



哺乳期間乳頭常見問題

1. 乳頭疼痛

當寶寶開始學習吸吮乳房時，有時會感到乳頭酸疼，特別是有些媽媽皮膚特別嬌嫩敏感時，疼痛感會更明顯。若是疼痛感在整個餵奶過程都持續著或持續超過產後兩三天，需要積極的處理，以避免未來進展成乳頭破皮的機會。

※乳頭疼痛的原因

乳頭酸痛最常見的原因是含得不好，可能是因為過早使用人工奶嘴或用過奶瓶餵食，太晚開始哺餵母乳，或是乳房腫脹讓寶寶不好含住乳房等。如果寶寶含得不好，在他吸奶時會將乳頭拉進又拉出，嘴巴會摩擦乳房的皮膚，讓媽媽的乳頭非常痛。如果持續以這種方式吸吮的話，會傷害乳頭皮膚，而造成破皮皸裂。

2. 乳頭反白

在寶寶離開乳房後乳頭膚色變白，此時馬上會有灼熱疼痛感，接著乳頭回復原來正常的顏色，血流回到乳頭，可能會伴有搏動性的疼痛。血管可能反覆收縮、擴張，而使媽媽有反覆灼熱感和搏動性兩種疼痛感來回發生。雷諾氏現象，幾乎都是續發於其他造成乳頭疼痛原因之後，但即使原來沒有乳頭創傷，雷諾氏現象也可能會發生；有些媽媽在懷孕期間就有此現象。

※處理：

(1)改善寶寶的含奶姿勢

*試著由不痛的那邊先餵奶，也可以更換餵奶姿勢，乳房乳暈受壓點不同，也可分散疼痛處的壓力。



* 您以乳頭輕觸寶寶的上嘴唇，由一端的嘴角到另一端。等寶寶張大嘴巴時，抱寶寶含上乳房。此時寶寶下巴緊貼著乳房，上下嘴唇外翻，下唇比上唇覆蓋較多的乳暈。

(2) 增加哺乳次數，觀察及熟悉寶寶想吸奶的暗示，勿等到寶寶很餓，大哭才餵奶。

寶一有想吃奶的表現，就餵奶，寶寶吸吮力道不會過猛，當您要引導孩子正確含奶時，寶寶會更配合您。

(3) 乳房腫脹厲害時，乳暈組織腫脹、皮膚繃緊，比較沒有延展性，容易增加寶寶含乳的困難度。這時餵奶前擠出一些奶水，待乳暈變軟後，再讓寶寶含住乳房，有助寶寶正確的含奶。

(4) 停止使用人工奶瓶、奶嘴，吸吮奶瓶奶嘴的方式與吸吮乳房是不同的，新生寶寶學習吸吮乳房技巧還未成熟，人工奶瓶、奶嘴的介入會影響寶寶吸吮乳房的興趣及含奶吸奶正確性。

※乳頭的護理：

(1) 乳房一天清洗不要超過一次，不要使用肥皂，或是以毛巾用力擦。

(2) 在餵奶前後不需要清洗乳頭，和身體其他部位一樣的清洗方式就可以了。過度清洗會洗掉乳暈四周自然分泌的保護油脂，更容易造成疼痛。

(3) 餵奶後，擠出一些乳汁塗於乳頭上，讓乳頭維持通風，可促進傷口的癒合。

(4) 溢乳墊需常更換，內衣選用棉質，不刺激的布料。

4. 乳頭破皮，皸裂

有乳頭疼痛或破皮時，首先要確定餵奶姿勢及寶寶含乳房的姿勢是否正確。通常，



只要寶寶含得好，就比較不痛，可以正常持續餵奶。可以試著由比較不痛那一側開始餵奶，也可以更換餵奶的姿勢，讓寶寶含乳房的部位不一樣，比較不會痛。餵奶後掀開胸罩，讓乳頭維持通風；經常在餵奶後塗一些擠出來的奶水在乳頭上，可促進傷口的癒合。但是有念珠菌感染時，塗抹奶水沒有幫助。

5. 乳頭白點

有時是因為寶寶含得不好，使皮膚受傷，而造成水泡。處理的方式和乳頭疼痛一樣。有時是乳頭上一個小白點，當寶寶在吸奶時會十分疼痛。可能是輸乳管阻塞，有時可以摸到乳房有局部的硬塊。可在餵奶前先以熱溼小毛巾熱敷小白點【溫度勿過高】，再讓寶寶吸吮。有時寶寶的吸吮力道會將白點吸破，使乳管暢通。若仍無法改善可找專業人員協助以無菌的針頭，將水泡挑開，讓奶水流出即可【為避免感染的危險，請勿用手指摳破或自行用針刺破白點】。有時可以再稍微擠壓附近的乳暈，可能會像牙膏狀的乳汁流出，可避免再次阻塞。若反覆出現，則需找醫師接受進一步評估及處理。