文章

解決哺乳難題，讓妳的美因自信而閃耀

5 月 7, 2021

1 MIN

女性在不同的生命階段，都擁有屬於當下的美麗。尤其處於懷孕、哺乳時期，溫暖的母性光芒，就是母親和寶寶緊密的連結的最好證據。親愛的妳，堅持哺乳，因為妳知道這對寶寶是最好的，但也別忘了堅定愛自己，讓妳的美麗因自信而發光閃耀！

Author(s): 審稿人 – 思庭泌乳諮詢專家團隊

哺餵母乳的過程中，身心難免會遇上需要克服的難題，舉凡乳房不適、寶寶拒絕吸乳、奶水不足或奶水過多等，學習正確的解決方法，讓哺乳過程持續順暢。

據統計，八成以上的媽咪，在寶寶一出生便開啟母乳哺餵的路途，可是三個月後，持續哺餵的比例卻不到七成，但其中多數的媽咪仍適合哺乳。是不是在哺乳的過程中，遇上了難以克服的關卡，讓她們被迫放棄哺乳？其實這些難題只要用對方法、適時向外尋求援助，多數都是可以解決的！

難題一　關於乳房不適

剛開始哺乳的頭幾天，乳房敏感是正常的。若是乳頭疼痛，常見原因為含吮姿勢不良所致，也要留意乳腺阻塞或乳腺炎找上門，建議若覺得持續不適或疼痛難耐，可以向有哺乳專業的護理師或泌乳顧問尋求協助。以下也提供一些日常照護的實用重點：

- 哺乳期間，平時請穿著無鋼圈的舒適胸罩，避免壓迫。
- 使用沐浴用品請避開乳房，以免局部皮膚太乾燥。每次餵奶後試著擠出幾滴奶水塗抹，是絕佳的「乳頭保養霜」，具天然保濕功效。
- 避免太早使用奶瓶和安撫奶嘴，否則容易影響寶寶的吸吮技巧。
- 乳頭受傷時，通常隨奶水開始流動疼痛會減輕，因此親餵寶寶前，可以嘗試手動擠奶。
- 勤於更換溢乳墊，以免受傷的乳頭造成感染。
- 如果寶寶舌繫帶過緊，可能影響正確含吮，建議由兒科醫師為寶寶檢查口腔以排除問題。
- 寶寶擁有超強的通乳能力，因此，乳腺阻塞也請繼續哺乳。餵奶時可從不適的那一側乳房開始，從腫塊往乳頭方向輕輕按摩。
- 如果寶寶吸奶後阻塞仍未解決，手動擠奶或使用擠奶器排除乳汁也有幫助。
- 餵奶前先沖熱水澡，或溫敷乳房患處幾分鐘，再按摩有助消除腫塊；餵奶後冷敷可以減輕疼痛，但請小心避免凍傷。

- 若乳腺阻塞 12 小時內無法解決，或似感冒發燒症狀開始感到不適，請立即就醫檢查。



難題二　關於寶寶拒絕吸乳

當寶寶發生拒絕吸乳的情況，不一定意謂著厭奶，可能有其他原因：

- 寶寶其實並不餓，再和他玩一會吧！隔半小時觀察是否發出尋乳反射等飢餓訊號。
- 寶寶身體不舒服、生病或煩躁，先調整餵奶姿勢，也可幫他洗個熱水澡或揉搓背部，如果有發燒症狀請就醫。
- 外界的過度刺激、疲倦或分心，可能讓寶寶對吸乳興趣缺缺。
- 母奶味道明顯變化會讓寶寶抗拒，常見原因如媽媽使用新的藥物、月經恢復、荷爾蒙改變，或是吃了味道強烈的食物。

難題三　奶水不足或奶水過多

哺乳是神奇的身體機制，乳汁會遵循「供需平衡」的原則，當哺乳次數越多，分泌的奶水也越多，反之亦然。所以，如果媽咪覺得寶寶吃不飽，可以增加餵奶次數。不妨根據以下情況判斷寶寶攝取的母乳是否足夠：

- 寶寶吸吮良好，餵奶時跟餵奶後情緒平穩，清醒時亦活潑、開心，注意力集中。
- 24 小時內至少更換6次尿布。
- 排出胎便（第一次排便）後，每天可能會排便一次或多次，糞便質軟色淡黃。
- 生長及體重增加速度，與健康手冊的建議相符。

如果餵完奶後，寶寶看起來仍沒吃飽，不妨稍微休息後再次餵奶，目的在於增加吸吮次數促進奶水分泌，其他還有一些泌乳小對策可以運用：

- 兩次餵奶之間，給寶寶「吃零食」短暫餵奶，或縮短餵奶的時間間隔。
- 餵奶時放鬆心情非常重要，若承受壓力也會影響荷爾蒙和奶水分泌。
- 媽咪務必保持良好的睡眠，補充均衡的營養和大量水分。



相對於此，如果媽咪奶水過多，會發現母奶的流速非常快，寶寶也會出現經常更換尿布、不時肚子痛和排氣、時常哭鬧（尤其餵奶後）等症狀，媽咪可以採取以下方法調節：

- 哺乳前用毛巾溫敷乳房，每次餵奶時讓寶寶吸一側的乳房，幾小時後換從另一側乳房餵奶。
- 如果乳房太脹，寶寶難以含住乳頭，可以先擠出一些奶水，使乳房乳頭稍稍變軟，較容易有效含乳吸吮。
- 如果餵奶後乳房仍然飽脹不適，請再擠出一些乳汁，但不要過度刺激擠奶，以免造成乳房繼續過度泌乳。
- 冷敷以減輕餵奶後的疼痛。將冰鎮後的白菜葉 / 高麗菜葉敷在乳房上也有幫助。

成功哺乳，妳一定可以辦到！

剛出生的小寶寶柔軟而稚嫩，讓人打從心底想好好呵護。寶寶一出生後便會尋乳，媽咪的哺餵可以提供安心的力量，而適當的刺激，也能幫助母嬰雙方適應並促進奶水分泌。因此，媽咪在入院待產時，便可以告知護理師，接下來妳打算親自哺餵母乳，如果希望全母乳哺餵也應說明，確保寶寶的營養完全來自母乳，也方便醫護在產後為妳提供協助。

哺乳是自然而美好的事，過程中應放鬆，避免過多干擾。在舒適的環境中，媽咪一邊哺乳一邊注視、撫摸著寶寶，母嬰都能獲得全心的平靜，讓親子關係更緊密。母乳是大自然的完美食物，寶寶出生後4-6個月內最主要的營養來源，尚未開始攝取固體食物前，不需要也不建議補充水分、果汁和其他食物，如果媽咪覺得需要額外的水分，可以隨時增加哺乳次數喔。

或許一段時間後，妳將會面臨重返職場的抉擇，可能需要調整日常作息，但絕不表示必須停止哺乳，事前做好規劃，加上家人、朋友和工作場所的支持，持續以母乳為寶寶灌注關愛，寶寶也會用健康與笑顏，給妳最美好的回饋！

參考

- 201221041-nestle_mum_amp_me_-_breastfeeding_problems_solved_-_2020-10-21

立即分享