

# 揭秘母乳喂养的正确姿势与技巧，妇产科护士来支招

孔秀凤

金阳县人民医院 四川金阳 616250

【中图分类号】R473.71

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 06-118-01

母乳喂养，作为宝宝生命初期的最佳营养来源，不仅承载着妈妈对宝宝的爱与关怀，更关乎宝宝的健康成长。然而，对于许多新手妈妈而言，如何正确地进行母乳喂养却常常成为一道难题。今天，我们荣幸邀请到一位经验丰富的妇产科护士，为我们详细揭秘母乳喂养的正确姿势与技巧，帮助新手妈妈们轻松掌握这一重要技能。

## 一、母乳喂养的重要性

首先，我们要明确母乳喂养的重要性。母乳富含宝宝成长所需的各类营养物质，如蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等，是宝宝最天然、最全面的食物。此外，母乳中的免疫因子能够增强宝宝的免疫力，预防疾病的发生。更重要的是，母乳喂养能够加深母子之间的情感联系，促进宝宝的心理健康发展。

## 二、母乳喂养前的准备

在进行母乳喂养之前，妈妈们需要做一些准备工作。选择一个安静、舒适、无干扰的环境，确保宝宝能够集中注意力吃奶。同时，妈妈要清洗双手和乳房，保持乳房的清洁和卫生。此外，准备一些哺乳垫、哺乳内衣等辅助工具，可以让喂奶过程更加顺畅和舒适。

## 三、母乳喂养的正确姿势

### 1. 摇篮式

摇篮式是最常见的母乳喂养姿势。妈妈坐在舒适的椅子上，背部挺直，两脚平放。用一只手的手臂内侧托住宝宝的头部和身体，另一只手放在乳晕上方，轻轻握住乳房。宝宝的身体与妈妈身体呈一条直线，头部和肩部有支撑，脸部贴近乳头，鼻子对准乳头和乳晕。这种姿势有助于宝宝正确含接乳头，减少空气吸入。

### 2. 交叉式

交叉式适用于早产儿、低体重儿或难以含接的宝宝。妈妈用大拇指和其余手指护住宝宝的颈部，帮助调整其位置。双手放在哺乳垫上，避免疲劳。用乳房同侧的手托住乳房进行喂养。这种姿势能确保宝宝更好地含接乳头，减少吸吮困难。

### 3. 橄榄球式

橄榄球式适用于剖宫产后、乳房胀痛、宝宝含接困难等情况。妈妈用胳膊肘夹住宝宝身体，用手托住宝宝的肩颈部和头部，用乳房对侧的手C字型托起乳房。乳头刺激宝宝口周，待其张开嘴后含住乳头和乳晕。这种姿势能减轻妈妈负担，

确保宝宝正确含接。

### 4. 卧位哺乳

卧位哺乳适合夜间或妈妈身体不适时。妈妈侧卧，身体放松，头枕在枕头上。下方手臂抬高放在枕头上，宝宝身体与妈妈平行。背后放枕头增加舒适度。这种姿势能减轻妈妈疲劳，方便夜间哺乳。

## 四、母乳喂养的技巧

### 1. 确保正确含接

宝宝正确含接乳头是母乳喂养成功的关键。妈妈需确保宝宝口唇大范围覆盖乳晕，避免空气吸入。如含接不正确，可轻按宝宝下唇引导其重新含接。

### 2. 交替喂奶

交替喂奶有助于两侧乳房均衡排空，减少堵奶风险。每次喂奶先喂一侧，待宝宝吃饱后再换另一侧。

### 3. 注意喂奶时间

宝宝吃奶需要时间，妈妈应耐心等待。每次喂奶时间应大于10分钟，确保宝宝获得足够营养。同时，注意观察宝宝的吃饱信号，如放松表情或自行放开乳头。

### 4. 喂奶后拍嗝

喂奶后轻拍宝宝后背，帮助排出胃内空气，防止吐奶或呛咳。拍嗝时手掌轻轻拍打宝宝背部或让其趴在肩膀上拍打。

## 五、常见问题与解决方法

### 1. 乳头疼痛

乳头疼痛可能是含接不正确或姿势不当所致。妈妈可尝试改变姿势，确保宝宝正确含接乳头。使用乳头霜等护理产品也能缓解疼痛。

### 2. 奶水不足

奶水不足时，可采取混合喂养方式，补充其他乳类。同时，增加营养摄入、多喝水、保持充足睡眠有助于促进乳汁分泌。

### 3. 会阴疼痛

分娩后会阴疼痛可通过产前按摩和产后盆底肌锻炼缓解。如疼痛严重或持续不减，应及时就医。

母乳喂养是一项需要耐心和技巧的工作。通过掌握正确的喂奶姿势和技巧，新手妈妈们可以更加顺利地进行母乳喂养。同时，关注自身变化和宝宝需求，及时调整喂奶方式和护理方法，为宝宝的健康成长保驾护航。希望本文能为新手妈妈们提供一些有用的帮助和指导，让我们一起为宝宝的未来加油助力！

(上接第117页)

闭经情况，因此要注意锻炼的适度，合理节食。

5. 保持良好的心态。精神过度紧张会导致下丘脑-垂体-性腺轴反馈作用紊乱，而导致月经失调，所以需要保持良好的心态。压力过大或精神极度紧张的时候可以选择听听轻音乐、聚会、旅游等方式调节生活状态。

6. 药物调节：对于青春期因排卵障碍而导致的月经周期不规律者，可以通过口服避孕药维持月经周期。其他的排卵

障碍患者可根据其是否有生育需求选择口服避孕药或诱导排卵。对于甲状腺功能减退者需口服优甲乐调节甲状腺功能，高泌乳素血症者根据泌乳素值的升高成度，排除垂体病变后给予溴隐亭调节泌乳素水平。对于合并其他影响月经周期的疾病者积极治疗原发病。

综上所述，导致月经不规律的因素很多，月经不规律对女性的身心健康影响较大，所以我们一定要调节好月经周期，保持规律的月经，保护女性健康。