哺乳精華問題集
文章

塞奶怎麼辦？石頭奶如何排除？分享塞奶排除四步驟

二月 13, 2021

1 MIN

塞奶怎麼辦？可能是令很多新手媽媽都頭痛的問題。乳房硬的跟石頭一樣，又脹又痛，哺乳之路比想像中還困難。**本文將與媽咪們分享，塞奶發生原因、塞奶排除四步驟，以及石頭奶舒緩方式。**

了解塞奶發生原因，幫助媽媽有效避免塞奶

最容易引發「塞奶」狀況，是當餐該移出的奶水沒有及時移出，造成奶水淤積在乳腺管內，隨時間推移，奶水變得黏稠不好排出，間接影響餵奶次數。這時媽媽也可能會發現寶寶吸吮變得困難，或是出現擠奶不順暢、奶量變少、觸診時發現有乳房產生顆粒狀硬塊等情形。

其他發生原因：

1. **育兒壓力大，導致免疫力下降：**迎接新生兒的生活不同於原先的生活步調，調整過程中沒有適度休息，或是長時間睡眠不足，可能降低免疫力與造成肌肉緊繃，加深塞奶問題。
2. **飲食習慣不良：**哺乳期媽媽若攝取過多油膩、高熱量的食物，會導致乳腺脂肪過多，影響乳汁排出。此外，孕媽咪若補充太少水分，乳汁會變得濃稠而更易塞奶。
3. **不舒適的內衣：**媽咪若穿著有鋼圈或是不合身的內衣（太緊太小件、沒彈性等），容易壓迫到乳房，間接影響乳汁的排出，造成塞奶的情況。

若未即時排出淤積的母乳，母乳停留過久，容易因乳腺中金黃色葡萄球菌增生，使乳腺菌叢失衡，增加乳腺炎發生機率。因此，**提醒媽媽若有塞奶的狀況，也記得要持續哺乳，來排出奶水，避免乳腺炎。**

延伸閱讀：
如何預防乳腺炎

塞奶常見症狀有哪些？快來檢測看看

乳房塞奶的常見症狀包括：

- 乳房腫脹、感覺有硬塊
- 胸部輕輕一碰就會疼痛
- 乳房紅腫、有燒灼感
- 全身無力、身體疲憊
- 出現發燒症狀
- 可能有低落焦慮的情緒

塞奶怎麼辦？解決塞奶四步驟

媽媽遇到塞奶該怎麼辦？了解下列塞奶排除四步驟，就不用擔心！

解決塞奶步驟一：乳房觸診
先正確乳房觸診，定位好硬塊位置，切勿心急亂掐奶。



解決塞奶步驟二：排除硬塊，多給寶寶吸吮！
每次哺乳時，從塞奶側開始餵，「硬塊在哪裡，寶寶的下巴就對準哪裡」利用寶寶的口腔將乳腺拉直，當寶寶的下巴托住乳房時，**寶寶在吸吮的同時下巴就可以按摩到乳腺，達到硬塊排除的效果。**

瓶餵媽媽塞奶時，建議先暫停使用吸乳器，改用手擠乳的方式將奶水移除，以避免吸乳器在乳房反覆進行真空吸乳，造成乳頭、乳暈水腫。

解決塞奶步驟三：胸部按摩
若遇到寶寶吸不出的「頑固型硬塊」，可用輕柔的按摩方法去鬆動硬塊，有效的將奶水輔助向前移動！



1. 藉地心引力及晃動方式鬆動乳塊，身體微傾，讓乳房往下垂，手掌大範圍溫柔包覆胸部，左右上下晃動整個胸部



1. 此動作主要使催產素作用，讓乳管收縮性增加。
2. 手掌對著硬塊，沿著上胸壁垂直往下輕撫至乳頭，力道要類似輕輕搔癢的感覺。



1. 以不強壓硬塊的方式，有技巧移出硬塊。
2. 對著硬塊前方的乳暈，大拇指與食指輕輕點壓，誘發噴乳反射。 當前端疏通，硬塊自然由後往前推進。

解決塞奶步驟四：冷敷，舒緩脹奶速度

可利用高麗菜葉、濕毛巾、冷凝膠等，敷在乳房上，可暫時降低乳房組織充血，避免乳房紅、腫、熱、痛的反應加劇，增加乳腺阻塞處理困難度及發炎反應。

學會我們介紹的塞奶排除四步驟，媽媽們以後遇到塞奶也能冷靜處理，不再煩惱塞奶該怎麼辦！

延伸閱讀
有什麼方式可以紓緩脹奶不適？

石頭奶是什麼？石頭奶處理3步驟舒緩症狀

塞奶在大部分時候，通常只是單邊乳房某一處有局部硬塊。而石頭奶則通常是兩邊乳房同時腫脹。**媽媽在哺乳期，有時會因為乳汁分泌過剩、未定期排出奶水，而產生乳腺阻塞或乳房腫脹，進一步衍生成又大又硬的石頭奶。**

