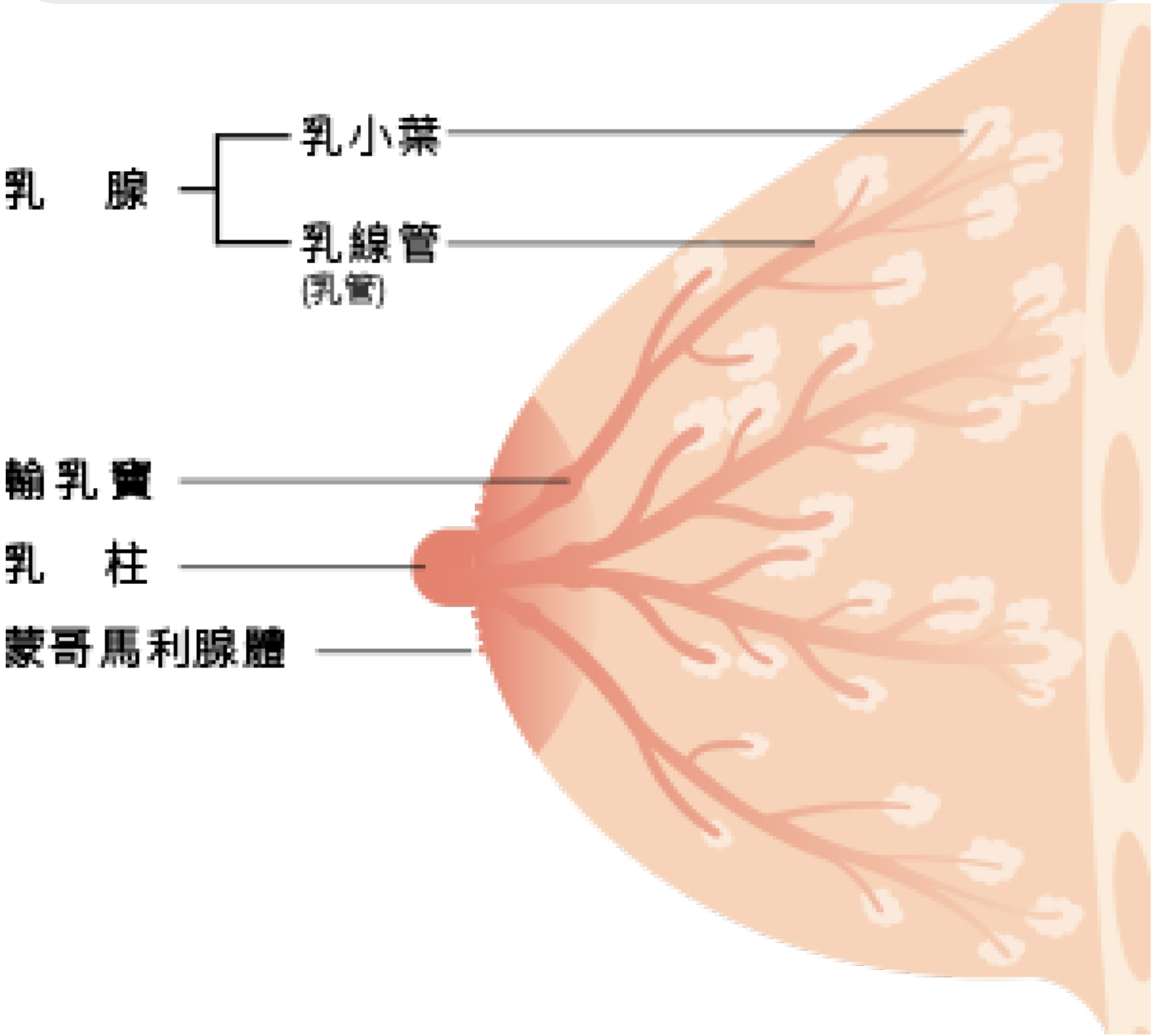
哺乳精華問題集
文章

手擠乳要怎麼擠才對呢？

二月 13，2021

1 MIN



