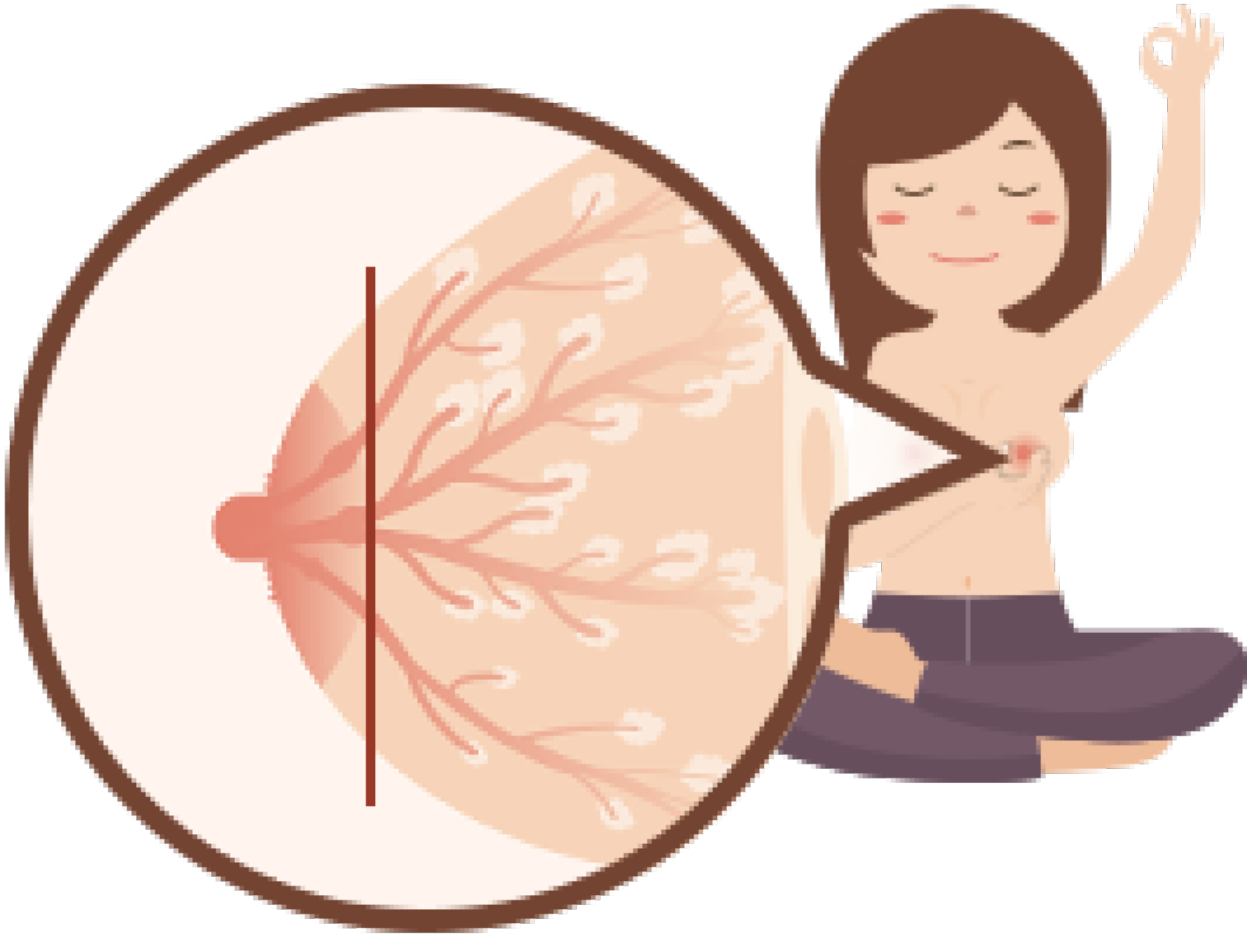
哺乳精華問題集
文章

有什麼方式可以紓緩脹奶不適？

二月 13，2021

1 MIN

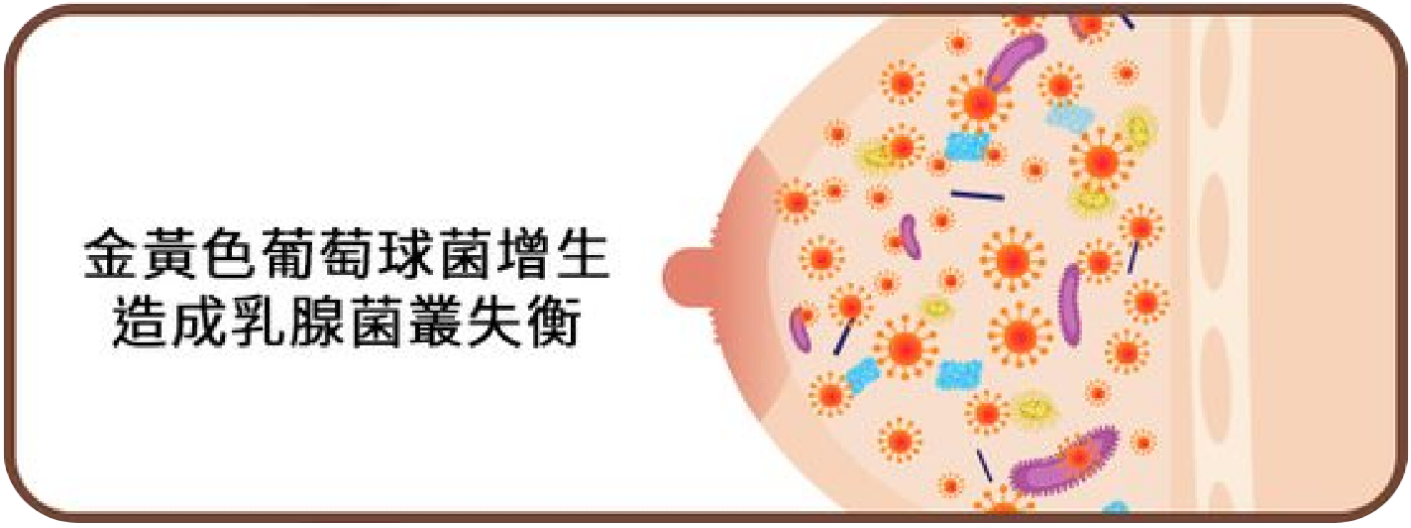
乳腺阻塞是因母奶中的脂肪酸凝結成凝乳塊才會塞住；高油脂的食物造成塞奶機率相對提高，另一種是因體質關係，可能懷孕胖太多，身體脂肪高也容易造成塞奶。



執行手擠乳時
從乳腺最粗的乳頭及乳暈開始進行

冷敷的時機

哺乳媽咪們都知道，要哺乳可以搭配冷熱敷，但要注意，若已經發生塞奶，一定要進行冷敷！因當乳腺塞住的同時進行熱敷，反而會使乳腺擴張，誘發更多的母乳產生。但前方塞奶尚未排除，就會導致塞奶處淤積更多的母乳，奶水流不出來、更加濃稠，在乳腺中淤積也容易感染發炎。
就像扭傷需要冷敷鎮靜一樣，胸部脹痛也是使用冷敷的方式，先降低發炎反應，再透過溫柔手擠乳的方式，從乳腺管較粗的乳頭及乳暈處的母乳開始排除，在後方乳腺的母乳及乳塊就會慢慢往前遞補，逐漸達到排除塞奶的效果。



媽媽們要注意，不要太過心急而大力擠壓乳房，以免造成乳腺管破裂，乳房受傷就容易使乳腺中金黃色葡萄球菌增生，使得乳腺中菌叢生態失衡，增加乳腺感染機會。



