

## ～ 寶寶含乳姿勢

哺餵母乳是一件幸福又辛苦的一件事，這一條路上妳要開始找尋支持妳哺乳的對象，在家中妳會需要先生和家人的支持；在職場上妳會需要同事和主管的幫忙；妳也會需要找到有哺乳相關經驗的朋友，分享她的哺乳經；妳也會有我們的陪伴和支持，我們鼓勵和協助妳在這一路上所需要的任何事，今天的文章內容所講述的是寶寶基本的含乳姿勢，含乳的姿勢關係到媽媽能不能有效讓乳汁移出、寶寶有沒有吃到乳汁、含乳不正確媽媽還會有乳頭疼痛感和破皮的可能，所以雖然是一個小動作卻很重要喔！

## 正確及不正確含乳姿勢

圖 1

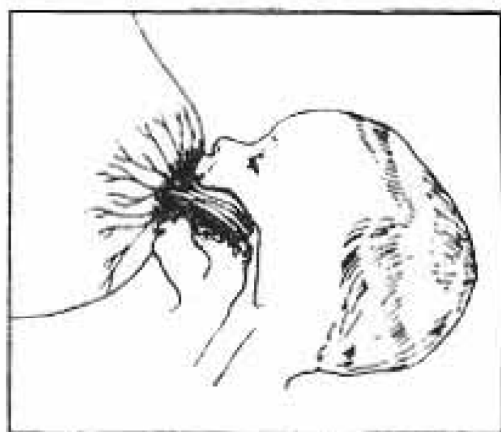
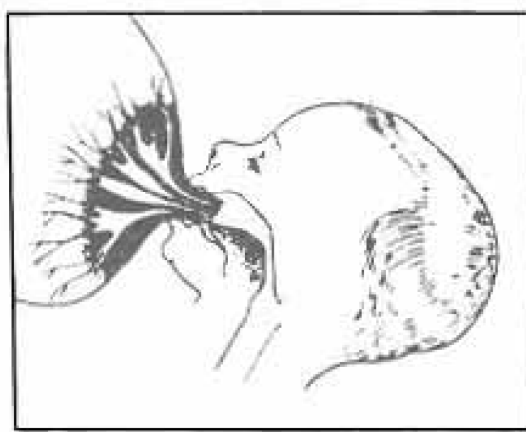


圖 2



圖一為正確的含乳姿勢需包含下列的重點：

1. 寶寶張大嘴巴含住乳暈以及乳暈下面組織的大部份
2. 寶寶含入輸乳竇(乳暈的部分)
3. 寶寶含住後會把乳房組織拉長，形成一個長長的『奶嘴』
4. 乳頭的組織只佔了這個拉長奶嘴的 1/3
5. 寶寶是吸吮乳房不是乳頭

圖二是錯誤的含乳姿勢

1. 寶寶口中只有乳頭沒有含住乳暈
2. 寶寶因為沒有含住輸乳竇，所以舌頭無法有效擠壓讓乳汁射出
3. 錯誤的含乳姿勢寶寶吸吮到的是乳頭而不是乳房

造成含乳姿勢不良常見的原因：

■曾經使用過奶瓶餵食，或是給予安撫奶嘴

在寶寶未建立母乳哺餵的習慣前，而曾經使用過奶瓶餵食，或是給予安撫奶嘴，有可能就無法有效吸吮乳房。因為吸吮乳房和吸吮奶嘴是兩件截然不同的事情，這種現象較做『吸吮混淆』或『乳頭混淆』。

### ■沒有經驗的母親

對於一個哺餵母乳新手母親，或是以往都是用奶瓶餵食的母親而言，都是需要花時間練習如何母乳哺餵這件事，由於每一個孩子都是獨一無二，所以有時後就算是有經驗的媽媽也會遇到困難。

### ■功能性障礙

在某些狀況下，寶寶會不容易含乳：

- \* 嬰兒很小或是虛弱
- \* 母親乳頭或乳暈下的組織伸展性不佳
- \* 母親的乳房腫脹
- \* 沒有能夠即時餵奶

雖然有上述的狀況，只要得到技巧性的協助，還是可以繼續哺餵母乳

參考資料:台灣母乳哺育教材指引手冊