

## 哺乳母親常見乳房問題

### 脹奶如何預防？

1. 產後儘早讓嬰兒開始吃母乳。
2. 確定您的哺乳姿勢正確，而且嬰兒有含住一大口乳房，大口吸吮吞嚥的動作。
3. 不限制時間哺乳，每天至少 8-12 次。

### 脹奶如何處理？

1. 確定嬰兒有正確含乳。
2. 讓嬰兒多吸奶，如果吸的不好或者頻率不夠，請以手擠奶每 2~3 小時擠出奶水。
3. 冷敷乳房，冷敷時記得避開乳暈。
4. 每餐可嘗試不同的哺乳姿勢。

5. 餵（擠）奶前可運用一些方法刺激促進噴乳反射，如：

- (1) 餵奶前沖澡或泡澡。
- (2) 播放一些放鬆的音樂。
- (3) 喝一杯溫熱的飲料。
- (4) 選擇舒適哺乳椅子或躺下餵奶。
- (5) 餵奶、擠奶前輕柔的搓揉乳頭或按摩乳房。
- (6) 使用深呼吸或其他放鬆技巧。
- (7) 肩部、背部溫敷及按摩。

### 乳頭破皮怎麼辦？

1. 首先要確定餵奶姿勢及嬰兒含乳房姿勢是否正確。
2. 餵奶時嘗試由不痛的乳房先餵，也可以更換餵奶姿勢。

3. 餵奶後讓乳頭維持通風。

4. 餵奶後擠出一些奶水塗抹在乳頭上。

### 乳房有硬塊怎麼辦？

先區分您的症狀是阻塞還是乳腺炎，有任何異狀請向醫師尋求協助。

#### 乳腺管阻塞

局部疼痛的硬塊，皮膚可能會泛紅，但是母親不會有明顯發燒。

#### 乳腺炎

局部非常疼痛的硬塊，皮膚可能發紅，發燒及疲憊的感覺。

#### 處理：

1. 找出原因做改正

(1) 注意嬰兒含乳房含的好不好。

## 婦產科衛教系列(32)

# 哺乳母親 常見乳房問題

- (2)注意衣服(內衣)是否太緊。
- (3)餵奶時手指不要壓到乳暈。
- 2.多餵奶、多休息，減少餵奶之外的事情。
- 3.餵奶或擠奶時，輕柔地按摩乳房硬塊周圍。
- 4.冷敷可以減輕疼痛。
- 5.持續餵嬰兒吃奶，並不會增加嬰兒感染的機會。如果真的很不想餵發炎的乳房，也一定要將奶水擠出來。

### 什麼時候需要找醫師？

通常阻塞的奶水被排出後，輸乳管阻塞、乳腺炎會在一天內改善。如果有明顯的發燒 38°C 以上、疲憊、乳房表面皮膚發紅發熱，則需要立即就醫。



衛教單張 QR Code

護理部印製

諮詢專線：03-3613141 轉

2236(婦產科衛教室)

7285、7286(婦產科病房)

110.03 版 828114 B4-227

聖保祿醫院