# 如何順利親餵母乳? 哺餵寶寶常見5大難關

文章

6月22,2021

1 MIN

想像一下,寶寶是妳的boss□讓他滿足的最好方式就是母乳哺餵,但哺乳的過程就像妳一次次加班趕企劃後,卻又因為各種原因不停被退件,像是奶量不足、塞奶、乳腺炎...等。不過相信為母則強,找出方法妳一定可以度過難關!

剛開始哺餵母乳時若感覺不舒服,可能是寶寶還在學習含乳頭吸吮的方式,如果疼痛感持續很久, 則可能是乳管堵塞或乳腺炎。

# 母乳哺餵大考驗!優雅擊退常見5大難關

#### 1. 母乳分泌不足

要餵飽寶寶,媽媽的奶量是否充足至關重要。我們要先來搞懂會造成母乳分泌減少的原因有哪些,像是乳頭疼痛、寶寶含乳不正、荷爾蒙或疾病影響,都可能導致母乳分泌過少。

#### 緩解方針

- 母乳哺餵時兩邊的乳房要輪流讓寶寶吸吮。
- 頻繁哺餵,就能刺激並分泌更多母乳,達到親餵供需平衡。

#### 2. 親餵初期會脹奶

當乳房的奶水過多,會感覺胸部硬硬的、脹脹的,還有點痛,這通常會發生在剛開始親餵的時候,因為寶寶還在摸索怎麼吸奶,但等到寶寶熟悉後,喝的奶水量會越來越接近分泌的奶量。不過到了寶寶開始學習吃副食品後,也可能因為供過於求而有脹奶情形。

#### 緩解方針

- 持續親餵。
- 確認寶寶正確含乳。

# 3. 塞奶產生小腫塊

餵母奶的媽媽,如果脹奶問題一直持續的話,乳管可能會堵塞,使乳房產生又軟又小的腫塊,擠母乳時會摸到母乳深層硬塊的感覺,那就是塞奶了。

#### 緩解方針

- 冷敷: 在硬塊處冷敷鎮定舒緩疼痛,並穩定硬塊避免發炎。
- ●按摩:有研究指出按摩可以舒緩疼痛,可以從母乳阻塞的地方開始朝乳頭方向輕柔按壓。 定時清空乳房的母奶:寶寶就是塞奶最佳救星,可以每2小時就餵1次奶。



# 4. 哺乳初期常常乳頭痛

餵母乳的前幾週,乳頭疼痛或敏感很常見,這種情況等媽媽適應寶寶吸吮後就會緩解。乳頭如果破皮、滲血,母乳顏色可能會出現草莓奶,草莓奶當餐可以喝,但是不要再冷藏或

冷凍,避免變質!乳頭破皮或受傷通常勤護理很快會痊癒,如1~2週都沒好,建議諮詢醫師。

#### 緩解方針

- 可使用天然成分的乳頭照護產品。
- 確認寶寶正確含乳。

## 5. 胸部痛小心乳腺發炎

寶寶還沒學會正確含乳前,媽媽多少都會感到胸部痛,等到寶寶有正確吸吮,疼痛感會漸漸獲得改善。不過要注意的是,若疼痛感持續很久,很可能是乳管阻塞或乳腺炎。研究指出,有10%餵母乳的媽媽會發生乳腺炎,且大多會發生在寶寶出生後12週內,當妳出現乳房發紅腫脹、壓乳房會痛、敏感、母乳哺餵時感到疼痛,或灼熱感、發冷、頭痛,或出現類流感症狀、發燒38°C以上等症狀,要盡快就醫喔!

#### 緩解方針

- ●可以到母乳親善醫院、乳房外科就診、或求助專業泌乳顧問,按時服藥,降低發炎反應。
- 把發炎的乳汁擠乾淨,才不會反覆得乳腺炎。可以尋求相關醫療人員、物理治療師。

#### 生病了還能餵母乳嗎?真相是...

母乳哺餵期間如果只是一般感冒或腹瀉,還是能照常餵奶,媽媽不用擔心病菌會透過母乳傳染給寶寶,反而持續餵母乳還能幫助寶寶產生抗體呢!只是為了防止飛沫、接觸傳染,哺餵母乳前記得要先清潔雙手、戴口罩喔!

## 參考

- Breastfeeding problems. (link)
- What to Expect While Breastfeeding. (link)
- What Causes Lumps in Breasts of Breastfeeding Women?. (link)



# 3Tips • 教你緩解塞奶

# 1 冷敷

硬塊處冷敷舒緩疼痛,避免發炎



# 2 按摩

按摩可舒緩疼痛,從阻塞處 開始朝乳頭方向輕按



# 3 定期清空乳汁

寶寶就是塞奶最佳救星, 可以每2小時餵1次奶



世界衛生組織建議時母乳顯哺至少六個月。惠氏營養品全力支持母乳顯哺,並在可行情況下長時間持續母乳顯哺。因應嬰兒的成長及發展所需不同,媽媽應在醫護人員指導下引入輔助食品並繼續母乳顯哺。政就3是專為1~3歲健康幼兒設計的成長專用配方,並非母乳的替代品。