

## 脹奶處理及乳房護理 Q&A

當奶水明顯增加時,您可能會覺得乳房變熱且腫脹。但奶水仍可順暢地流出,這就是所謂的脹奶。有的媽媽從出生後馬上就讓寶寶開始吸吮並且常餵奶的,可能都沒有脹奶的感覺。脹奶時應讓寶寶多吸奶,腫脹的感覺都會減輕,乳房會較軟感覺也會較舒服。脹奶不等於奶水,因為有一部分是因為血流及淋巴液充盈,所以沒有脹奶仍可以有充足的奶水。

### 乳房腫脹的定義

在脹奶時沒有讓寶寶多吃奶的話,會發生持續的乳房腫脹。乳房此時過度充盈,有一部份是奶水,一部份是組織液及血液的增加另一部份則是水腫。這會壓迫乳腺管使奶水較不易流出。乳房的皮膚看起來會比較緊繃,而使得乳頭比較平,此時寶寶不易含住乳房吸不到奶,也因為吸奶姿勢不好,造成媽媽的乳頭疼痛及破皮,有時會合併皮膚發紅及發燒,若持續密集餵奶或規律將奶水排出,通常在二十四小時內就自動退燒。

### 乳房腫脹的預防

儘早餵母乳會造成乳房腫脹的原因:奶水很多、太晚開始餵母乳、寶寶含乳房含得不好或是限制寶寶吃奶的次數及時間長短所造成的。因此產後儘早讓寶寶開始吃母乳,每天至少 8-12 次、確定寶寶正確的吸吮姿勢含住乳房,在寶寶想吃奶的時候就餵奶是預防乳房腫脹的不二法門。

### 乳房腫脹的處理

1.讓寶寶正確含奶:乳暈因腫脹而繃緊,可能會增加寶寶含奶的困難度,在餵奶前先以大拇指溫柔的環狀按摩乳暈,再以手擠壓出奶

水,待乳暈柔軟有彈性再讓寶寶含乳,這可幫助寶寶更正確的含上乳房並吸出母乳。

2.繼續讓寶寶多吸奶或多擠奶:發生乳房腫脹時,解決方法就是移出奶水。如果奶水沒有移出,可能產生乳腺炎→形成乳房膿瘍,而使奶水的製造減少。此時增加寶寶吸吮的次數及時間,可以使乳腺管較快通暢。若您不方便讓孩子吸奶,增加擠奶次數會有幫忙,大部分的媽媽在腫脹厲害時,使用擠奶器擠奶效果有限,若可以再搭配手擠奶的方式讓奶水排出,可以讓腫脹減輕許多。

3.冷敷:在餵奶前可以依媽媽自己的感覺選擇冷敷。使用冷敷的話,要注意不要碰到乳暈附近,以避免降低噴乳反射。過度的熱敷有時反而會使血管充血腫脹,所以在餵奶前使用不要超過三到五分鐘。必須注意毛巾熱度,避免燙傷。也可試看看不同的餵奶姿勢,讓乳房中不同區塊的奶水可以排出。在兩餐餵奶中間可以冷敷乳房減少疼痛。

4.雙手托起乳房搖動:雙手托起左乳房的邊緣,用手腕的力量,從根部搖動整個乳房。左右搖動十下動作要大,速度要慢,上下搖動十下動作要大,速度要慢,以慢速沿著乳房內側大幅轉動,速度要慢,動作要大,以不會感到疼痛為原則。餵奶前輕柔的擠壓乳暈,擠出一些奶水讓寶寶比較容易含入乳房。也可以試試不同的餵奶姿勢。



5.浸泡水或淋浴:坐著用一盆溫水放在膝蓋上,將上身彎向膝蓋,使

乳房泡入盆,輕輕搖晃乳房藉著重力可使奶水較易流出。或者讓溫水衝擊你的背部,使自己放鬆,同時一邊按摩乳房可使奶脹的疼痛減輕。如果真的痛得無法忍受時,可以請醫師處方使用短效的止痛藥,對寶寶沒有影響。

6.紓壓按摩:可促進噴乳反射,當寶寶含住您的乳房或者聽到寶寶的哭聲,想到寶寶的可愛,奶水就會奇妙的流出,這就是所謂的噴乳反射,這個反射有助於奶水的流出,讓寶寶容易吃到奶,也有助於您子宮收縮及心情的放鬆,反射時媽媽可能感覺放鬆、平靜、想睡,然後奶水會自動流出,您會看到寶寶吸吮動作會由淺快變成慢而深並有吞嚥的動作。但很多媽媽不會有明顯的感覺或者在餵食過程中只有一兩次的感覺,這都是正常的現象。

#### 激促進噴乳反射的方法

- 1.餵奶前沖熱水澡或泡澡。
- 2.播放您喜歡並幫助放鬆的音樂。
- 3.喝一杯溫熱的飲料。
- 4.選擇舒適、能支撐手臂並提供背部足夠支持的椅子,或舒適的躺下餵奶。
- 5.餵奶或擠奶前輕柔的搓揉乳頭或雙手托起乳房搖動。
- 6.使用深呼吸或其他放鬆技巧。
- 7.肩部、背部的溫敷及按摩。

112.01 60-C9-030



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