



全人醫療 優質專業 關懷弱勢 深入社區 健康促進 成為在地民眾最信賴的健康促進醫院

哺乳期常見問題及處理方法

在哺乳期間，媽媽們總是希望能給寶寶最優質的食品～母乳，但有時因疏忽或技巧上不純熟導致乳房的不適，不但會影響繼續哺乳之意願，也會造成母體之不適，以下提出幾點哺乳時常見之問題及處理之技巧，讓有心哺乳之媽媽們能更順利哺乳！

乳頭疼痛及破裂

- 乳頭疼痛是常見的問題，通常是因為寶寶吸奶方式或姿勢不正確，他可能沒有含住足夠的乳暈而只吸吮乳頭。預防的方法是媽媽從一開始就注意讓寶寶以正確的姿勢吸奶，媽媽也要注意不要用肥皂或過度的清洗乳頭。
- 乳頭破裂是寶寶持續的吸奶不正確，造成乳頭疼痛並引起乳頭皮膚傷害而破裂，建議持續餵奶但要注意嬰兒的吸奶姿勢或可改變抱嬰兒的姿勢。餵完奶後可擠出一些母奶塗抹在傷口上，自然風乾，可促進傷口的癒合。只有在嚴重破裂，疼痛難忍的情況下才需暫停親餵，可以手擠乳方式將乳汁擠出，但此時您仍需持續將乳汁擠出，待傷口復原就可以親餵方式哺乳，以維持乳汁的持續分泌。

乳房腫脹

- ◎ 在產後的前兩天到五天，如果乳汁的分泌不順暢或不完全，通常會造成乳房的腫脹。這樣的腫脹一方面是由於乳房中的奶水，一方面則由於結締組織中血量及水份的增加。
- ◎ 舒緩乳房腫脹引起的疼痛方法包括：
 - 頻繁的哺餵(增加餵奶次數)。
 - 餵寶寶前及哺乳後，擠出一些乳汁。
 - 以手擠乳，協助乳汁的排出。

- 請醫師、藥師開給溫和的止痛藥。

若乳房腫脹不處理，會讓它更嚴重，甚至會引起乳腺炎。

溢乳

當您想到寶寶或聽到寶寶的哭聲時，都可能造成溢乳的現象，另外，當您哺餵一側乳房時，另一側乳房也會有溢乳的情形，這是正常的生理反射，不用太緊張，克服的方法有：

- 在胸衣內放溢乳墊，以吸收溢出的乳汁。
- 彎曲手背並在乳頭處輕施壓，以幫助抑制溢乳。
- 穿著有花樣且寬鬆的衣服，才不會讓溢乳的痕跡太明顯。

乳腺管阻塞

乳腺內的奶水未被完全排出，而堵塞住乳腺管。乳房會有硬塊或疼痛感，為了讓乳腺管通暢，您可以在哺餵寶寶前先以手擠乳及哺餵時按摩阻塞的部位。若乳腺管阻塞而不加以處理，便會造成乳腺炎，故頻繁哺餵母乳是最佳的預防之道。

乳腺炎

乳腺炎為乳房組織發生感染，使乳房發生紅、腫、熱、痛的現象。乳腺炎通常會有發燒的情形，溫度高達 38.5°C 甚至 40°C 以上，若不加以治療則會產生膿瘍，克服技巧：

- 若已有發高燒現象，請儘快就醫，請醫師適當診斷開退燒藥，視情況必要時也需要抗生素的治療。
- 局部紅、熱之處可先以冷敷來止痛解熱，再配合熱敷，並輕輕按摩，儘量慢慢將阻塞的乳汁擠出。
- 此時，酒類、易發奶之食物及水份均要限制，以免脹奶更厲害，待紅腫消退及退燒後再恢復。

112.01 60-C9-022



新北市立聯合醫院關心您
聯絡電話 (02) 2982 9111 分機 3200
若有任何疑問，歡迎您與我們聯絡