

奶脹的預防

1. 產後儘早讓寶寶開始吃母乳。
2. 確定寶寶以正確的吸吮姿勢含住乳房。
3. 在寶寶想吃奶的時候就餵奶，每天至少 8-12 次的餵奶次數。

奶脹的處理

1. 讓寶寶正確含奶。
2. 繼續讓寶寶多吸奶或手擠奶。
3. 乳房冷敷或熱敷。

在餵奶前，先喝一杯溫熱的飲品或適當熱敷乳房，熱敷乳房必須注意毛巾熱度，避免燙傷，不要超過三到五分鐘過度的熱敷，避免血管充血導致腫脹不適。餵奶後可以冷敷乳房，如使用冷毛巾敷在乳房可以減輕乳房腫脹疼痛但要注意不要碰到乳暈附近以避免降低噴乳反射。

4. 有時讓嬰兒變換姿勢吸奶，讓乳房中不同區塊的奶水可以排出。

5. 刺激促進噴乳反射的方法。

- (1) 餵奶前沖熱水澡或泡澡。
- (2) 播放您喜歡並幫助放鬆的音樂。
- (3) 喝一杯溫熱的飲料。
- (4) 選擇舒適、能支撐手臂並提供背部足夠支持的椅子，或舒適的躺下來餵奶。
- (5) 餵奶或擠奶前輕柔的搓揉乳頭或按摩乳房。
- (6) 使用深呼吸或其他放鬆技巧。
- (7) 肩部、背部的溫敷及按摩。

6. 媽媽穿戴合適的胸罩。

參考資料

- 芳宜珊、高湘寧(2015)·產科護理學(一版)·新北：五南。
- 徐玉眉總校訂(2007)·產科護理學(四版)·台北：新文京。
- 夏萍細總校訂(2007)·婦嬰護理學(一版)·台北：華杏。
- 陳月枝總校閱(2022)·實用兒科護理學(九版)·台北：華杏。

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉分機 5501.5502

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人附設天主教聖馬爾定醫院產後護理之家 關心您
2025年06月校閱