

多胞胎家庭所面臨的挑戰比一般家庭是加倍很多的，他們面臨同時照顧較多孩子所需更多的體力和金錢需求、睡眠時間減少及中斷、情緒調適困難、忙於照顧孩子而減少了與社會的互動等問題。在哺乳的部分，媽媽需要大量的支持與鼓勵，使她相信自己是可以哺餵多胞胎母乳。

### 母乳餵食步驟：

1. 產後的頭幾天必須先讓母親可以先學會一次哺餵一個，確定孩子的含乳姿勢是正確並有得到足夠奶水，之後再嚐試同時餵兩個。
2. 剛開始多胞胎含奶技巧較不好時，需要分開餵奶，可以矯正含乳、吸吮及抱嬰兒姿勢。一旦哺乳技巧建立後，而且多胞胎之間配合得好，可以試著兩個同時餵奶。（最重要的：依母嬰喜好而定，且需要人幫忙）
3. 若同時哺乳兩個嬰兒，可以讓含乳較困難的嬰兒先吃，擺好姿勢後，再讓含乳技巧較好的嬰兒吃奶。另外一種情況是：吃得快的嬰兒先吃，有噴乳反射時，另一個吸吮力弱的嬰兒比較容易吃到奶水。
4. 參加母乳哺育支持團體，藉由團體媽媽對媽媽之間的支持及協助增進您哺餵母乳的信心及能力。

✚ 母乳餵食姿勢：

躺餵



雙橄欖球式抱法



雙搖籃式抱法



搖籃式與橄欖球式抱法

