哺乳精華問題集
文章

石頭奶冷敷熱敷？掌握3步驟，不煩惱石頭奶怎麼辦

二月 13, 2021

1 MIN

媽媽在哺乳期時，有時候會因為乳汁分泌過剩，加上未定期排出奶水，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，乳房硬成塊還會脹痛，只要不小心碰到，就會讓媽咪痛的不得了。

這次，泌乳專家將為媽咪們，**介紹正確的「石頭奶處理步驟」，並說明石頭奶冷敷應該怎麼做，以及為何不能熱敷，**讓媽咪們不用再煩惱石頭奶怎麼辦。

石頭奶處理3步驟：親餵寶寶、手擠乳及冷敷，有效舒緩石頭奶

發生石頭奶時，**寶寶的吸吮是舒緩症狀最好的幫手，所以處理石頭奶的第一步驟就是親餵寶寶。**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，並藉由冷敷來幫助舒緩。

石頭奶處理3步驟：
(1) 親餵寶寶
(2) 正確手擠乳
(3) 冷敷

石頭奶冷敷怎麼做？冷凝膠片、毛巾、高麗菜都是冷敷好幫手

若希望藉由冷敷乳房，來舒緩石頭奶時，媽媽可以準備冷凝膠片、毛巾。**在使用冷凝膠片做冷敷時，記住要在外層裹一層毛巾，輕靠在要敷的部位做冷敷，**不可以直接將冷凝膠片靠在皮膚上面，太冰反而會引起乳房凍傷。

若是直接使用毛巾冷敷，我們可以將毛巾沾水、沾濕之後。擰一下至不滴水的程度，放到冰箱 3-5

分鐘取出，拿出來之後，**將毛巾捲成條狀，圍繞在乳房的周圍來進行冷敷。**

除了冷凝膠片和毛巾，高麗菜也是很棒的冷敷選擇，能舒緩石頭奶脹痛。媽咪們可以準備大片，且符合乳房形狀的高麗菜葉，清洗後放入冷藏，等高麗菜變冰涼後，敷在胸部上將乳房完整包覆來冷敷。通常等葉片變軟後，就需要換一片，而一次冷敷建議在20分鐘左右。



▲ 媽咪可將高麗菜清洗後放冷藏，等高麗菜變冰涼後，敷在胸部上舒緩石頭奶不適

記得在冷敷的時候，要避開乳頭跟乳暈的地方，因為這邊是控管噴乳反射的位置，低溫會影響到下一次擠乳的效率。

除了石頭奶，如果媽媽有泌乳痛，也就是乳汁流過乳管所產生的酥酥麻麻的感覺時，也可以使用冷敷方式來降低不適感。冷敷的目的主要是在減緩乳汁的流速，並不會影響到乳量，所以媽媽不需要擔心冷敷會導致退奶。

石頭奶熱敷其實很危險，反而加速乳房腫脹，乳汁更難排出

許多新手媽咪常常會問「熱敷不是可以疏通乳腺嗎？為什麼都已經熱敷，石頭奶的狀況都還沒有改善」。其實，**在發生石頭奶的情況下進行熱敷，是非常危險的錯誤觀念，因為熱敷會加速乳房的微血管擴張，讓乳房更加腫脹，更難將乳汁排出。**

乳房在正常的狀況下，其實沒有必要進行熱敷。不過，若媽媽在擠奶的過程中，發覺奶量比平常少，且觸摸乳房之後，確認沒有局部的硬塊，則可以稍微做一點溫敷，幫助媽咪來放鬆心情。

如果觸摸乳房後發現有硬塊，且有疼痛感，則不建議做熱敷。避免引起組織充血導致發炎。

冷敷只是輔助，第一時間建議以親餵及手擠奶的方式舒緩石頭奶

提醒各位媽咪，其實冷敷是輔助行為，在正常的狀況下，是不需要做冷溫敷的。**若媽咪遇到石頭奶，第一時間建議以親餵及手擠奶的方式做舒緩，**若石頭奶症狀一樣沒有好轉，才會進一步以冷敷去做輔助。

石頭奶常見問題：石頭奶預防怎麼做？石頭奶可以按摩嗎？

以下整理石頭奶常見問題，協助媽咪可以更了解石頭奶。

Q1石頭奶如何預防？
多親餵寶寶，讓寶寶吸吮乳房，還有定期手擠奶，就是最簡單的石頭奶預防方法。此外，也建議媽咪可以補充雀巢媽媽順哺膠囊，順哺膠囊含有源自母乳的LC40益菌，能幫助媽咪調節生理機能，維持哺乳媽咪們的健康狀態，預防塞奶的發生，讓媽咪哺乳更順利。

Q2石頭奶可以按摩嗎？
石頭奶可以透過輕柔的按摩來疏通乳腺，降低脹奶的不適感。不過，還是建議先以親餵、手擠奶的

方式，來降低石頭奶的不適。

延伸閱讀：
塞奶怎麼辦？石頭奶如何排除？分享塞奶排除四步驟
有什麼方式可以紓緩脹奶不適？