

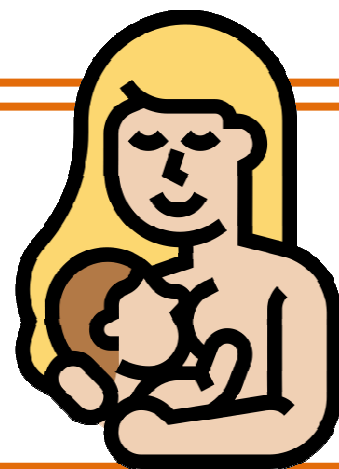


婦產科衛教系列(20)-乳房腫脹的護理方式

產後頭幾天，母親分泌奶水增加，會覺得乳房熱，重且硬，這是正常的脹奶，幾天後乳房會適應嬰兒的需求較不會脹奶，並非乳汁減少。乳房腫脹是乳房過度充盈，有一部份是因為奶水未被有效移出，一部份是組織液及血液的增加，會使奶水流出更不順暢。乳頭也會因為皮膚緊繃而變平，嬰兒就不易含住它來吸出奶水。

預防乳房腫脹的不二法門：

- 1.產後儘早讓寶寶開始吃母乳。
- 2.確定寶寶以正確的吸吮姿勢含住乳房。
- 3.在寶寶想吃奶的時候就餵奶，每天至少 8-12 次。



治療乳房腫脹的根本之道就是移出奶水，所以不要停止哺乳。

- 1.如果嬰兒可以吸吮就應經常餵奶，調整抱嬰兒的姿勢使他含得更好
- 2.如果嬰兒無法吸吮，可以用手擠或是用擠奶器。
- 3.餵奶之後可冷敷乳房(如：用冷藏高麗菜葉或冷毛巾)，減少疼痛。
- 4.刺激催產素反射，讓奶水流出：
 - (1)餵奶前溫水淋浴或泡澡。
 - (2)按摩頸、肩、背部，幫助母親放鬆。
 - (3)刺激乳頭皮膚或輕柔的按摩乳房。
 - (4)選擇舒適、能支撐手臂及背部的椅子，或舒適的躺下來餵奶。

