

哺餵母乳常見問題

(一)、乳頭酸痛



常見的原因

嬰兒吸奶姿勢不良，他沒有含住足夠的乳房，只有吸吮乳頭。乳房腫脹、皸裂、念珠菌感染，或嬰兒舌繫帶短，亦會造成乳頭酸痛。

預防及治療

- 清洗乳頭一天不要超過一次，且不要用肥皂。
- 在餵奶結束，要將嬰兒抱離乳房時，等嬰兒自己鬆開乳房或將手指輕輕放入嘴內，使其停止吸吮。
- 改善嬰兒的吸奶姿勢，讓嬰兒以正確的吸奶姿勢吸奶，應讓嬰兒的嘴含住乳暈才對。
- 患側不宜停止哺餵嬰兒，若疼痛難受，可以手擠奶方式繼續維持泌乳。
- 不需在乳頭上塗乳霜或其他藥品，不但沒有幫助，反而使酸痛嚴重。
- 多餵奶或擠奶減少腫脹。
- 餵奶後，以手指塗些奶在乳頭及乳暈上，促進痊癒。
- 如果乳頭及乳暈皮膚發紅、發亮或脫屑樣，或是有癢，深部痛，持續的酸痛，則考慮治療念珠球菌感染。

(二)、乳房腫脹而且痛怎麼辦

原因

當奶水來時，乳房變的比較熱、重且痛。這樣的腫脹一方面是由於乳房內的奶水，另一方面是因為結締組織中的血量及水分，通常在幾天後會消失。

預防

- 儘早開始哺餵母乳
- 確定含乳姿勢正確
- 鼓勵無時間及次數限制的哺餵母乳



(三)、乳房中有疼痛的腫塊

可能原因

- 輸乳管阻塞。
- 乳腺炎：如果輸乳管阻塞或乳房的腫脹未經處理，乳房組織可能會發生感染，乳房一部份產生紅、腫、熱、痛的變化，婦女會發燒不舒服，稱為乳腺炎。
- 乳房膿瘍：乳腺炎若未及時處理會形成膿瘍而熱、痛、腫、脹。

治療輸乳管阻塞

- 乳房部份或完全的引流不佳：因為哺乳次數不多，無效的吸吮，衣服造成的壓力（胸罩太緊），餵奶之手指，應為C型，避免壓迫乳暈，阻塞奶流。
- 乳房外傷或乳頭皸裂：組織傷害而讓細菌侵入。
- 小心治療輸乳管阻塞，可預防乳腺炎及乳房膿瘍，通常在一兩天內就可清除阻塞，多休息及穿寬鬆的衣服。
- 由未感染的一側開始餵食。
- 向乳頭的方向輕輕的按摩腫塊，幫助乳汁排出。
- 改善嬰兒的吸奶方式，以不同的餵奶姿勢，幫助引流。



(四)、乳頭破了還可以餵母乳嗎

- 通常哺乳的姿勢改善後疼痛會改善，皸裂也會很快癒合。

注意事項

- 一天只要一次在洗澡時以溫水清洗乳頭，停用香皂或藥物性乳霜擦乳頭以免疼痛惡化。
- 持續哺餵可能從比較不痛的一側開始。
- 兩餐餵食中儘可能讓乳頭暴露於空氣中。
- 餵完奶後留幾滴奶塗在乳頭上，以促進傷口痊癒。
如果母親無法繼續以患側哺乳時，需以其他方式移出奶水。



(五)、乳頭太短或凹陷

- 乳頭長短並不重要，嬰兒吸奶是吸乳暈而非乳頭，很多看起來平平的或短短的，但乳房組織伸展得很好，不會造成問題。
- 有些乳頭伸展性不是很好，但是在懷孕過程中，會逐漸發展及改善，在產後經由嬰兒的吸吮，乳頭的伸展性會逐漸改善。
- 儘早讓嬰兒在脹奶前，學習以正確姿勢含住乳房。
- 餵奶前使用擠奶器或空針，讓嬰兒易含住足夠的乳房。



(六)、職業母親如何繼續讓寶寶享用母乳的好處

在產假中，完全及經常地餵母乳，可使嬰兒獲得哺乳的好處，並建立奶水的供應，頭兩個月是很重要的。

- 避免過早給予其他食物例如：牛奶。
- 晚上清晨或任何在家的時間，繼續哺乳，可幫助維持奶水的供應。
- 很多嬰兒在晚上會增加吸奶的次數，得到他們所需的奶量，在白天就睡得多而較少吸奶。
- 在工作時母親應該擠奶，如果沒擠奶，他的奶水會供應減少；擠奶也會使母親舒服，不會滴奶；擠出來的奶水可帶回供嬰兒使用。
- 擠出來的奶水如何保存？
 1. 因含抗菌因子所以能維持較長的時間，即使是在室溫下，至少6小時內不會孳生病菌。
 2. 放在冰箱冷藏室內可維持5至8天。
 3. 放於冷凍室內可維持3至4個月。



(七)、生病或感冒了可以餵母乳嗎？

- 如果得的是傳染病，大多是由飛沫或接觸傳染給嬰兒，而非經由母乳；母乳中會有抗體保護您的寶寶。

有B型肝炎可餵母乳嗎？只要嬰兒已打免疫球蛋白及B型肝炎疫苗，B型肝炎帶原包括e抗原陽性者得母親仍可哺餵母乳。



(八)、寶寶有黃疸可以繼續餵母乳？

● 早期黃疸

這是因嬰兒的肝臟還不成熟，通常一兩週後消失，實際上，有一部份嬰兒是因為母乳吃得不夠多，才會引起黃疸。他可能是未能儘早開始吃母乳，或是吃奶的次數不夠多，時間不夠久，充分的奶水，可幫助消除早期黃疸。

● 延遲性黃疸

1. 通常是因為母乳中某種成分的影響，如果持續餵母乳，黃疸會在3至10週左右消退，無須治療。
2. 如果黃疸非常嚴重，醫師可能會建議母親暫停哺餵兩天。如果是因為母乳所致，黃疸就會減輕，母親可以繼續哺乳，而黃疸指數不會比原來更高。
3. 在這停餵的兩天中，母親應把母乳擠出來，之後仍可以正常哺餵。



(九)、如何增加奶水的供應

- 多休息，並在餵嬰兒時放輕鬆。
- 讓寶寶多吸吮母乳，一天至少 10 次。
- 依嬰兒需求餵奶，吸吮越多，奶水越多，並儘可能地讓寶寶吸久一點；並不要使用安撫奶嘴。
- 母親應多攝取水分，一天至少 3000 cc，多吃可以發奶的食物，如：豬腳燉花生、麻油炒牡蠣，麻油雞湯、魚湯等。
- 奶水的移出：要讓奶水持續分泌，需要將奶水移出乳房。如果奶水沒有移出，乳房分泌就會減少。腺體細胞中殘存的奶水會產生壓力，而抑制奶水分泌。

