

正確哺乳姿勢



注視嬰兒、聆聽嬰兒的聲音
好的感覺幫助反射



焦慮、疼痛
抑制反射



催產素反射(或噴乳反射)

在餵奶前或中發生
可使奶水流出奶流速度加快



正確的姿勢可以預防乳頭的不適

寶寶面對著您的乳房，
臉、胸部、腹部在同一平面成一直線。

有效的吸吮技巧和型態

- 1、寶寶必須含住大部分的乳暈和乳頭在口中。
- 2、當寶寶用力吸時，臉部肌肉會很用力，可看到領部肌肉的強烈動作和可聽到吞嚥聲音。

資料來源：載自衛生福利部國民健康署