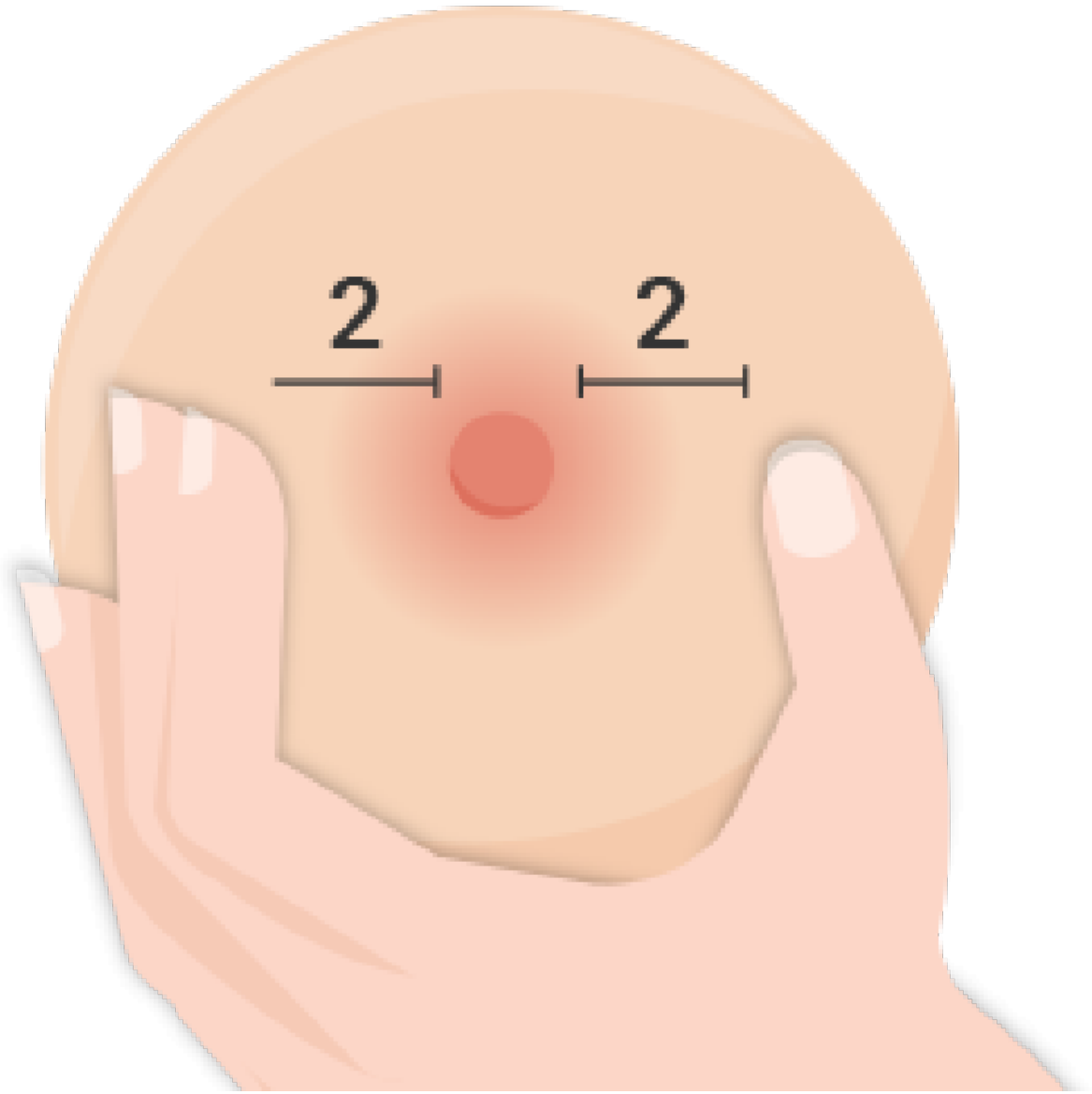
母乳不可以硬擠，媽媽可能因許多原因，無法親自補餵寶寶，這時便可透過先將乳汁擠出妥善保存，

