

媽媽餵哺乳指南



完美的母乳
建立規律的哺乳週期
哺乳姿勢注意事項
常見的問題及處理
上班後的調適
在公共場所哺乳
社會的支援及資源

哺乳姿勢參考圖



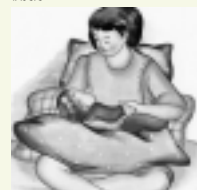
寶寶正確含住乳房的姿勢，乳房在寶寶嘴內被伸展成一個奶嘴狀



側躺



側躺



坐姿（搖籃抱姿）



斜倚



坐姿（橄欖球抱姿）

圖片由行政院衛生署所提供