石頭奶怎麼辦?6個方法教你石頭奶要如何處理,化解媽媽石頭奶

6月22,2022

1 MIN

哺乳媽媽石頭奶不緊張!本文幫媽咪們整理當發生石頭奶時,可以透過6大方法有效瓦解石頭奶,再也不用擔心石頭奶怎麼辦。此外,媽咪們發現因乳腺管阻塞,導致乳頭出現小白點也不用太擔心,只要正確處理就能順利清除乳頭小白點。

什麼是石頭奶?

石頭奶是指乳房腫脹(Breast Engorgement),媽媽產後會有石頭奶是因為當媽媽進入到了哺乳期,奶水會大量分泌、血管也會開始擴張,並且壓迫到淋巴,導致淋巴組織液回流受阻而堆積在乳房腫脹的地方。

而石頭奶通常可以透過乳房淋巴按摩、母乳親餵等方式慢慢恢復,但如果發現石頭奶遲遲沒有消退,也有可能是乳腺炎的徵兆。針對石頭奶問題,我們也準備了「擊」奶手冊,幫助媽媽們暢通乳腺、瓦解石頭奶,輕鬆享受產後生活!

衍伸閱讀:《面對石頭奶免驚慌□

什麼時候會發生石頭奶? 造成石頭奶的原因有哪些?

石頭奶常發生在媽媽產後2至3天時,**當媽媽們發現自己的乳房腫脹,摸起來還硬硬的,並且奶水也不易流出時,就可能是出現石頭奶了**。

這邊也列出了3項可能造成石頭奶,讓奶擠不出來的原因:

• 太晚開始哺乳:

若沒有及時開始哺乳或排出乳房的奶水,奶水會堆積在乳房中,造成乳房腫脹。

• 不舒服的哺乳姿勢:

如果寶寶無法確實吸吮出乳汁,這可能是因為姿勢不良,因此建議媽媽要找到與寶寶都會舒服的哺乳姿勢,才能幫助寶寶確實地將母乳吸吮出來。

• 水分攝取不足:

母乳的成分有約 95% 是水,若是媽媽水分攝取不足,會導致奶水變濃稠,而讓乳汁不易流出。

石頭奶怎麼辦? 化解石頭奶的6個方法,幫助媽媽化解塞奶窘境

如果發生石頭奶怎麼辦?媽媽們先別緊張,可以先透過6個方法幫助自己舒暢乳房的乳腺管,讓乳汁可以順利流出,解決石頭奶問題。



- 1. 乳房淋巴按摩: 雙手托住乳房,再從乳房底部向乳頭方向搓揉。
- 2. 多親餵: 讓寶寶的下巴正對乳房硬塊吸允,幫助阻塞區域的奶水排出!
- 3. **手擠乳舒緩石頭奶**:如果發現乳房太硬,寶寶怎麼吸都吸不動,可以先用 手將部分奶水擠出,待乳房柔軟一點後,再讓寶寶吸吮。
- 4. 補充適量的水分: 多補充水分,稀釋乳汁濃稠度。
- 5. **溫水浸泡乳房**: 將乳房浸泡在溫熱水中輕輕搖晃,藉地心引力讓乳汁流出來。
- 6. 冷敷: 使用冷凍過的高麗菜葉、濕毛巾或用冰鎮過的水袋冷敷。

反而加重發炎反應, 所以千萬不要熱敷!

※注意二:若乳腺已堵塞無改善,持續壓迫可能會造成乳腺炎!切記要先緩解再推擠喔!

乳腺炎是什麼?要如何避免乳腺炎呢?

什麼是乳腺炎? 乳腺炎指的是乳房組織的發炎。而乳腺炎可以分成「產褥期乳腺炎[]puperperal mastitis[]]和「非產褥期乳腺炎[]nonpuerperal mastitis[]][]

通常媽媽們遇上的都是產褥期的乳腺炎,是常發生在懷孕期、哺乳期、斷奶時期的乳房發炎。其原因往往是因為乳管堵阻塞,或是乳汁排出不順暢、不完全導致;乳腺炎會導致媽媽乳房的腫脹。

乳腺炎的常見症狀與前兆:

- 乳房有硬硬的腫塊
- 乳房嚴重的疼痛
- 乳房肌膚楔形狀的紅腫
- 發燒、身體不適
- 在餵奶時感到疼痛跟灼熱

乳腺炎最嚴重時,會有化膿的狀況發生,如果媽咪覺得,狀況許久沒有改善(持續超過 24 小時即可考慮就診),請務必要就醫詢問處理方法。

如何預防乳腺炎,以及碰到乳腺炎的處理方式

- 要預防乳腺炎, 很重要的點就是讓乳汁能從乳房流出、排空乳汁
- 注意乳房的清潔與護理
- 多喝水、多休息
- 哺乳時朝乳頭方向按摩乳房中硬塊,並嘗試不同哺乳姿勢
- 可以交替使用兩個乳房作哺育,避免單一乳房奶水阻塞
- 「依需求哺乳」可保持泌乳暢通,也能預防乳腺管阻塞
- 確保胸罩不會太緊,並充分休息、攝取大量水份
- 請教專業醫師教導正確哺乳姿勢

值得一提的是,儘管有乳腺炎的狀況,寶寶依然可以喝奶,寶寶並不會因此感染。但如果乳房已經發炎、化膿十分嚴重,就不建議繼續餵食母乳,應該盡速就醫。

衍伸閱讀:《了解乳腺炎及如何處理乳腺炎□

原來乳頭小白點也與塞奶有關!擊退乳頭小白點的三個步驟

當乳頭上莫名出現小白點,常常讓媽咪不知所措。**但其實小白點是因乳腺管出口 阻塞所致,也是哺乳期的常見狀況。**

關於乳頭小白點,其實只要正確三個步驟,就可以順利清除囉!

Step 1 用紗布沾生理食鹽水或橄欖油敷抹在乳頭小白點上,五到十分鐘後輕輕按摩。

Step 2□敷完後讓寶寶吸吮或擠奶,使乳頭小白點自然破開、暢通。

Step 3 通常乳頭小白點暢通後乳房硬塊也會慢慢消掉,若持續太久或依然疼痛,請媽咪務必就醫診治!

※注意:若媽咪依循以上建議處理一天後仍無改善,須考慮請醫護人員幫忙用無菌針頭挑開,不建議媽咪在家自行操作,避免留下疤痕、或讓該處反覆阻塞。

重點摘要:

- 石頭奶是指乳房腫脹,可以透過親餵以及按摩的方式,幫助乳汁能夠確實從乳房流出,改善石頭奶問題。
- 當石頭奶狀況變嚴重,導致乳房發炎時,就可能是出現了乳腺炎,建議 媽咪更要注意乳房清潔與護理。
- 乳頭上的小白點是因為乳腺管阻塞,可以用生理食鹽水在小白點上按摩,並且於按摩後嘗試擠奶,藉此疏通乳腺管。

參考資料:

- 1. 臺大醫院 面對石頭奶免驚慌 (link)
- 2. 茂盛醫院 哺乳so easy 石頭奶bye bye(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 ▼