文章

掌握哺乳訣竅，別讓乳腺炎擾亂妳的優雅

5 月 7, 2021

1 MIN

用母乳寵愛小寶貝，構築親密的親子關係，是妳近來最享受的美好時光。可是妳知道嗎……有超過30%的母乳媽媽，都曾身受乳腺炎困擾[註1]。哺乳是上天賦予媽咪的能力，也是給寶寶最好的禮物，過程中也許會遇上挑戰，但只要掌握哺乳訣竅，就能揮別乳腺炎攪局，優雅哺餵母乳不受打擾。

Author(s): 審稿人 – 思庭泌乳諮詢專家團隊

超過三成的媽媽曾受乳腺炎困擾，在乳腺炎發生前，從調整含乳與哺乳姿勢、規律哺乳或擠乳、減少外力造成壓迫等方面著手預防，加上適度休息和均衡飲食，就能輕鬆度過哺乳時光。

身為新手媽咪，妳當然明瞭母乳能供應寶寶最好的營養，從出生就奠定良好的健康基礎。不過，打從哺乳開始，乳腺炎的問題是否曾困擾妳呢？

了解乳腺炎成因及症狀

剛開啟哺乳旅程，媽咪因為還未能完全掌握自己的身體變化，以及哺餵過程可能面臨的狀況，難免會浮現疑惑和擔憂，常見如煩惱奶量不足、脹奶或乳房疼痛、乳頭疼痛或破皮……其中，「乳房疼痛」背後常隱藏了大魔王「乳腺炎」，其他症狀還包括發燒、畏寒、痠痛、患部腫塊、紅腫熱痛等，成因常是乳房累積過多奶水未適當排出，造成乳腺淤塞導致乳腺炎，或是感染了金黃色葡萄球菌等細菌，繼而也會引起乳腺發炎。

避免乳腺炎，掌握5訣竅

惱人的乳腺炎，復發機率並不低，常是迫使媽咪提前中斷哺乳的關鍵。與其發生乳腺炎後與它對抗，不如提前多些了解、練習掌握哺乳訣竅，就能防範於未然喔。

調整含乳與哺乳姿勢

哺乳時，請讓寶寶張大口正確含乳，並交替兩邊乳房輪流哺餵，時常改變哺乳姿勢和抱姿，都有助於讓不同部位的乳汁被寶寶吸吮出來。

規律哺乳或擠乳

養成規律哺乳或擠乳的習慣，每間隔一段時間便將乳汁充分排出，避免淤積於乳房內。



規律的擠奶跟餵奶，避免乳汁淤積於乳房內，也遠離乳腺炎的方法之一。

減少外力造成壓迫

哺乳的當下，留意避免施力壓迫乳暈或乳房，以免阻礙乳汁順利流出。日常生活中，也要避免穿著太緊的內衣或服飾，才不會對乳房和乳腺造成壓力。

寶寶是最強的疏通高手

乳腺阻塞時，乳房可能會出現一些腫塊，媽咪可用疏乳棒輕柔按摩，或親餵時讓寶寶採下巴正對腫塊的方向吸吮，有助於疏通乳腺。

適度休息，均衡飲食

媽咪需要適度的休息，對哺乳或育兒不要給自己太大的壓力，平時就應多喝水、飲食均衡，幫助自己泌乳更順暢。



上述哺乳5訣竅，都是預防乳腺炎的實用建議喔，貼心提醒媽咪們，如果察覺可能已出現乳腺炎症狀，或者持續不適無法改善，都建議盡快就醫接受診療，才能繼續以豐盈的母愛餵養寶寶！

參考

- 8 ways to help prevent mastitis_Mastitis_EXPLORE_understanding mastitis 1. Mastitis. Causes and Management. Department of Child and Adolescent Health and Development. World Health Organization. 2000 (link)

立即分享