

乳頭破皮、皸裂的處理

1. 有乳頭疼痛或破皮時，首先要確定餵奶姿勢及寶寶含乳房的姿勢是否正確。
通常，只要寶寶含得好，就比較不痛，可以正常持續餵奶；或暫時停餵1、2餐，以吸奶器或手擠將乳汁吸出，再用滴管或杯餵來餵食寶寶。
2. 可以試著由比較不痛那一側開始餵奶，也可以更換餵奶的姿勢，讓寶寶含乳房的部位不一樣，比較不會痛。
3. 不要在嬰兒還在吸奶時，就把就把他抱開，讓嬰兒自己鬆開乳房。如果母親必須終止餵食，請將手指輕輕伸入嬰兒口中，讓他自己鬆開。
4. 餵奶後掀開胸罩，讓乳頭維持通風。
5. 乳房清洗一天不要超過兩次，避免用香皂或毛巾用力摩擦。
6. 適當在餵奶後塗一些擠出來的奶水或保護性油膏在乳頭上，可促進傷口的癒合。但是有念珠菌感染時，塗抹奶水將沒有幫助，建議就醫治療。

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