文章

如何順利親餵母乳？哺餵寶寶常見5大難關

六月 22，2021

1 MIN

想像一下，寶寶是妳的boss讓他滿足的最好方式就是母乳哺餵，但哺乳的過程就像妳一次次加班趕企劃後，卻又因為各種原因不停被退件，像是奶量不足、塞奶、乳腺炎...等。不過相信為母則強，找出方法妳一定可以度過難關！

剛開始哺餵母乳時若感覺不舒服，可能是寶寶還在學習含乳頭吸吮的方式，如果疼痛感持續很久，則可能是乳管堵塞或乳腺炎。

母乳哺餵大考驗！優雅擊退常見5大難關

1. 母乳分泌不足

要餵飽寶寶，媽媽的奶量是否充足至關重要。我們要先來搞懂會造成母乳分泌減少的原因有哪些，像是乳頭疼痛、寶寶含乳不正、荷爾蒙或疾病影響，都可能導致母乳分泌過少。

緩解方針

- 母乳哺餵時兩邊的乳房要輪流讓寶寶吸吮。
- 頻繁哺餵，就能刺激並分泌更多母乳，達到親餵供需平衡。

2. 親餵初期會脹奶

當乳房的奶水過多，會感覺胸部硬硬的、脹脹的，還有點痛，這通常會發生在剛開始親餵的時候，因為寶寶還在摸索怎麼吸奶，但等到寶寶熟悉後，喝的奶水量會越來越接近分泌的奶量。不過到了寶寶開始學習吃副食品後，也可能因為供過於求而有脹奶情形。

緩解方針

- 持續親餵。

- 確認寶寶正確含乳。

3. 塞奶產生小腫塊

餵母奶的媽媽，如果脹奶問題一直持續的話，乳管可能會堵塞，使乳房產生又軟又小的腫塊，擠母乳時會摸到母乳深層硬塊的感覺，那就是塞奶了。

緩解方針

- 冷敷：在硬塊處冷敷鎮定舒緩疼痛，並穩定硬塊避免發炎。
- 按摩：有研究指出按摩可以舒緩疼痛，可以從母乳阻塞的地方開始朝乳頭方向輕柔按壓。

定時清空乳房的母奶：寶寶就是塞奶最佳救星，可以每2小時就餵1次奶。



4. 哺乳初期常常乳頭痛

餵母乳的前幾週，乳頭疼痛或敏感很常見，這種情況等媽媽適應寶寶吸吮後就會緩解。乳頭如果破

皮、滲血，母乳顏色可能會出現草莓奶，草莓奶當餐可以喝，但是不要再冷藏或冷凍，避免變質！乳頭破皮或受傷通常勤護理很快會痊癒，如1～2週都沒好，建議諮詢醫師。

緩解方針

- 可使用天然成分的乳頭照護產品。
- 確認寶寶正確含乳。

5. 胸部痛小心乳腺發炎

寶寶還沒學會正確含乳前，媽媽多少都會感到胸部痛，等到寶寶有正確吸吮，疼痛感會漸漸獲得改善。不過要注意的是，若疼痛感持續很久，很可能是乳管阻塞或乳腺炎。研究指出，有10%餵母乳的媽媽會發生乳腺炎，且大多會發生在寶寶出生後12週內，當妳出現乳房發紅腫脹、壓乳房會痛、敏感、母乳哺餵時感到疼痛，或灼熱感、發冷、頭痛，或出現類流感症狀、發燒38°C以上等症狀，要盡快就醫喔！

緩解方針

- 可以到母乳親善醫院、乳房外科就診、或求助專業泌乳顧問，按時服藥，降低發炎反應。
- 把發炎的乳汁擠乾淨，才不會反覆得乳腺炎。可以尋求相關醫療人員、物理治療師。

生病了還能餵母乳嗎？真相是...

母乳哺餵期間如果只是一般感冒或腹瀉，還是能照常餵奶，媽媽不用擔心病菌會透過母乳傳染給寶寶，反而持續餵母乳還能幫助寶寶產生抗體呢！只是為了防止飛沫、接觸傳染，哺餵母乳前記得要先清潔雙手、戴口罩喔！

參考

- Breastfeeding problems. (link)
- What to Expect While Breastfeeding. (link)
- What Causes Lumps in Breasts of Breastfeeding Women?. (link)



3Tips • 教你緩解塞奶

1 冷敷

硬塊處冷敷舒緩疼痛，避免發炎



2 按摩

按摩可舒緩疼痛，從阻塞處
開始朝乳頭方向輕按



3 定期清空乳汁

寶寶就是塞奶最佳救星，
可以每2小時餵1次奶



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。