



Women's, Infants, and Children
Supplemental Nutrition Program

Department of Public Health
City and County of San Francisco

乳房脹滿及乳頭疼痛

乳房脹滿



□ 乳房脹滿是因充滿大量的乳汁之故，而令乳房腫大及敏感。

□ 在嬰兒出生三至五日後，乳房脹滿是乳汁輸進而引致的正常現象。

□ 頻密餵哺嬰兒，是解除乳房脹滿的最佳方法。

□ 如果您感到乳房脹滿，嘗試：

■ 有助減低乳房腫大：在餵哺之間，用布包著冰塊敷在乳房上約廿分鐘，也可用兩片紙尿片放到冰箱冷卻十五至三十分鐘後敷用。

■ 在餵哺前十五至廿分鐘，用熱布敷在乳房上，或用盆盛溫水，將乳房浸入盆中，也可用暖水淋浴時，令暖水沖到乳房，以助乳汁暢流，同時用手搓出少許乳汁可能使乳頭軟化。

■ 頻密餵哺，每隔一小時半至二小時一次，每次用兩邊乳房餵哺。

■ 如果乳房感到脹及硬的話，您的嬰兒會有困難啜在乳暉處，您可以用手擠出少許乳汁，這樣可以令乳汁容易暢流，同時乳頭及乳暉也會軟化。

■ 每次餵哺，嬰兒要啜完乳房中的乳汁，在餵哺後您應該感到乳房軟化，如果在餵飽嬰兒後乳房仍然脹滿的話，可將多餘乳汁擠出（參閱《抽取您的乳汁》）

□ 乳房脹滿通常延續一至四日，稍後會好轉，餵哺是解除乳房脹滿的最好方法。

Engorgement

乳頭疼痛

有些母親在餵哺嬰兒最初幾天常感到乳頭疼痛，下列的方法可能解決乳頭疼痛及避免乳頭疼痛問題：

- 留意餵哺時您抱嬰兒的位置要正確，通常乳頭疼痛是因不正確的姿勢而引起。（參閱《母乳餵哺嬰兒指南》）
- 留意嬰兒啜奶時，口要在乳暈上，如果嬰兒的口只啜在乳頭（乳暈的尖端），停止嬰兒啜奶，將乳房從嬰兒口中取出，重新開始。

餵哺時您向下看自己的乳房，您的嬰兒嘴唇要含在乳頭和乳暈所及一吋至一吋半的範圍，這就是嬰兒的嘴唇應該蓋住的姿勢：

————— (一吋半的長度)



- 餵哺後，將乳房從嬰兒口中取出的方法，先用您的手指放入嬰兒的嘴角，令嬰兒停止啜奶，然後把乳頭從嬰兒嘴裡取出，這樣可以避免乳頭疼痛。
- 如果只是一邊乳頭感到痛楚，因嬰兒開始餵哺時啜奶較用力，先用另外一邊不痛的乳房開始餵哺，然後用痛的那一邊乳房餵哺。
- 在餵哺前，擠出少許乳汁，使嬰兒不需要太用力啜出乳汁。
- 若嬰兒仍要啜奶，可繼續餵哺。
- 在餵哺半小時前，可以服用乙醯氨基酚止痛藥 (Tylenol® 或 Ibuprofan®)。
- 留意您的手位置，確定乳頭不是向上而頂觸到嬰兒的上顎，留意您的手指不要蓋住乳暈。
- 餵哺後，用少許乳汁塗在乳頭上，讓乳頭露在空氣中涼乾。
- 在餵哺時，若發覺乳房有灼痛的感覺，請立刻通知您的醫生，有些乳頭疼痛是因嬰兒口腔有鵝口瘡或其他細菌感染。

有關餵哺問題、抽乳汁器借用、課程及其他協助，請電與WIC診所。