等寶寶有需要時再進行加熱、瓶餵；而遇到乳房硬塊、腫脹時，正確的擠乳方式也有助於排解乳汁堵塞。

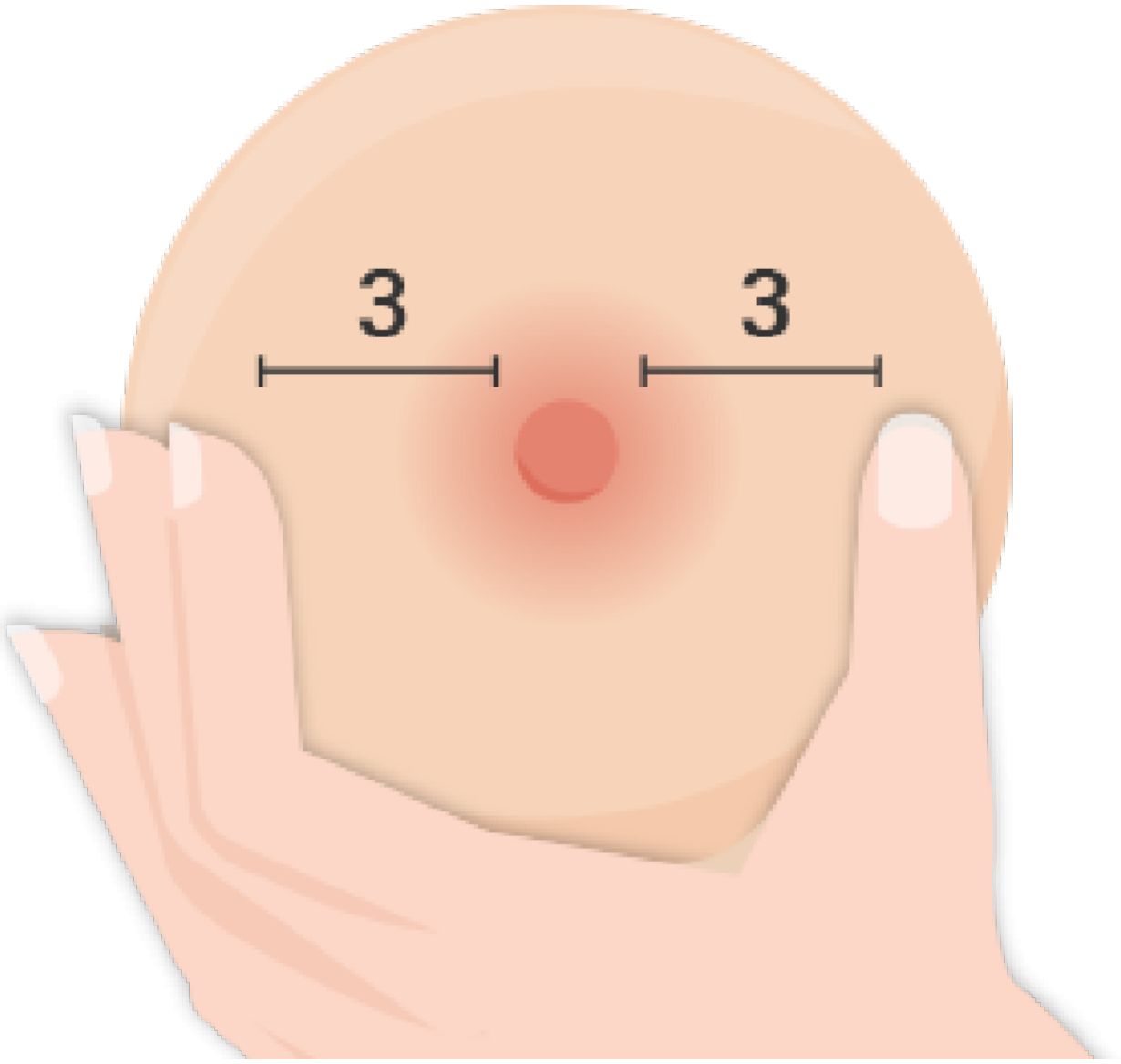
正確擠乳步驟一：把乳房分3等份



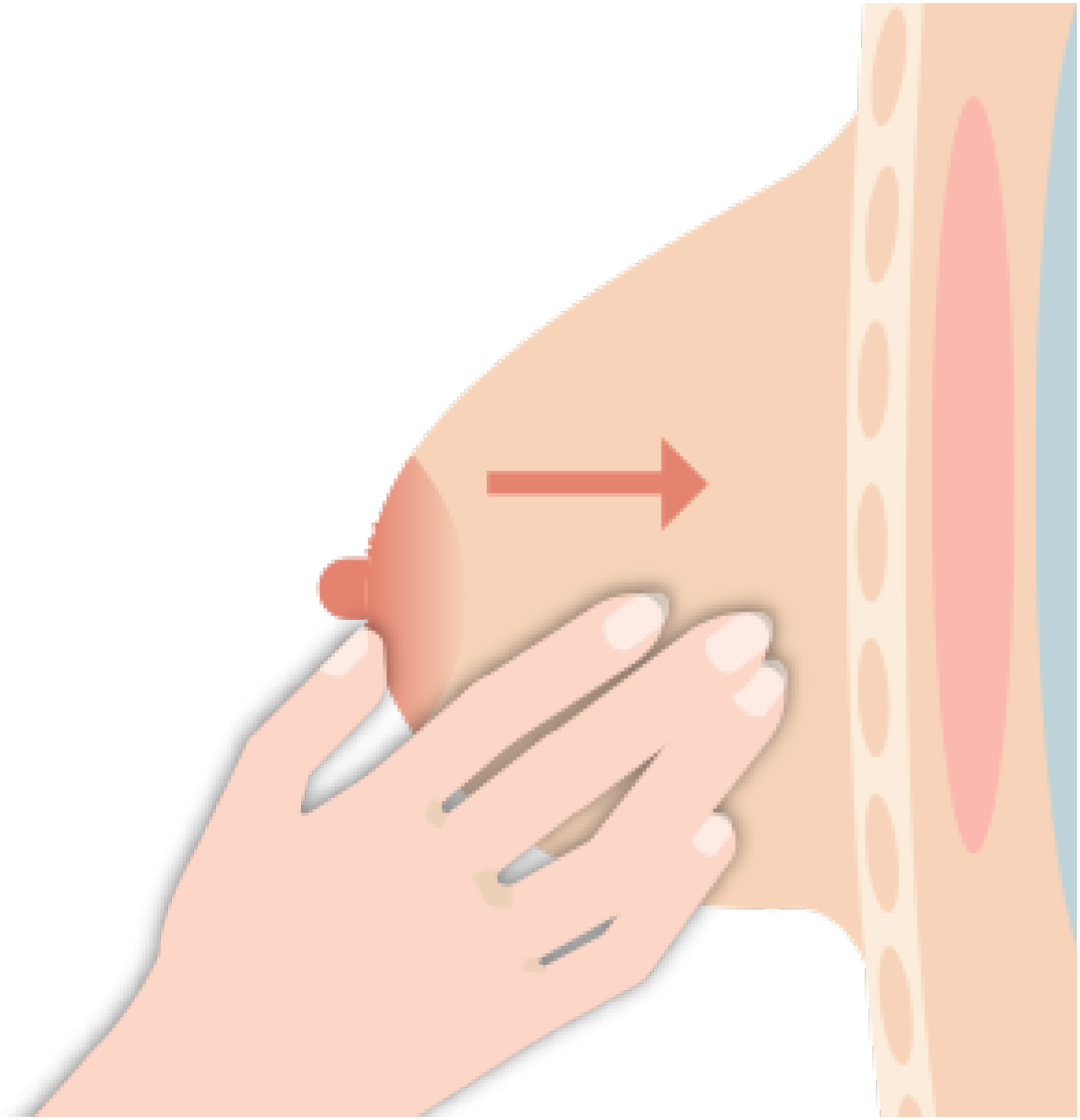
前段奶：指乳暈範圍



中段奶：以乳暈為基準往外2指寬



後段奶：以乳暈為基準往外3~4指寬



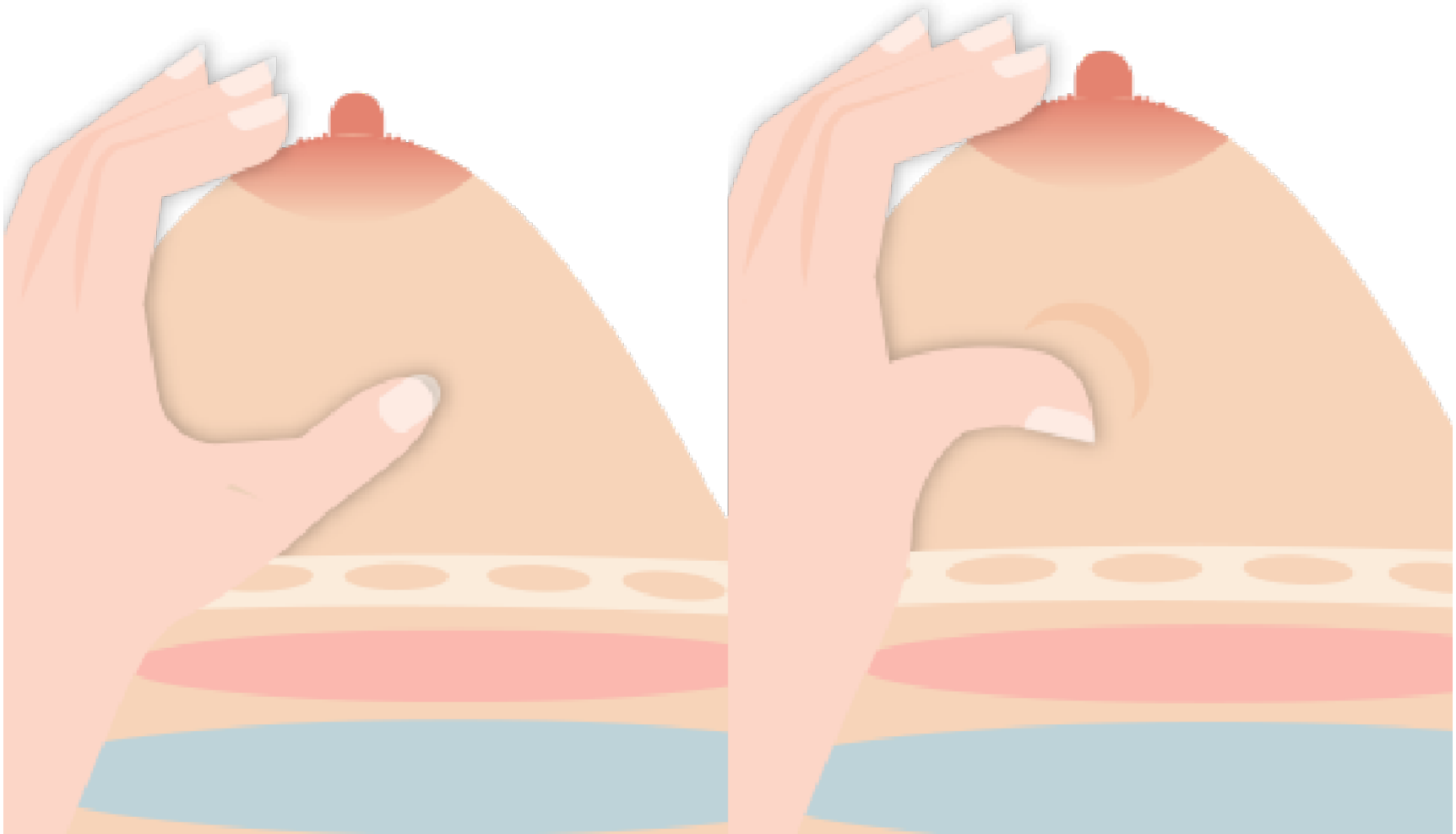
