



常見哺乳問題 探討與支持

國建署母乳哺育種子講師

劉妍汎

課程目標

🌸 了解母乳哺育者哺乳期間常見的
問題及因應措施





前言

哺餵母乳是最自然，隨時隨地可進行的，對母親及嬰兒的健康而言是最好的。

選擇母嬰親善醫療院所生產是成功哺乳的重要因素之一，哺乳是一個過程，是需要學習的，而哺乳者是需要被支持的。



哺乳常見問題

- 乳頭扁平及乳頭凹陷
- 乳房充盈(脹奶)及乳房腫脹
- 乳腺管阻塞及乳腺炎
- 乳房膿瘍





哺乳常見問題

- 乳頭酸痛
- 乳頭上的小白點和水泡





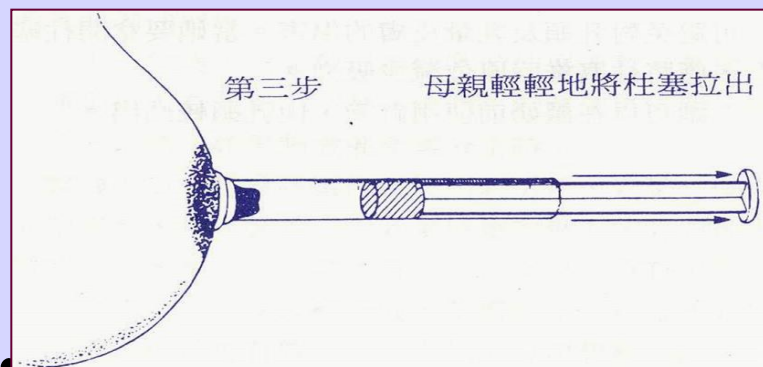
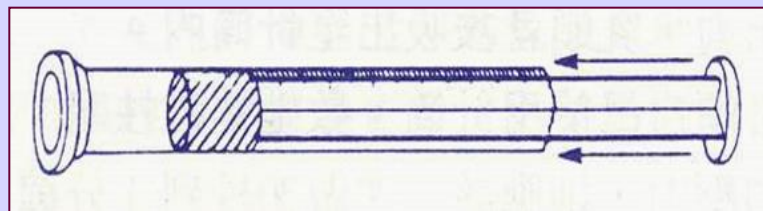
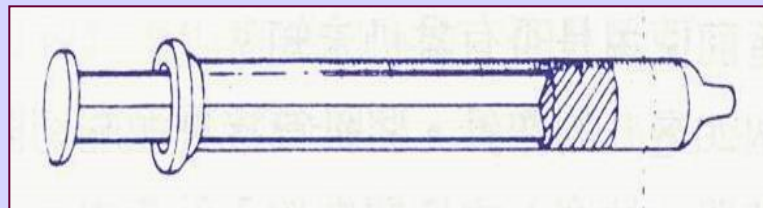
乳頭扁平及凹陷的處理

- 產前的處理 → 可能沒有幫忙
- 生產後
 - 支持及鼓勵母親以建立母親的信心
 - 要知道嬰兒是吸乳房而非乳頭
 - 要讓嬰兒肌膚接觸探索乳房
 - 讓母親儘早學會嬰兒擺放姿勢
 - 可以使用擠奶器或空針



- 必要時頭一兩週可以擠出奶水以杯子餵食或擠出奶水到嬰兒嘴內。
- 嬰兒是含住乳房而非乳頭，平坦的乳頭不一定會導致母乳哺育問題，嬰兒正確的含乳及吸吮才是最重要的。





將針筒圓滑端蓋住乳頭，輕拉活塞針筒和皮膚是貼緊持續且輕柔的吸引，一次約30-60秒若感到疼痛則將注塞推回少許，減輕吸力移除針筒時，應將注塞推回或壓一下乳房與針筒接觸處，解除真空吸力再移出。



乳頭平坦v. s乳頭凹陷

圖片來源: 哺乳問題的診斷與治療





乳房充盈及乳房腫脹

乳房充盈fullness	乳房腫脹engorgement
熱、重、硬	痛、水腫、緊繃 尤其是乳頭髮亮 可能看起來紅紅的
乳汁流暢	乳汁流不出來
沒有發燒	可能發燒24小時

