

## 婦產部(產科)

# 脹奶與乳房腫脹的處理

在產後 3-4 天，因為荷爾蒙的作用，會感覺乳房變熱、重且脹，也就是俗稱的「奶水來了」或「**脹奶**」，**奶水可順暢地流出**，但是並非在這之前沒有奶水。

### 脹奶處理：

- ☆**盡早(產後第一天)餵奶**
- ☆**不限制寶寶喝奶次數及時間(無限暢飲)**
- ☆**依寶寶需求餵奶**
- ☆**確認寶寶含乳姿勢正確**

脹奶是產後正常的乳房變化，在**寶寶有效吸奶將奶水移出後**，脹奶很快就改善。

如果沒有讓寶寶多吃奶的話，可能會因為乳房過度充盈，而發生「**乳房腫脹**」，也就是俗稱的「**石頭奶**」，**奶水較不易流出**，乳房的皮膚緊繃，乳頭變平，造成寶寶含乳姿勢不佳，因此吸不到奶水及媽媽的乳頭破皮，有時會合併皮膚發紅及發燒。

### 乳房腫脹處理：

- ☆**不限制寶寶喝奶次數及時間(無限暢飲)**、**盡早(產後第一天)餵奶**
- ☆**反向施(舒)壓乳暈處**，擠出一些奶水讓寶寶比較容易含住乳房。
- ☆**避免熱敷**，會使乳房腫脹情形加劇。餵奶後，冷敷乳房約 15 分鐘，減少疼痛，要注意不要碰到乳暈附近，以避免降低噴乳反射。可用洗淨後生的綠色高麗菜(可以冰過或是室溫使用)敷在乳房上，可減輕乳房腫脹，葉子變軟了就要換掉。
- ☆**常改變哺乳姿勢(促進不同方向乳房引流)**。
- ☆**運用放鬆技巧**，淋浴或按摩後背：讓溫熱水衝擊背後，或按摩後背，使自己放鬆，活絡排乳反射。
- ☆**調整嬰兒含乳姿勢**。如果無法親餵，應手擠奶移出乳汁。

## 反向施(舒)壓

- 透過反向施(舒)壓，可暫時地減緩乳暈處的腫脹，使含乳或擠乳更順利。
- 方法：以乳頭為中心，指腹平穩地放置在乳暈上方，朝胸壁方向緩慢、輕柔的施壓，並由 1 數到 30 秒，注意力道避免疼痛。乳暈的每個方向都要執行，過程約需 20-30 分鐘。

## 反向舒壓 Reverse Pressure Softening (RPS)



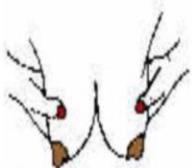
### 幫助催產素分泌(排乳反射)

#### 晃-----搔-----震動

**晃：**  
身體微前傾，雙手輕包覆乳房並晃動，方向可上下、左右，鬆動較深層乳腺。  
▲晃動並非揉壓！

**搔：**  
手指尖輕刷乳房皮膚，方向從乳根往乳暈方向輕劃過去。  
▲有搔癢的感覺，效果越好！

**震動：**  
可使用輔助工具：電動牙刷、按摩器(高頻率振動儀器)。  
▲輕貼皮膚表面，以震動引發搔感，誘發奶陣



Marmet手法  
圖為來自：哺乳問題診斷與治療專家指南  
Manual Expression of Breast Milk/Marmet Technique LLLI  
<https://studylib.net/doc/18570510/the-marmet-technique--la-leche-ligague-of-rochester>  
(<https://goo.gl/images/2Abhz>)

### 刺激催產素反射(排乳反射)-背部按摩



★請母親趴在桌上

★乳房輕鬆下垂

★由上往下用大拇指做小環狀的按摩

★由頸部順著脊椎二邊往下按摩

★請先生幫忙按摩

圖片引用來源：UNICEF/WHO Breastfeeding Promotion and Support in a Baby-Friendly Hospital – 20 hour Course