

~懷孕期的乳房變化及哺餵母乳的產前準備~

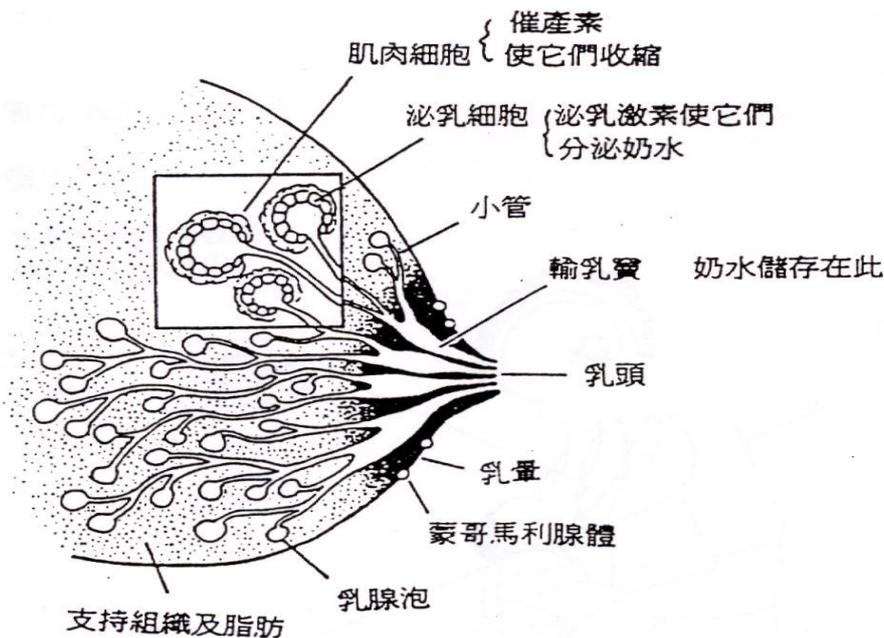
懷孕期乳房受賀爾蒙增加的影響，乳腺細胞逐漸增生，乳暈變大且顏色變深，乳頭也會略大且較堅韌，乳暈上一點一點突出的皮脂腺體也變得明顯，會分泌物質，具潤滑及保護乳暈乳頭之作用；此外孕期中後期乳頭即會出現少許的淺黃色乳汁，是正常生理現象。

孕期中可做的哺乳準備：

1. 乳房的大小與脂肪組織多寡有關；而乳汁的分泌則由腺體組織決定，大小乳房中的腺體組織差不多，所以都可以產生充足的奶水。
2. 孕期隨著乳腺增生乳房變大，應換穿合適的胸罩以支托乳房。
3. 照正常的身體清潔，不需刻意用肥皂清洗乳頭乳暈。
4. 不必為使乳頭突出按摩或牽引乳頭，如此容易誘發子宮收縮，除非懷孕 36 週以後。
5. 最好的準備就是和家人討論好嬰兒的哺餵方式，下定決心哺餵母乳，獲得家人支持，並開始學習哺餵母乳的正確資訊。

◎可利用產前檢查的時間多向護理人員諮詢。

乳房結構圖



參考文獻：

行政院衛生署國民健康局- 母乳哺育教戰手冊

護理部編印

母乳諮詢電話 22490088 轉 2680~4 (8:00-17:00)

母乳諮詢專線電話: 22498860 (24 小時服務)

臺北醫學大學·部立雙和醫院護理部內部文件，未經書面同意禁止翻印