



## 脹奶處理及乳房按摩

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

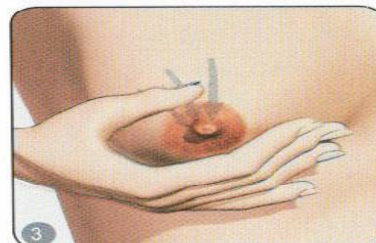
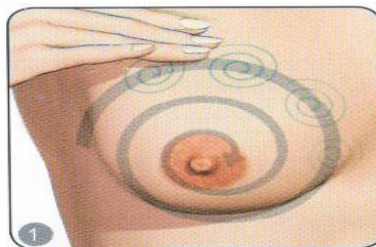
1. 讓寶寶正確含奶：乳暈因腫脹而繃緊，可能會增加寶寶含奶的困難度，在餵奶前先以大拇指溫柔的環狀按摩乳暈，再以手擠壓出奶水，待乳暈柔軟有彈性再讓寶寶含乳，



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. **冷敷或熱敷：**在餵奶前可以依媽媽自己的感覺選擇冷敷或熱敷。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. **按摩乳房讓乳汁順利流出：**當乳房有局部硬塊，可以用手指由乳房的外側往乳暈的方向環形按摩；每一個方向都要做，尤其是硬塊的地方。硬塊揉軟後擠奶或讓寶寶吸奶效果更加。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。

#### ※刺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按摩乳房。
6. 使用深呼吸或其他放鬆技巧。
7. 肩部、背部的溫敷及按摩。