

哺乳常見的問題及處理方法

恭喜您的寶寶誕生了，哺餵母乳可增加寶寶抵抗力及促進親子間關係，在哺乳時常會碰到許多問題，我們將提供下列說明及處理方法，希望能減少並幫助您在哺乳時所遇到的問題，祝您哺餵母乳成功。

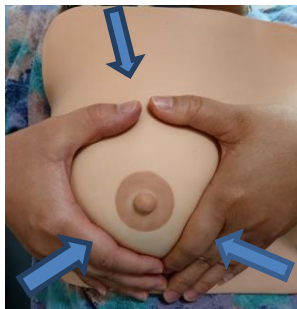
一、脹奶（乳房充盈）

產婦產後頭幾天，乳房會逐漸地脹奶，這種現象是因為乳房的血液和淋巴增加所致，此為乳汁開始分泌的一種正常現象，所以乳房會感到變大、脹硬、摸起來溫熱，甚至乳汁自然流出時，便是乳房充盈的時刻，亦是乳汁進行分泌的一種徵兆；一旦有乳房充盈時，可採取以下措施改善疼痛與不適：

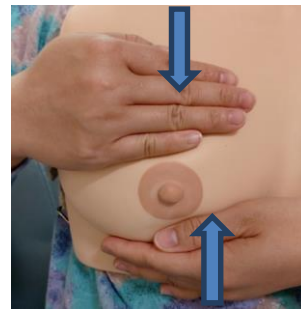
1. 哺餵寶寶前按摩乳房（如圖一～圖三）。
2. 增加哺乳次數。
3. 每次哺乳從不同的一邊開始。
4. 穿戴合適的胸罩支持。



圖一 用食指和中指自乳房基部輕壓以繞圓圈方式按摩到乳頭



圖二 用雙手虎口對稱托住乳房由乳房基部向乳頭方向輕推



圖三 用雙手上下方向同時向乳房擠壓

二、乳腺管阻塞

乳腺內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，處理方法如下：

1. 增加哺乳次數並有足夠哺乳時間，使乳房之乳汁能引流。
2. 輪流更換哺乳的姿勢，並在哺餵寶寶前及哺餵時按摩硬塊或疼痛的部位。
3. 當乳房已經腫脹不適時，不建議採用熱敷。

哺乳常見的問題及處理方法

三、乳頭疼痛

產後初次哺餵母乳由於乳汁分泌較不順暢，若寶寶吸吮力強則比較容易發生乳頭疼痛的現象，當寶寶吸吮時只含乳頭而沒有含住大部分的乳暈，將吸乳中的寶寶強行不當移開乳房或乳頭的堅韌度不足、清潔過度，乳頭將可能產生疼痛不適，處理方法：

- 1.良好的含乳（應含住乳頭及乳暈）。
- 2.無需每次餵奶前後清潔乳頭，每日一次即可，不要使用肥皂清洗乳頭以避免破皮。
- 3.正確哺乳姿勢，如：坐姿（如圖四）、抱持式（如圖五）、側躺（如圖六）。
- 4.哺乳時抱緊寶寶靠近身體，以免過度地拉扯乳頭。
- 5.不讓寶寶含著乳頭睡著。
- 6.從較不痛的一邊乳房開始哺餵。
- 7.如果寶寶餵一邊的奶即可飽足，則不需二邊乳房皆餵，以增加復原速度、減少疼痛。



四、乳頭破裂

乳頭破裂是寶寶持續的含乳姿勢不正確，如：(1)臉部直立面對乳房含乳，或僅吸到乳頭，沒有含住乳暈；(2)寶寶太餓而吸太猛；(3)使用肥皂清洗乳頭；(4)嘴張的不夠大、下唇沒有外翻、露出的乳暈下方比上方多或一樣多、下巴沒有貼近乳房，造成乳頭因牽扯產生疼痛並引起乳頭皮膚傷害而破裂，處理方法：

- 1.建議持續哺乳，但注意寶寶的含乳姿勢，寶寶含乳時不能只含住乳頭，容易造成乳頭破皮，亦可改變抱寶寶的姿勢。
- 2.不要塗抹任何藥膏，哺乳後可擠出一些乳汁塗在受傷乳頭上自然風乾，可促進傷口癒合。

哺乳常見的問題及處理方法

3.嚴重破裂或疼痛難以忍受時才需要暫時停止哺乳，但此時仍需持續按摩乳房將乳汁擠出，以維持乳汁的持續分泌及乳腺管通暢。

五、奶水不足

媽媽在哺餵前，常因緊張、焦慮、擔心乳汁不足導致乳汁分泌減少，使寶寶無法攝取足夠奶量，處理方法：

- 1.產後盡早哺乳，依寶寶需求回應性餵食需求，不要限制哺餵時間及次數，夜間持續哺乳。
- 2.減少不必要的干擾，讓媽媽得到充分的休息。
- 3.平時可多攝取高蛋白食物（如：牛奶、雞蛋、魚等）、高鈣乳品（如：乳酪）。
- 4.勿攝取抑制乳汁分泌之食物例如：人參、韭菜。
- 5.寶寶6個月前純哺餵母乳，不需額外補充配方奶等食物。

六、寶寶喝奶時愛睡覺

由於寶寶在母親懷抱是最安全及溫暖，寶寶可能在吸奶過程中睡著，為了確保寶寶攝取足夠的乳汁，應給予適當的刺激使寶寶維持吸吮。處理方法：

- 1.當寶寶在喝奶時睡著了，可以摩擦或拍拍寶寶的臉頰、耳朵或搔腳底。
- 2.持續哺乳並可改變抱寶寶的姿勢。

參考資料

- 沈滿華（2023）．母乳哺餵．於周汎濤總教閱，*產科護理學*（四版，12-03~12-39）．永大。
- 謝春滿、藍菊梅（2022）．乳房及腹部的評估．*身體檢查與評估指引*（四版，280-289頁）．新文京開發。
- 孫瑞瓊（2022）．產褥期的護理．於余玉眉總校閱，*產科護理學*（十一版，417-421頁）．新文京開發。