乳房腫脹

- 最常見產後3~5天，伴隨壓痛感超過第5天
- 尤其哺乳不順利的母親



乳房腫脹的原因



- 奶水很多
- 延遲開始哺餵母乳
- 含乳方式不正確
- 未適度移出奶水
- 限制餵奶的時間





乳房腫脹的預防

- 產後儘早開始哺餵母乳
- 確定含奶姿勢正確
- 鼓勵無限制的哺乳



乳房腫脹的治療

- 可以吸吮時-經常餵食
- 無法吸吮時-手或擠奶器擠奶
- 餵奶前-刺激催產素反射:
 - (1) 熱敷或溫水淋浴
 - (2) 按摩頸部及背部
 - (3) 輕輕按摩乳房
 - (4) 刺激乳頭皮膚
 - (5) 幫助母親放鬆
- 餵奶後-減少水腫:冷敷乳房



反向施壓法使乳房柔軟

- 乳房很大或者是很腫，延緩乳暈再度腫脹，幫助更好含乳。
- 在每次哺乳或者是擠乳之前，先按摩乳暈至腫脹消除。過程需要2-4天。
- 縮短擠乳時間，有需要時可暫停並再次按摩使乳暈柔軟。
- 擠奶器使用中或低的壓力，以減少乳暈再次腫脹的機會。





花朵式抓握姿勢
指尖微彎，兩手指
尖微彎，放在乳頭
兩側，朝胸腔方向
內壓 緩慢的由1 數
到50



兩手單步驟法

- 以雙手的食指、中指、無名指並列於乳暈兩側進行



雙步驟法

- 讓大拇指伸直，用指腹平穩地放置在乳頭兩側，然後移動1/4圈，在乳頭上方及下方重複步驟
- 施壓時要持續且穩定，注意力道避免疼痛
 - 過程中手指彎曲效果最佳



乳腺管阻塞及乳腺炎

- 乳腺管阻塞---->乳汁滯留 ----> 非感染性乳腺炎 --> 感染性乳腺炎



乳管阻塞的原因

- 當一條或是多條乳腺管未排空時，則會發生局部的乳房腫脹。乳房腫脹可能會因為不當的母乳哺育處置及其他原因如：緊束的服裝、嬰兒背帶對乳房的施壓，都會減少乳汁的排出及造成乳汁鬱積。頻繁的哺乳或將乳汁移出是首要的避免乳房腫脹要素。



乳管阻塞的原因

- 壓力或疲勞：排乳反射受到抑制，哺乳時間或次數減少。
- 乳房外傷：組織受傷，經常是過度按摩造成。
- 乳頭皸裂：細菌經由乳頭傷口入侵。



乳腺炎常見誘因

- 餵食次數減少
- 含奶姿勢不正確
- 乳頭受傷
- 母親或嬰兒生病
- 奶水過多
- 太快的離乳



- 乳房承受的壓力
- 乳腺管阻塞
- 母親的壓力或疲憊
- 母親營養不良或是貧血



金黃色葡萄球菌最常見

- 抗生素的選擇：抗盤尼西林黴的抗生素
如:flucloxacillin、erythromycin、
clindamycin或ciprofloxacin

這些藥物對嬰兒並不會有影響，仍然可以繼續餵奶，但須提醒媽媽，即便覺得較好了仍須吃完一個療程(10-14天)，如果提早停藥有可能再復發，同時可能增加菌種的抗藥性。



什麼時候該做乳汁培養

- 使用抗生素治療兩天沒有效果。
- 復發性乳腺炎。
- 醫院中感染乳汁乳腺炎。
- 對乳腺炎常使用的抗生素過敏。
- 嚴重或不尋常個案。



輸乳管阻塞及乳腺炎的治療

- 改善乳房的引流
- 尋找原因並改正：
 - -含得不好
 - -衣服或手指造成的壓力
 - -大的乳房引流不好



- 建議：
 - 經常哺餵母乳
 - 向乳頭方向輕柔地按摩
 - 餵奶前熱敷
 - 由未感染的一側開始餵奶
 - 改變姿勢



- 如果有下列情況:

