

脹奶和乳房腫脹的處理

資料來源/婦產科

若發生乳房腫脹的問題時，請依下列步驟進行處置

一、增加母乳哺餵次數，儘量讓寶寶吸吮，因為避免脹奶唯一法門就是將奶水排出乳房，若嬰兒不能有效吸奶，就應該將奶水擠出。

- (一) 當乳房發生腫脹時，會壓迫乳腺管，而使乳汁較不易流出，此時，哺乳前可先溫敷乳房，哺餵時，手以C型握住乳房，先往胸壁壓，再以大姆指及食指壓住乳暈，擠出一些乳汁，使乳暈變軟後，再讓嬰兒吸吮，此時嬰兒較易含住乳房，就能有效的吸吮。

二、溫敷乳房

- (一) 先將溫毛巾以環形敷在乳房上，須避開乳頭及乳暈，可兩側乳房同時溫敷。
- (二) 每側乳房需持續溫敷10-15分鐘，若毛巾變冷需更換，視奶脹程度可延長溫敷時間，但重點是須將乳汁排出。

三、按摩乳房

- (一) 先塗抹少許嬰兒油，先按摩一側，再更換另一側，每側均按摩3-5分鐘。
- (二) 雙手的拇指與其他四指分開置於乳房基底部，向乳頭中央環型按摩。
- (三) 一手固定在乳房基底部，以另一手之食指及中指由乳房基底部往乳頭方

向以螺旋方向按摩。

(四) 按摩後，一定要「輕柔」擠乳。

四、如果已脹到非常難受可冷敷，例如：高麗菜葉敷住乳房，減少不適。(但可能會影響乳汁分泌)

總結乳房腫脹處置如下

順序	狀況	處置
1	嬰兒可以吸吮	經常餵食
2	餵奶前刺激催產素反射	溫敷或溫水淋浴(不超過40°C) 按摩頸部及背部 輕輕按摩乳頭 刺激乳頭皮膚 幫助母親放鬆
3	嬰兒無法吸吮	以手或擠奶器擠奶
4	餵奶後減少水腫	冷敷乳房