

哺餵母乳常見問題衛教指導



❖ 乳房充盈原因(脹奶)

1. 乳房由於靜脈和淋巴液鬱積，乳腺管阻塞，導致乳房產生水腫和變硬，這時會感到腫脹和疼痛，且腋下會摸到硬而痛的乳房腺體組織，此稱為乳房充盈。
2. 通常發現於產後 2~4 天，若未處理，可能造成乳腺炎或乳汁分泌減少。
3. 預防及處理：
 - (1) 乳房護理：熱敷、按摩乳房，可使乳腺暢通、乳汁容易排出並減輕脹奶情形。
 - (2) 增加餵奶次數，可減少乳汁積聚在乳房(平均 1-3 小時餵食一次，每日約 8 次)。
 - (3) 使用支托性胸罩，減少不適。
 - (4) 暫時減少水分的攝取，等待乳腺暢通以後再恢復正常水分攝取量。

❖ 乳頭疼痛及破裂原因

嬰兒含乳姿勢不正確、乳頭感染的預防及處理：

1. 教導正確的哺乳姿勢且經常更換，各種哺乳的姿勢(如下圖)，餵奶時盡量將嬰兒抱緊，以減少對乳頭的拉扯。



2. 欲中斷餵乳時，應以清潔的手指由嬰兒嘴角進入口腔，使嬰兒張口後再移出乳頭，可避免受傷。
3. 每次餵完奶後可將少量奶水塗抹在乳頭上以保護之，不可在乳房上塗抹藥膏或乳液，避免嬰兒排斥乳房。
4. 破裂的乳頭應暫時停止哺餵，可用手將乳汁擠出，勿用吸奶器避免疼痛。
5. 不要用肥皂或毛巾過度清洗乳頭，若使用酒精清洗容易引起乳頭乾

裂。

參考文獻：

洪志秀、曾英芬(2017)・產後期的護理，實用產科護理 (八版，556-558 頁)

・台北：華杏。



寶建醫療
社團法人

寶建醫院
PAOCHIEN HOSPITAL

關心您

總機：08-7665995

院址：屏東市中山路123號

救護專線：08-7330290

網址：www.paochien.com.tw