症狀變嚴重，或是二十四小時內沒有進步
另外加上這樣的治療

- 抗生素
- 完全的休息
- 止痛藥



乳腺炎治療前，自我解救法

- 正確含吸好。
- 不同哺乳姿勢。
- 依需求哺乳。
- 手擠乳。
- 適當休息。
- 高麗菜葉冷敷或溫水澡。

使用ibuprofen、acetaminophen緩和炎症和疼痛。



高麗菜葉冷敷法

- 研究顯示，高麗菜中的植物酵素促進「消腫化瘀」效果更快。
- 因乳房腫脹導致嬰兒無法含乳時，先使用高麗菜葉冷敷，將高麗菜葉包在乳房上約20分鐘，至菜葉軟化。
- 避免過度使用。



乳腺炎， 還可以繼續哺乳嗎



- 透過持續哺乳，避免漲奶並緩和乳腺炎症狀。
- 潛在母乳的細菌，會被嬰兒的消化系統無害地吸收。





乳房膿瘍(abscess)

脹奶

乳腺
炎

乳房
膿瘍



乳房膿瘍症狀

- 乳房中部份有膿聚集。
- 乳房疼痛性腫脹，其中充滿液體。
- 媽媽乳房會有一疼痛硬塊，通常是非常痛。
- 常常是反覆性乳腺炎沒有得到完全改善或是乳腺炎根本沒有消失。





治療乳房膿瘍

- 過去，普遍使用切開引流來治療，但是現在...有越來越多的外科醫師認為，重複針頭抽吸加上抗生素治療也是有效的方法
- 患側仍繼續哺餵母乳
- 切開的傷口應遠離乳暈
- 紗布不要覆蓋到乳暈上





- 適度休息
- 改善引流
- 增加餵奶次數

乳房膿瘍並非停止哺乳的理由



乳頭酸痛

乳頭酸痛的原因

- 抱姿不正確
- 含奶姿勢不正確
- 使用人工奶嘴
- 乳頭過度的清潔或是使用藥物



- 念珠菌感染
- 嬰兒咬乳頭
- 嬰兒舌繫帶過短
- 強行將嬰兒抱離開乳房
- 母親懷孕或是月經來



乳頭酸痛的處理

尋找原因

- 觀察含乳方式
- 檢查乳房外觀--腫脹?皸裂?念珠菌?
- 檢查嬰兒是否有念珠菌感染及舌繫帶過短



給予適當的治療

- 建立母親的信心
- 改善含乳房的姿勢，並持續哺餵母乳
- 減少腫脹-建議多餵奶, 擠奶
- 如果有症狀的話->治療念珠菌感染



建議母親

- 一天只清洗一次乳房，避免使用肥皂
- 避免藥物性乳液及油膏
- 哺乳後，在乳暈上塗一些母乳



念珠菌的治療

- 塗紫藥水

-0.25%紫藥水每天或隔天塗抹在嬰兒口腔內，持續五天或持續使用至痊癒後三天，母親乳頭也應同步治療，0.5%紫藥水每天塗用，持續五天。

- Nystatin藥膏 100,000IU/公克

-在餵奶後塗到乳頭上，一天四次，在患處好後繼續塗抹七天。



念珠菌的治療

- Nystatin懸浮液 100,000 IU/毫升
 - 在餵奶後以滴管滴一毫升進嬰兒嘴內，一天四次，持續七天。若母親仍在治療就繼續。
- 停止使用安撫奶嘴，奶嘴，及乳頭罩。
- 必要時使用Fluconazole，口服400毫克一次，然後每天兩次各100毫克，治療至少兩週。



乳頭上有水泡或小白點





傳說中的小白點





- 母乳水泡得出現是因為濃稠的母乳阻塞所致，晚發性乳頭疼痛的原因。
- 如果阻塞未排除可導致乳汁的鬱積及疼痛。
- 讓寶寶吸吮就足夠讓水泡破裂及緩解乳房腫脹。
- 可以食鹽水浸泡片刻或抹一層植物油在上面，再以毛巾輕輕擦拭就可破開。
- 請醫療人員以無菌針頭挑開。



