

哺餵母乳常見問題之預防與處理

[發表醫師] : 護理指導 醫師(婦產科)

[發布日期] : 2011/4/14

一、乳頭破裂疼痛預防與處理。

◎原因：嬰兒含奶的姿勢不正確，只要寶寶正確含住乳頭就比較不痛，可以試著由比較不痛那一側開始餵，也可以更換餵奶的姿勢。

◎處理：餵奶後掀開胸罩，讓乳頭維持通風，亦可擠一些奶水塗在乳頭上，可促進傷口癒合，不可用肥皂洗乳頭或用毛巾用力擦。嚴重皸裂疼痛難忍時，暫停哺餵，但仍須將乳汁擠出，以維持乳汁持續分泌。

◎預防：

1. 餵奶時注意正確的含乳及吸吮。
2. 含乳不正確須離乳重新含乳時，或吃飽後的離乳方法須正確。

二、奶脹的預防與處理。

◎原因：常發生於產後的前 2-5 天，因延遲開始哺餵母乳、含奶的姿勢不正確或限制餵奶時間、次數所導致。

◎處置：

1. 增加餵奶的次數。
2. 乳房稍軟寶寶比較好吸，哺餵前應以手擠壓出一些乳汁；亦可嘗試餵奶前洗熱水澡或適度熱敷按摩乳房。
3. 哺餵後用手擠或吸奶器排空剩餘乳汁。

◎預防：

1. 採橄欖球式、搖籃式等不同方式餵奶，讓嬰兒含住乳房減少乳腺管阻塞。
2. 產後儘早哺餵、依嬰兒需求哺餵-餵奶頻率足夠、不添加配方奶或開水及適當擠乳等，均可減少脹奶的發生。

三、上班哺餵母乳的秘訣。

◎讓寶寶學會兩種進食方式

1. 坐月子期間依嬰兒需求建立相對奶量。
2. 產假結束前 1-2 週學習用奶瓶奶嘴。
3. 上班前二週，讓照顧者熟悉寶寶及瓶餵

◎調整餵母奶時間。

◎母親在早晚或任何在家時間持續哺母乳。

◎儘早學習擠乳；母親工作時也應嘗試擠乳。

◎避免過早給嬰兒其他食物。

◎哺餵母奶可持續至嬰兒二歲，若決定不再餵奶，宜採自然退奶。

1. 禁止按摩及熱敷乳房。

- 2.穿緊身胸罩。
- 3.局部冰敷以減輕奶脹及疼痛。
- 4.減少液體攝取及發奶食物如：雞湯、魚湯等。
- 5.可攝取較多退奶飲食如：韭菜、人蔘、麥芽水。最後在必要時才依醫生指示服用退奶藥。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。