文章

掌握產前胸部照護訣竅，產後哺乳更快上手

5 月 26, 2021

1 MIN

接近預產期，內心的緊張指數慢慢攀升！小小擔憂著產後第一個挑戰—母乳哺育不知能否順利？最後一個月，妳可以開始進行胸部按摩及照護，並學習哺育母乳的知識，做好心理準備，產後哺乳就會更快上手。

Author(s): 審稿人 – 思庭泌乳諮詢專家團隊

護理長教媽媽乳頭保養的實用訣竅，以及提供懷孕37週後乳房按摩的三個方式。

產前乳房護理重點

孕育寶寶將為女性帶來全然不同的改變，其中女性的美麗象徵「乳房」會有很大的不同。到了懷孕後期，可能會增加2～3個罩杯尺寸，這是為了因應將來分泌乳汁，妳除了體會「波濤胸湧」的身材變化，也需進行產前乳房護理，可舒緩胸部的不適，並為日後哺乳做準備。

如果乳頭有出現少許分泌物，只需要簡單清洗即可，不用太刻意清潔或擠壓乳頭，尤其中後期時，要避免過度刺激乳頭、乳暈，以免促使子宮收縮，另外，可使用專門的胸部護膚品來保養乳房肌膚，預防紋路產生，隨著胸部的增大可更換合適的內衣，幫助支撐胸部及預防下垂的困擾。
另外，懷孕後期進行乳頭保養，增加乳頭的韌性，可減少將來哺乳時發生乳頭受傷。

乳頭護理方式

1. 準備一瓶凡士林、2*2公分紗布、溫開水一杯。
2. 先在乳頭及乳暈周圍塗上厚厚的凡士林。
3. 以紗布沾溫水，濕敷約五分鐘。
4. 五分鐘後，再將濕敷後的紗布沾溫水擦乾淨乳頭。
5. 每天可做一次。



懷孕37週準備進行乳房按摩

懷孕37週寶寶已經足月，此時進行乳房按摩，就不用擔心會不會引起子宮收縮，不過，按摩的過程還是以輕柔、舒適為主，目的是為乳房提前暖機，為將來哺乳做準備。

1. 以晃動的方式輕輕按摩整個胸部，再從胸部外圍往乳頭方向輕刷按摩。如果乳頭凹陷的人，可同時進行乳頭輕輕提拉的動作。
2. 洗澡時利用蓮蓬頭輕微的水柱按摩乳房，利用溫暖的水柱，來鬆動及刺激乳腺。
3. 使用疏乳棒按摩乳房，單手輕托住乳房，從外側向乳頭方向輕梳，在乳暈前停止，每個方向都可以梳理，一天可以梳兩次。

提前學習母乳哺育知識

哺育母奶是很自然的事，但並非易事！有些人會以為，把寶寶抱到胸前應該就會吸奶了吧！其實媽咪和寶寶都需要經過磨合練習，越多的準備讓哺乳越容易成功，因此建議產前可先參考哺育書籍，或上網去看網路影片，建立基本的哺乳知識，也能提前了解母乳分泌的原理，例如寶寶需求量多，乳汁就會分泌越多等。也可參加媽媽教室，即能減少將來寶寶出生後，面對哺乳的挫折感，讓母乳之路有一個好的開始。

參考資料:

1. https://www.facebook.com/caremammybaby/posts/410967622655372 (link)
2. https://life.h2uclub.com/index.php/2017/04/19/breast-care/ (link)/li>
3. https://zh-tw.facebook.com/breastkokolu/posts/141245436022266/ (link)



Wyeth 惠氏
illuma 啟賦 3

— 懷孕後期乳房按摩的技巧 —

1 晃動方式輕輕按摩整個胸部

2 利用蓮蓬頭輕微水柱按摩乳房

3 使用疏乳棒按摩乳房

世界衛生組織建議純母乳餵哺至少六個月。惠氏營養品全力支持母乳餵哺，並在可行情況下長時間持續母乳餵哺。因應嬰兒的成長及發展所需不同，媽媽應在醫護人員指導下引入輔助食品並繼續母乳餵哺。啟賦3是專為1~3歲健康幼兒設計的成長專用配方，並非母乳的替代品。

立即分享