

# 你姿势好宝宝才吃得欢

母乳对宝宝来说,是最好的天然食物。母乳喂养,妈妈第一要学会便是怎么来哺乳。产科专家指出,正确的喂养姿势是宝宝和妈妈都感觉舒服的姿势,而如果喂养姿势不正确时,对宝宝来说“吃饭都难受”,还可能引起中耳炎、口腔疾病等。而对于妈妈来说,不正确的喂养姿势,妈妈很快就会感觉腰酸背痛。这些均不利于母乳喂养的坚持。

## A

### 四种姿势喂奶,妈妈可以换着来

专家指出,母乳喂养姿势有四种:分别是摇篮式、橄榄球式(环抱式)、交叉式、侧卧式。

(1)摇篮式:这是最传统的姿势。用一只手的手臂内侧支撑宝宝的头部,另一只手放在乳房、乳晕上。在宝宝身下垫一个垫子,哺乳起来会更轻松。

(2)交叉式:相比于摇篮式的姿势,把宝宝的身体稍微倾斜一点,这样宝宝吃奶时,嘴的角度会有所变化,更容易吸奶。

(3)橄榄球式(环抱式):这个哺乳姿势特别适合剖宫产的妈妈,可以避免宝宝压迫在妈妈腹部手术切口。乳房很大、宝宝太小或是喂双胞胎的妈妈也很适合。就像在腋下夹一个橄榄球那样,用手臂夹着宝宝的双腿放在身体侧腋下,宝宝上身呈半坐卧位姿势正对妈妈胸前,用枕头适当垫高宝宝,手掌托住宝宝的头,另一只手指张开呈“八字形”贴在乳头、乳晕上。

(4)侧卧式:这种姿势适合夜间哺乳,身体侧卧,用枕头垫在头下。婴儿侧身和妈妈正面相对,腹部贴在一起。为了保证宝宝和妈妈紧密相贴,最好用一个小枕头垫在宝宝的背后。

专家说,经常变换抱宝宝吃奶的姿势,既可以很好疏通乳腺又能缓解妈妈手臂的固定姿势,以免过于酸痛。在孩子吃奶吃到一半的时候,换一下手臂,稍作休息,同时也顺便轻拍孩子背部使其打一打嗝。一般来说,孩子一次吃奶时间以20分钟左右为宜,最好不要超过30分钟。那种让孩子叼着奶头睡的方式是有害的,是不可取的。

值得注意的是,妈妈在给新生儿进行侧卧式哺乳时,要注意孩子的口鼻。因为小婴儿的头、颈部力量均很弱,一旦母亲哺乳时迷迷糊糊地睡着了,乳房堵住了孩子的口鼻而孩子又没有足够的力量避开,就可能因窒息而发生危险。当孩子4个月,才具备抬头躲避和用手推开母亲乳房,或用身体动作将母亲惊醒的能力。



侧卧式



交叉式



橄榄球式(环抱式)

## B

### 错误姿势,妈妈和孩子都受罪

刚开始喂奶的新妈妈,往往累得一身汗,胳膊酸了,脖子僵了。这是因为喂奶姿势不正确所致。正确的喂奶姿势是“三贴”:胸贴胸、腹贴腹、下颌贴乳房。妈妈用手托住宝宝的臀部,妈妈的肘部托住宝宝的头颈部,宝宝的上身躺在妈妈的前臂上,这是宝宝吃奶最舒服的姿势。

(1)喂奶姿势不正确,婴儿容易得中耳炎

由于婴儿耳的发育尚未完善,咽鼓管较短,且位置低而平直,其生理峡部又未形成,故管腔相对宽大。加上咽鼓管肌肉收缩力较弱,在鼻咽部开口较低,所以鼻咽部的液体容易流入中耳。

专家指出,大多数婴幼儿中耳炎患上都是妈妈或保姆图省事,喂奶姿势不当,让宝宝平卧喂奶,或人工喂养时奶瓶口开得过大,喂奶过多、过急,使婴儿来不及吞咽而呛咳,这些都可能使乳汁逆流入鼻咽部,从咽鼓管进入中耳导致急性中耳炎。

另外,喂奶时间间隔太长,孩子的饥饿感增加,吮吸强烈,吸入的空气过多,容易发生溢奶现象,也容易使乳汁呛入中耳而发生中耳炎。

(2)一个姿势给孩子喂奶,妈妈手臂酸痛

不少妈妈刚做完月子,“月子病”就得上身,颈、肩、腰酸背痛,一开始还以为是风湿,其实是哺乳姿势不当造成的。

专家说,首先在哺乳期间,妈妈由于身体内部内分泌激素的变化,常使肌肉、肌腱的弹性和力量有不同程度的下降,关节囊和关节附近的韧带也会出现张力下降,因而导致关节松弛。在这种情况下,哺乳姿势不正确,妈妈老是用一种姿势,长时间来喂奶,固定的姿势变得僵硬,这就会使本来已经薄弱的关节、肌腱、韧带负担过重而出现疼痛。

(3)喂奶姿势不对,孩子变成“地包天”

正常的母乳喂养给上下牙骨带来一定的功能性刺激,促进上下牙骨的正常发育。如果妈妈的喂养姿势不对,婴儿吮吸运动会对牙骨的生长发育起到不正常的引导作用。例如在喂养时,婴儿下巴过度向前伸,很可能让婴儿的下巴向前过度发育,发展成“地包天”。专家认为,母乳喂养时最好采用摇篮式抱法,有利于婴儿自然吮吸。同时,也切勿让宝宝长时间含着奶瓶头睡觉,以避免奶瓶压迫牙颌骨的发育。



### 小贴士

#### 这些能让母婴感觉舒适

除了以上几种正确的哺乳姿势外,还需要做到以下几点才能保证妈妈和宝宝都得到最舒适的感觉:

体位舒适。喂奶可以因人而异,因地制宜采取不同姿势,重要的是妈妈应当了解:心情愉快,体位舒适,全身肌肉松弛,有益于乳汁排出。

母婴必须紧密相贴。无论怎样抱宝宝,喂奶时宝宝的身体都应和妈妈身体相贴。宝宝的头与双肩朝向乳房,嘴巴处于乳头相同水平的位置。

防止宝宝鼻子受压。喂奶全过程,应保持宝宝的头和颈略微伸展,以免鼻部压入乳房而影响呼吸,同时还要防止宝宝头部与颈部过度伸展造成吞咽困难。

手的正确姿势。把拇指放在乳房上方或下方,托起整个乳房喂奶。除非奶流量过急,宝宝呛奶时,不要以剪刀式手势托夹乳房。这种手势会反向推动乳腺组织,阻碍宝宝把大部分乳晕含进小嘴里,不利于充分挤压乳窦内的乳汁排出。

(张华)



摇篮式