正確擠乳步驟二：從前段奶開始擠乳

啟動泌乳反應

乳暈處有許多噴乳反射接受器，輕輕擠壓此處可以啟動泌乳機制，這就是為什麼寶寶只含著乳暈吸允，就可以輕鬆喝到奶水。

輕輕擠壓

輕輕的對指擠壓，每個方向都要擠壓到；直到乳暈變軟，或乳汁有較大量泌出 。且擠的時候先不要往胸壁方向壓，避免乳管受傷。



正確擠乳步驟三：擠完前段後，再擠中、後段奶

前段乳暈部分已經順奶之後，接著擠中段奶。手部以C形撐開到以乳暈為基準往外2指寬，往胸壁內壓，沿著皮膚方向，撫順至乳暈處。每個方向都需要擠壓，直到乳房變軟或流量變少。

中段奶各個方向變軟之後，就可以擠後段奶。維持C形手勢，以乳暈為基準往外3~4指寬，往胸壁內壓，沿著皮膚方向，撫順至乳暈處。同理每個方向都需要擠壓，直到乳房變軟或流量變少



正確擠乳步驟四：檢查乳房狀況

一手將胸部稍微捧高，另一手檢查乳房(朝乳暈的方向順撥)，看是否重量減輕、變鬆軟、沒漲痛感；如果還有漲痛感或硬塊感，再對該區塊輕微按摩搖晃，然後繼續擠乳。
★乳房為軟組織構造，裡面除了乳腺還包含了基底組織、淋巴管、肌肉組織，也有可能有水泡、纖維性囊腫。如持續不適，應盡快尋求專業醫師協助。