

哺乳母親常見的問題

如何預防??正確抱法

抱寶寶的姿勢

- 姿勢要很舒服而放鬆
- 寶寶應靠近妳的身體
- 面對著妳的乳房，臉、胸部及腹部在同一平面成一直線
- 寶寶的鼻子及上唇正對著乳頭
- 不需扭轉或彎曲或伸展寶寶的頭
- 將寶寶貼近乳房，不是移動妳的乳房去靠近他
- 不只是托著他的頭和肩膀，也應托著他的臀部

乳頭扁平或凹陷

乳房的伸展度比乳頭的形狀來得重要，可以建議母親測試乳房的伸展度
如果非常容易拉出乳頭下的組織，表示這個乳房非常有伸展性，嬰兒應該很容易
含在嘴內伸展成奶嘴，可以沒有困難地吸這個乳房。

乳頭破皮的常見原因及處理

乳頭破皮原因

如果嬰兒含上的第一口很痛，但開始吸吮後就越來越不痛，這是正常的，隨著嬰兒
越來越大疼痛會漸減，大部份的哺乳母親在二到三週後就不會再感到疼痛了。

脹奶的原因與處理原則

脹奶處理

1. 產後第三天開始乳房脹脹熱熱的
2. 有時也會覺得疼痛
3. 經過嬰兒頻繁的吸吮後
4. 乳房脹痛會逐漸改善

臨床處理

1. 建議母親可以用手擠出一些奶水
2. 擠到乳房舒服即可
3. 並在哺乳的空檔冷敷乳房
4. 也可以將洗淨的高麗菜葉敷在乳房上代替冷敷
5. 冷敷時要避開乳暈。

乳房腫脹（engorgement）

腫脹的意思代表乳房過度充盈，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。

因為水腫的關係，乳房會看起來發亮，母親也會覺得乳房疼痛。

嚴重乳房腫脹的處理

當乳房合併發紅或母親有發燒情形時

需要就醫確認是否有合併乳腺炎

可使用藥物緩解腫脹情形

醫師則會開立哺乳時可使用的藥物來治療

乳房腫脹的原因

會造成乳房腫脹的原因除了奶水很多之外，通常是因為

- 太晚開始餵母乳
- 嬰兒含乳房含得不好
- 限制吃奶的次數及時間長短所造成

乳房腫脹的處理方式實作

當乳腺塞住出現硬塊時，「寶寶牌吸乳器」最快速有效，消除乳腺硬塊正確哺乳方式：

1. 媽咪可採寶寶側餵或坐餵方式哺餵。
2. 讓寶寶下巴朝硬塊方向吸吮。
3. 確認寶寶含吮是否正確。
4. 在寶寶吸吮的同時，媽媽運用兩指腹在硬塊處深壓並以畫圈方式壓揉。

反向按壓治療手法

為軟化乳暈（乳頭乳暈交接處）的手法。

- 能讓寶寶有效的含住乳頭。
- 與手擠奶不同。
- 可能會將部分母乳擠出。

※柔軟的乳暈才能讓寶寶順利的含乳，媽媽的乳頭也不會有負擔。

什麼時候會用到此手法？

- 媽媽早期乳房水腫、腫脹、緊繃、奶水充盈、脹奶時。

（自然產：3-4天、剖腹產：5-7天）

- 奶水分泌太多、延遲移出母乳。

（當奶水滯留過久導致乳頭/乳房水腫。需定期移出奶水，最好在產後開始少量、

頻繁移出奶水。

建議：每 2-3 小時一次

使用時機

※產後 3-4 天，乳暈出現緊繃的感覺。

※乳房腫脹而導致寶寶含乳出現問題。

※學習哺餵母乳前幾周遇到乳頭／乳房疼痛、乳房水腫或乳房充盈等問題。

※每次餵奶之前，可使用反向按壓，持續一周或更長時間，直到腫脹完全消失。

當寶寶含乳變深變得容易，或是母乳流速正常即可停止此手法。

任何時候都可。

(例：想促進“噴乳”反射、寶寶含乳前、使用擠乳器之前)

盡早發現水腫，盡早使用。

注意：反向按壓不應引起任何不適。

當乳腺炎、乳腺管堵塞、乳膿瘍，請勿使用此手法！

- 分娩時接受大量靜脈注射或 Pitocin (催產素) 這樣的藥物，產後可能會導致液體轉移現象。

(使組織間有額外的液體，使乳房水腫，有時需要 7-14 天才消失)

- 其他原因而導致乳房水腫。

(例：脹奶時使用高速、長時間的擠乳器)

乳暈腫脹：如何做「反向按壓軟化」

如果哺乳初期出現疼痛、腫脹、飽脹等問題，可以試試此方法。

關鍵在於使乳頭周圍的乳暈變軟，便於寶寶吸吮。

- 寶寶深深吮吸時，較軟的乳暈有助於他用舌頭以更好的方式吸吮乳汁，進而保護媽媽的乳頭。
- 據母親反應，彎曲手指是最好的做法。

手法教學

- 姿勢：盡量全程躺著。

(此姿勢可延遲腫脹恢復到乳暈，而有更多時間讓寶寶含乳)。

- 時間：向內按壓胸壁，緩慢計時到 50 秒；
- 如果乳房水腫較嚴重，時間可以拉長。

如何做「反向按壓軟化」

- 單手法 “花握” (Flower Hold)

1. 一隻手呈現「拿花的形狀」
2. 指甲不宜過長
3. 將指尖置於寶寶舌頭常舔到的部位
4. 按壓完一側，可以旋轉至其他側按壓。

單手法 “花握” (Flower Hold)

- 如果有鏡子的話更能看到自己手放到位置。

雙手法 1

- 三隻手指指尖彎曲，每一個指尖都要碰到乳頭。
- 左右做完，可換上下的方式。

雙手法 2

- 利用雙手的 2、3 指伸直，一起按壓，食指關節要碰觸乳頭。
- 可將乳暈分四等份，左右按壓結束後，再將手指放置上方和下方按壓。
- 指甲較長的媽媽，可使用此方法。

雙手法 3

- 利用拇指末端指節，放置乳頭側面。
- 左右按壓結束後，再將姆指放置上方和下方按壓。
- 可將乳暈分四等份，左右按壓結束後，再將手指放置上方和下方按壓。

柔軟環法

- 剪掉奶嘴下半部，並將軟環放在乳暈上，用手指按壓。

總結

- 按壓時應**紮實穩定**的往**胸壁**按壓。
- 此手法以**不痛**為原則。
- 脹奶較嚴重者，**速度放慢**，計數時間拉長。
- 可交替使用此手法與乳房按摩（輕輕的）。
- 使用此技術後，擠乳器吸力控制應以微弱或中等方式擠乳；**避免**長時間、高速度擠乳，以免再次水腫。
- 白天時盡量短而頻繁擠乳（每 2-3 小時一次）。
- 當寶寶含乳變深變得容易，或是母奶流速正常即可停止此手法。

母乳哺育要成功~ 要有快樂的媽媽