掌握哺乳訣竅,別讓乳腺炎擾亂妳的 優雅

5月7,2021

1 MIN

用母乳寵愛小寶貝,構築親密的親子關係,是妳近來最享受的美好時光。可是妳知道嗎……有超過30%的母乳媽媽,都曾身受乳腺炎困擾^{註1}。哺乳是上天賦予媽咪的能力,也是給寶寶最好的禮物,過程中也許會遇上挑戰,但只要掌握哺乳訣竅,就能揮別乳腺炎攪局,優雅哺餵母乳不受打擾。

Author(s): 審稿人 - 思庭泌乳諮詢專家團隊

超過三成的媽媽曾受乳腺炎困擾,在乳腺炎發生前,從調整含乳與哺乳姿勢、規律哺乳或擠乳、減少外力造成壓迫等方面著手預防,加上適度休息和均衡飲食,就能輕鬆度過哺乳時光。

身為新手媽咪,妳當然明瞭母乳能供應寶寶最好的營養,從出生就奠定良好的健康基礎。 不過,打從哺乳開始,乳腺炎的問題是否曾困擾妳呢?

了解乳腺炎成因及症狀

剛開啟哺乳旅程,媽咪因為還未能完全掌握自己的身體變化,以及哺餵過程可能面臨的狀況,難免會浮現疑惑和擔憂,常見如煩惱奶量不足、脹奶或乳房疼痛、乳頭疼痛或破皮……其中,「乳房疼痛」背後常隱藏了大魔王「乳腺炎」,其他症狀還包括發燒、畏寒、痠痛、患部腫塊、紅腫熱痛等,成因常是乳房累積過多奶水未適當排出,造成乳腺淤塞導致乳腺炎,或是感染了金黃色葡萄球菌等細菌,繼而也會引起乳腺發炎。

避免乳腺炎,掌握5訣竅

惱人的乳腺炎,復發機率並不低,常是迫使媽咪提前中斷哺乳的關鍵。與其發生乳腺炎後 與它對抗,不如提前多些了解、練習掌握哺乳訣竅,就能防範於未然喔。

調整含乳與哺乳姿勢

哺乳時,請讓寶寶張大口正確含乳,並交替兩邊乳房輪流哺餵,時常改變哺乳姿勢和抱姿, 都有助於讓不同部位的乳汁被寶寶吸吮出來。

規律哺乳或擠乳

養成規律哺乳或擠乳的習慣,每間隔一段時間便將乳汁充分排出,避免淤積於乳房內。



規律的擠奶跟餵奶, 避免乳汁淤積於乳房內, 也遠離乳腺炎的方法之一。

減少外力造成壓迫

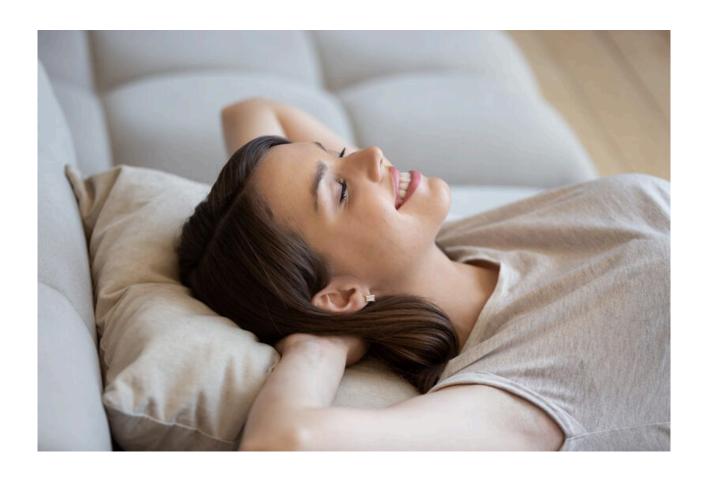
哺乳的當下,留意避免施力壓迫乳暈或乳房,以免阻礙乳汁順利流出。日常生活中,也要避免穿著太緊的內衣或服飾,才不會對乳房和乳腺造成壓力。

寶寶是最強的疏通高手

乳腺阻塞時,乳房可能會出現一些腫塊,媽咪可用疏乳棒輕柔按摩,或親餵時讓寶寶採下 巴正對腫塊的方向吸吮,有助於疏通乳腺。

適度休息,均衡飲食

媽咪需要適度的休息,對哺乳或育兒不要給自己太大的壓力,平時就應多喝水、飲食均衡, 幫助自己泌乳更順暢。



上述哺乳5訣竅,都是預防乳腺炎的實用建議喔,貼心提醒媽咪們,如果察覺可能已出現乳腺炎症狀,或者持續不適無法改善,都建議盡快就醫接受診療,才能繼續以豐盈的母愛餵養寶寶!

參考

• 8 ways to help prevent mastitis_Mastitis_EXPLORE_understanding mastitis 1. Mastitis. Causes and Management. Department of Child and Adolescent Health

and Development. World Health Organization. 2000 (link)

立即分享

Pagination

頁 1 / 4

頁 1 / 4 頁 2 / 4

頁 3 / 4

頁 4 / 4

每頁顯示結果: 24 ▼