

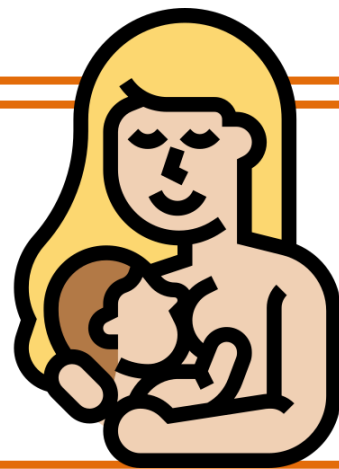


婦產科衛教系列(20)-乳房腫脹的護理方式

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. 依寶寶需求時餵奶，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。
 - (5) 媽媽穿戴合適的胸罩勿過緊。
 - (6) 避免高油脂食物。



諮詢專線：(03) 3613141 轉 22473 (婦產科衛教室)
27452、23327(產房)
28581、28582(婦產科病房)
828114 B4-227 護理部製 115.04



網頁



影片