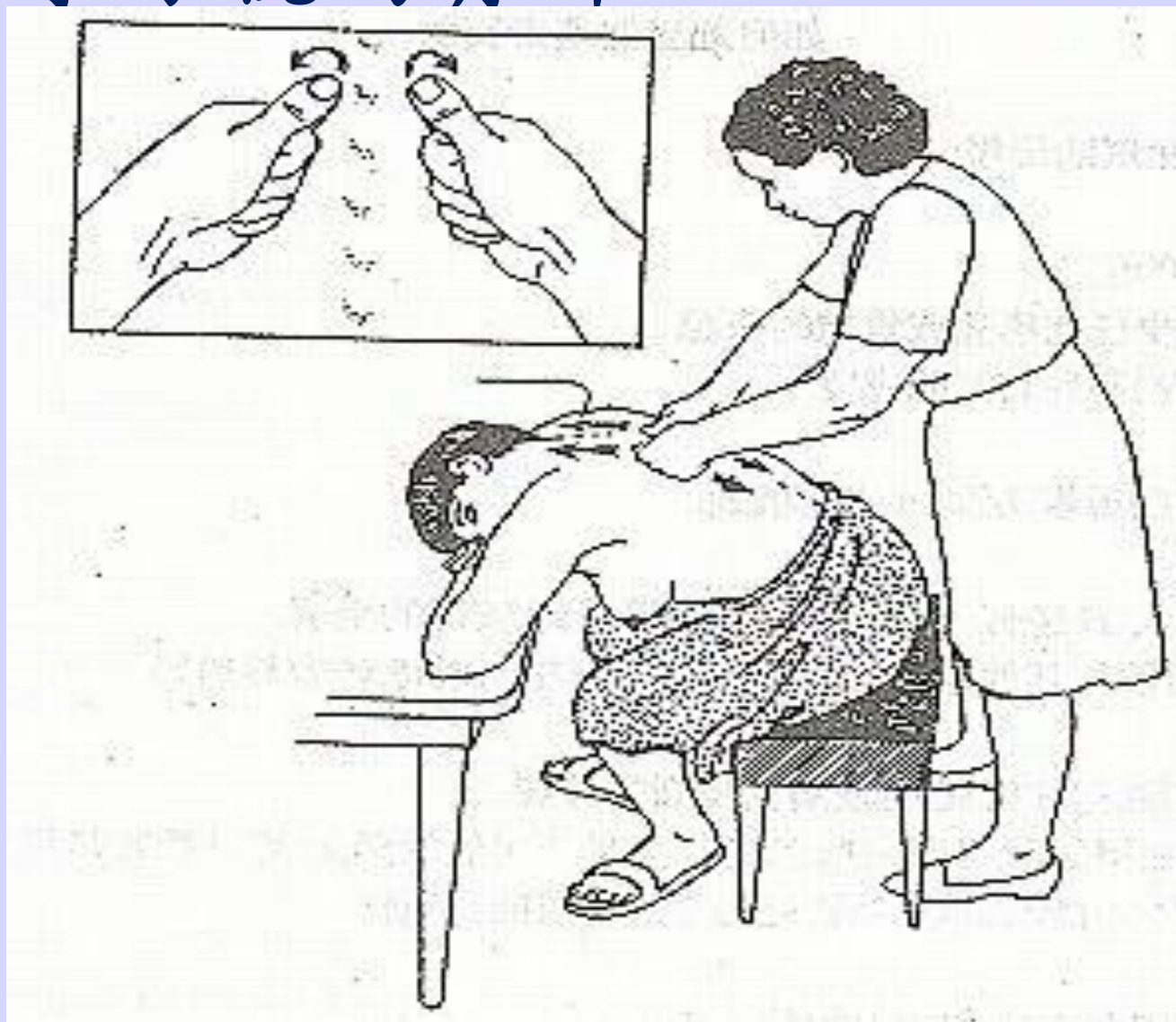
- 大多數哺乳問題可以處理，如果能及早、正確及頻繁哺乳避免乳房腫脹。
- 增加排乳反射，正確依需求哺乳、讓母嬰安適。
- 必要時介入冷或敷高麗菜葉，甚至抗生素治療。



面對母乳哺育者~~我們能做的



按摩母親的背部



- 給予信心。
- 給予正相支持與鼓勵。
- 保持心情愉悅。
- 轉介社區母乳哺育支持團體。
- 勿懷疑。



總結

乳房疼痛是哺乳期婦女最常碰到的問題，對於常見如乳頭疼痛或乳房腫漲等問題的原因及處理，若能具備適當的知識與技巧，不僅可以減輕母親的痛苦，也可讓她持續哺餵母乳。



如果~~

- 正確含乳。
- 有效的移出乳汁。
- 改善乳房引流。
- 支持與陪伴母親。





哺乳是件輕鬆、自然且愉快的事



謝謝聆聽

