

脹奶與乳房腫脹的處理

脹奶

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」

脹奶預防跟處理

- 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

乳房腫脹

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

乳房腫脹預防跟處理

- 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
- 「反向舒壓」改善乳房腫脹不適
- 勿熱敷，避免乳房腫脹加劇
- 餵奶後，冷敷乳房約15分鐘(不要碰到乳暈)，降低疼痛
- 常改變哺乳姿勢促進不同方向乳房引流
- 淋浴或按摩後背：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。



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。

