



這個姿勢能激發您和寶寶的母乳餵養本能。

#### 方式：

- 讓寶寶和自己穿上想穿的衣服。
- 找一張床或沙發，您可以向後倚靠並得到良好支撐——不是平躺，而是舒適地向後靠，因此當您將寶寶放在胸前時，重力會使他們保持定位，與您的身體相貼合。
- 支撐您的頭和肩膀。
- 因為您會往後靠，沒有膝頭，因此您可以讓寶寶以您想要任何的姿勢躺在您身上。只要確保他們身體的正前方靠著您。
- 讓寶寶的臉頰靠近您裸露的胸部/乳房。
- 盡量幫助他們做他們想要的事。你們是一個團隊。
- 您可以握住自己的胸部/乳房。
- 放鬆，享受彼此。

#### 原因：

- 減少乳頭疼痛，因為寶寶自然會含乳較深。
- 寶寶更能控制乳流量。
- 有助於寶寶消化，因為他們是俯臥。
- 放鬆您的背部、手臂、肩膀和手腕。
- 強化寶寶的上半身，這對他們的發育有好處。
- 這很容易！

資料來源：母乳餵養的女性藝術（國際母乳餵養聯盟，2010年）

#### 視訊

3分鐘 - <https://www.youtube.com/watch?v=ZJan8xCNgY4>

38分鐘 - <https://www.naturalbreastfeeding.com>