貼心小叮嚀：

- 冷敷的方式，可使用高麗菜葉、濕冷的毛巾、冷凝膠、冷敷袋等道具輔助。溫度以涼爽舒服為主。注意不需用到冰敷，因為冰敷會太刺激，導致血管容易反射性擴張充血。
- 媽咪們要注意冷敷的範圍，不包括乳頭、乳暈兩個部位，以免無法引起乳房噴乳反射，反而使奶水流速不佳，拉長奶水移除時間。
- 乳房在正常狀況下，不需要靠任何冷敷或熱敷去輔助！利用本身體溫去做排乳，才是最安全自然的方式。

乳房腫脹變大



_

我的胸部開始有一些變化，不僅變大、周遭的皮膚也出現改變…

荷爾蒙刺激乳房

通常在孕中期，一些媽媽開始會感到乳房脹脹的、一碰到就痛，而且原先的胸罩尺寸也開始無法支撐包覆，越穿越緊，到了懷孕後期，這樣子的現象會更明顯 --- 這一切都是為了寶寶出生後所需要的母乳而做的準備。受到荷爾蒙的影響，媽媽的乳房變得飽滿柔軟，乳腺為了即將到來的寶寶開始腫大、甚至會分泌出些微乳汁，乳頭變大而且顏色變深，乳房皮膚下的微血管顏色變明顯。

舒緩乳房腫脹不適

我們提供了一些方法讓媽媽乳房腫脹的不適能獲得舒緩

1. 挑選專為孕婦設計的胸罩
2. 用冷毛巾冷敷乳房(不要使用冰毛巾)
3. 在專業醫護人員的衛教下，利用按摩紓緩乳房腫脹感