文章

石頭奶怎麼辦？6個方法教你石頭奶要如何處理，化解媽媽石頭奶

六月 22，2022

1 MIN

哺乳媽媽石頭奶不緊張！本文幫媽咪們整理當發生石頭奶時，可以透過6大方法有效瓦解石頭奶，再也不用擔心石頭奶怎麼辦。此外，媽咪們發現因乳腺管阻塞，導致乳頭出現小白點也不用太擔心，只要正確處理就能順利清除乳頭小白點。

什麼是石頭奶？

石頭奶是指乳房腫脹(Breast Engorgement)，媽媽產後會有石頭奶是因為當媽媽進入到了哺乳期，奶水會大量分泌、血管也會開始擴張，並且壓迫到淋巴，導致淋巴組織液回流受阻而堆積在乳房腫脹的地方。

而石頭奶通常可以透過乳房淋巴按摩、母乳親餵等方式慢慢恢復，但如果發現石頭奶遲遲沒有消退，也有可能是乳腺炎的徵兆。針對石頭奶問題，我們也準備了「擊」奶手冊，幫助媽媽們暢通乳腺、瓦解石頭奶，輕鬆享受產後生活！

衍伸閱讀：《面對石頭奶免驚慌

什麼時候會發生石頭奶？造成石頭奶的原因有哪些？

石頭奶常發生在媽媽產後2至3天時，**當媽媽們發現自己的乳房腫脹，摸起來還硬硬的，並且奶水也不易流出時，就可能是出現石頭奶了。**

這邊也列出了3項可能造成石頭奶，讓奶擠不出來的原因：

- **太晚開始哺乳：**

  若沒有及時開始哺乳或排出乳房的奶水，奶水會堆積在乳房中，造成乳房腫脹。

- **不舒服的哺乳姿勢：**

  如果寶寶無法確實吸吮出乳汁，這可能是因為姿勢不良，因此建議媽媽要找到與寶寶都會舒服的哺乳姿勢，才能幫助寶寶確實地將母乳吸吮出來。

- **水分攝取不足：**

  母乳的成分有約 95% 是水，若是媽媽水分攝取不足，會導致奶水變濃稠，而讓乳汁不易流出。

石頭奶怎麼辦？化解石頭奶的6個方法，幫助媽媽化解塞奶窘境

如果發生石頭奶怎麼辦？媽媽們先別緊張，可以先透過6個方法幫助自己舒暢乳房的乳腺管，讓乳汁可以順利流出，解決石頭奶問題。



1. **乳房淋巴按摩**：雙手托住乳房，再從乳房底部向乳頭方向搓揉。
2. **多親餵**：讓寶寶的下巴正對乳房硬塊吸允，幫助阻塞區域的奶水排出！
3. **手擠乳舒緩石頭奶**：如果發現乳房太硬，寶寶怎麼吸都吸不動，可以先用手將部分奶水擠出，待乳房柔軟一點後，再讓寶寶吸吮。
4. **補充適量的水分**：多補充水分，稀釋乳汁濃稠度。
5. **溫水浸泡乳房**：將乳房浸泡在溫熱水中輕輕搖晃，藉地心引力讓乳汁流出來。
6. **冷敷**：使用冷凍過的高麗菜葉、濕毛巾或用冰鎮過的水袋冷敷。

※注意一：石頭奶千萬不要熱敷！由於熱敷會讓乳房微血管因高溫而快速擴張，反而加重發炎反應，所以千萬不要熱敷！

※注意二：若乳腺已堵塞無改善，持續壓迫可能會造成乳腺炎！切記要先緩解再推擠喔！

乳腺炎是什麼？要如何避免乳腺炎呢？

什麼是乳腺炎？乳腺炎指的是乳房組織的發炎。而乳腺炎可以分成「產褥期乳腺炎（puperperal mastitis）」和「非產褥期乳腺炎（nonpuerperal mastitis）」。

通常媽媽們遇上的都是產褥期的乳腺炎，是常發生在懷孕期、哺乳期、斷奶時期的乳房發炎。其原因往往是因為乳管堵阻塞，或是乳汁排出不順暢、不完全導致；乳腺炎會導致媽媽乳房的腫脹。

乳腺炎的常見症狀與前兆：

- 乳房有硬硬的腫塊
- 乳房嚴重的疼痛
- 乳房肌膚楔形狀的紅腫
- 發燒、身體不適
- 在餵奶時感到疼痛跟灼熱

乳腺炎最嚴重時，會有化膿的狀況發生，如果媽咪覺得，狀況許久沒有改善（持續超過 24 小時即可考慮就診），請務必要就醫詢問處理方法。

如何預防乳腺炎，以及碰到乳腺炎的處理方式

- 要預防乳腺炎，很重要的點就是讓乳汁能從乳房流出、排空乳汁
- 注意乳房的清潔與護理
- 多喝水、多休息
- 哺乳時朝乳頭方向按摩乳房中硬塊，並嘗試不同哺乳姿勢
- 可以交替使用兩個乳房作哺育，避免單一乳房奶水阻塞
- 「依需求哺乳」可保持泌乳暢通，也能預防乳腺管阻塞
- 確保胸罩不會太緊，並充分休息、攝取大量水份
- 請教專業醫師教導正確哺乳姿勢

值得一提的是，儘管有乳腺炎的狀況，寶寶依然可以喝奶，寶寶並不會因此感染。但如果乳房已經發炎、化膿十分嚴重，就不建議繼續餵食母乳，應該盡速就醫。

衍伸閱讀：《了解乳腺炎及如何處理乳腺炎

原來乳頭小白點也與塞奶有關！擊退乳頭小白點的三個步驟

當乳頭上莫名出現小白點，常常讓媽咪不知所措。**但其實小白點是因乳腺管出口阻塞所致，也是哺乳期的常見狀況。**

關於乳頭小白點，其實只要正確三個步驟，就可以順利清除囉！

Step 1用紗布沾生理食鹽水或橄欖油敷抹在乳頭小白點上，五到十分鐘後輕輕按摩。
Step 2敷完後讓寶寶吸吮或擠奶，使乳頭小白點自然破開、暢通。
Step 3通常乳頭小白點暢通後乳房硬塊也會慢慢消掉，若持續太久或依然疼痛，請媽咪務必就醫診治！

※注意：若媽咪依循以上建議處理一天後仍無改善，須考慮請醫護人員幫忙用無菌針頭挑開，不建議媽咪在家自行操作，避免留下疤痕、或讓該處反覆阻塞。

重點摘要：

- 石頭奶是指乳房腫脹，可以透過親餵以及按摩的方式，幫助乳汁能夠確實從乳房流出，改善石頭奶問題。

- 當石頭奶狀況變嚴重，導致乳房發炎時，就可能是出現了乳腺炎，建議媽咪更要注意乳房清潔與護理。

- 乳頭上的小白點是因為乳腺管阻塞，可以用生理食鹽水在小白點上按摩，並且於按摩後嘗試擠奶，藉此疏通乳腺管。

參考資料:

1. 臺大醫院 – 面對石頭奶免驚慌（link)
2. 茂盛醫院 – 哺乳so easy 石頭奶bye bye(link)

立即分享