以下石頭奶處理3步驟協助媽媽舒緩石頭奶：

石頭奶處理步驟1：親餵讓寶寶吸
寶寶的吸吮是舒緩症狀最好的幫手。

石頭奶處理步驟2：用正確的方式手擠乳
如果親餵過後，還是覺得乳房非常的脹硬，則可以進行手擠乳。

石頭奶處理步驟3：冷敷
媽媽可以準備冷凝膠片以及毛巾，藉由冷敷能幫助舒緩症狀。

水分攝取不足、飲食油膩也會造成塞奶，預防乳腺阻塞從飲食開始

媽媽們要注意，造成「塞奶」的原因，除了奶水沒有及時移除外，若水分攝取不足、飲食油膩、奶量過於豐沛、乳垢太厚或起水泡、小白點阻塞乳腺末端、內衣過緊、寶寶含乳姿勢不正確、寶寶厭奶期或轉換副食品時期喝奶量減少等，都可能是造成媽媽塞奶、乳腺阻塞，甚至是乳腺炎的原因之一。

媽咪想預防塞奶、乳腺阻塞，建議媽咪可以從飲食、生活面調整。平時多喝水、避免油膩食物，多哺餵寶寶母乳，並且以不同姿勢給寶寶餵奶，就可以有效預防塞奶。

容易導致塞奶的 7 類食物，孕媽咪需特別留心

上述得知，造成塞奶的原因之一是飲食習慣，不良的飲食可能造成乳汁變的濃稠，無法順利排出，囤積在乳房內。因此哺乳期孕媽咪需特別留心以下食物的攝取，減緩塞奶的發生。

1. 乳品類食物：起司、牛奶、優酪乳等
2. 糯米類食物：粽子、筒仔米糕、豬血糕等
3. 油炸類食物：鹹酥雞、洋芋片、速食等
4. 堅果類食物：杏仁、花生、芝麻等
5. 含有咖啡因類：咖啡因能夠刺激乳腺收縮，增加乳汁分泌，但如果攝入過量，就容易造成乳房積壓。
6. 辛辣類食物：辛辣食物能夠刺激乳腺收縮，增加乳汁分泌，但如果攝入過量，也可能會引起乳房

疼痛。
7. 含酒精類：酒精會降低乳汁分泌，同時使得乳汁中的脂肪和糖含量增加。

貼心小叮嚀：

乳腺炎也未必全是因塞奶而造成。若因乳頭受傷遭細菌、金黃色葡萄球菌入侵感染，也有可能會演變成乳腺炎。媽咪此時乳房會疼痛、紅腫外，還有可能會進而導致乳房膿傷，屆時有可能會需要開刀處理。

因此，建議媽咪平時應將殘乳排空、同時也要避免乳頭受傷，降低乳腺中的壞菌滋生可能性；在日常飲食，須盡量保持均衡飲食外，也可以攝取含LC40的營養品 ，調節媽咪生理機能，維持乳腺內菌叢環境平衡，預防乳腺炎發生。

延伸閱讀：
吃什麼容易造成「塞奶」？高油脂食物是乳腺阻塞的主因

塞奶常見Q&A

Q1.有塞奶的情況，我需要看醫生嗎？
A1.塞奶的情況若是較輕微，如：乳頭出現白點、乳房有小硬塊或是疼痛感不重，則透過餵哺母乳緩解塞奶即可；但若情況延續超過半天沒有緩解，且疼痛感反而加劇，或是有發燒發炎等症狀，則建議迅速就醫！

Q2.塞奶好痛！繼續餵奶還是有硬塊怎麼辦呢？
A2.首先確認寶寶吸奶姿勢是正確的，再透過頻繁餵哺排出乳汁。有硬塊處則需特別留心，用其他姿勢餵哺，減少乳房的壓力。

Q3.塞奶後硬塊多久可以消呢？
A3.塞奶硬塊出現的時間因人而異，通常24~48小時內就會消退，並且透過以上幾點的解決方法，有助於更快速消除乳房硬塊。