寶寶0-1歲文章
文章

塞奶怎麼辦？注意哺乳食物和4件事，避免發生塞奶硬塊的不適症狀

5 月 4, 2020

媽媽們在哺乳期間，可能會遇到奶水分泌不足的狀況，記得在餵奶時，要輪流讓寶寶吸2邊的乳房，因為吸吮可以刺激母乳乳汁分泌。另外，遇到如塞奶、脹奶、胸部有硬塊等常見症狀時，建議媽咪們更要盡量親餵寶寶，並且配合乳房按摩、冷溫敷等方式疏通阻塞乳腺、減輕疼痛。但若發現乳房紅腫且有發燒症狀時，則要當心可能是乳腺炎，需要盡快就醫治療。

Author(s): 審稿人 – 周佳謙醫師

剛開始餵母乳時若感覺不舒服，可能是寶寶還在學習含乳頭吸吮的方式，如果疼痛感持續很久，則可能是乳管堵塞或乳腺炎。

哺乳時遇到石頭奶的狀況怎麼辦？經歷過懷孕和生產後，緊接而來的挑戰就是餵母乳了，為了給寶寶最好的營養，相信許多媽媽在哺乳期間，總會盡力想產出更多的母乳給寶寶，但是餵母乳的過程中，可能會遇到許多異常或不適的症狀，令人不知道該如何處理。

例如塞奶怎麼辦？或是當手擠奶時發現胸部硬塊、餵奶或擠母奶時乳房疼痛，又該怎麼處理？當母乳乳汁量不夠時，也要想辦法追奶。以下整理了媽媽們在母乳哺餵時，最常遇到的5症狀與解決方法。

哺乳期間常見的5種症狀解析和緩解方法：親餵脹奶、塞奶腫塊這樣做

1. 母乳分泌不足

剛開始餵奶時，媽媽們都會擔心自己是否能提供足夠的乳汁。造成母乳分泌少的原因有很多，像是乳頭疼痛，或是寶寶無法好好地含住乳頭吸吮等等。

此外，身體荷爾蒙或一些疾病，也可能導致乳汁分泌過少或過多。**建議媽媽在餵奶時，記得2邊的乳房要輪流讓寶寶吸吮，並頻繁餵奶，才可以刺激並分泌更多母乳，達到親餵供需平衡。**

2. 親餵初期會脹奶

當乳房的奶水過多，媽媽會感覺胸部硬硬的、脹脹的，好像乳汁排不出來的感覺，並有點痛。

通常脹奶會發生在剛開始哺乳親餵的時候，因為寶寶還在摸索怎麼吸奶，但過幾天之後，寶寶喝的奶水量就會愈接近妳所分泌的奶量了。**到了寶寶開始學習吃固體食物的階段時，也可能因為供過於求而發生脹奶的情形。**



3. 塞奶產生小硬塊怎麼辦

如果因為供過於求造成脹奶問題一直持續的話，乳管可能會阻塞，使乳房產生軟又小的硬塊，擠母乳時會有摸到硬塊的感覺，因此也有人用石頭奶來形容塞奶。而除了上述的狀況，塞奶還有什麼樣的症狀呢？

- **乳房疼痛**
- **乳房脹脹的，但奶水卻排不太出來**
- **乳房有硬塊**
- **乳頭痛而且破皮，表面有紅、腫狀況出現**

因乳腺阻塞的塞奶，怎麼舒緩呢？可嘗試以下方法來解決：

- **冷溫敷交替使用：**
  - 塞奶時候，可以在兩餐餵食空擋，用冷敷來緩解塞奶造成的疼痛不適感，冷敷時記得避開乳暈和乳頭，而在哺乳前，可以溫敷讓奶水更容易流出。
- **輕柔按摩乳房，疏通阻塞乳腺：**
  - 餵奶之前，從阻塞的地方開始朝乳頭方向輕柔按壓，研究指出這樣做可以緩解疼痛，也能疏通阻塞的乳腺。

    - **記得：千萬不可以大力或是頻繁按摩硬塊，這樣可能會讓乳腺受傷更嚴重。**
- **盡量定時哺乳，如果可以親餵更好**
    - 每3至4小時親餵1次母奶可以幫助緩解塞奶症狀，建議多餵寶寶阻塞的那邊乳房，若有硬塊的產生，可將寶寶下巴放在硬塊的位置，在寶寶吸吮乳頭時，能幫助暢通阻塞的乳腺。
    - 每餐也可以嘗試用不同的姿勢餵奶，讓寶寶吸出不同部份的奶水，疏通阻塞的乳腺。如果真的沒有辦法親餵，或是採用瓶餵的媽媽們，建議先暫時停止使用擠乳器，並用手擠奶，擠奶的程度以讓乳房鬆軟、不腫脹為原則，不需要完全擠到乾。

4. 乳頭痛初期很常見

乳頭痛的時候，媽媽可能會懷疑是不是哺乳姿勢不對的關係，但母乳哺餵並沒有所謂的正確姿勢，任何哺乳姿勢都可以，只要媽媽哺乳時覺得舒服，且寶寶可以安穩地吸吮乳汁就好。

《延伸閱讀：哺乳常見QA哺姿勢怎樣才正確？》

在餵母乳的前幾週，乳頭疼痛或敏感是很常見的，過一陣子乳頭比較適應寶寶的吮吸後，乳頭疼痛的不適感就會減輕了。但是當乳頭破皮或受傷時，若1~2週後仍沒改善，就建議諮詢醫師。



▲哺乳初期，乳頭疼痛是常見症狀，通常過一陣子不適感就會減輕。

5. 胸部痛要多觀察症狀

剛開始餵母乳胸部痛的時候，多多少少都會感到不舒服，這可能是寶寶還在學習含乳頭的方式所致，寶寶如果有正確地吸吮乳頭，通常媽媽不太會痛，即使不適，感受也會隨時間改善。

但如果乳房疼痛感持續很久，則可能是塞奶嚴重所導致的乳管阻塞或乳腺炎(Mastitis)**若伴隨發燒症狀，請立即找醫師診治。** 如果妳發現乳房壓下去時很痛，或胸部發紅、腫脹，並帶有灼熱感等情形，就很可能是乳腺炎。

大多數的乳腺炎會發生在寶寶出生後的12週內，通常是因乳管阻塞或過敏所致，症狀可能包括以下：

- 乳房腫脹
- 壓乳房會痛或敏感
- 餵奶感到疼痛或灼熱感
- 發冷、頭痛或出現類似流感的症狀
- 發燒達38°C或更高

研究指出，約有10%母乳哺餵的媽媽會發生乳腺炎，如果妳有以上症狀，請盡快去看醫師治療。

哺乳感冒時還可以餵奶嗎？會不會把感冒傳染給寶寶？

基本上，**媽媽如果只是一般感冒或腹瀉，還是可以照常餵奶，不用過於擔心會把感冒透過乳汁傳染給寶寶**，而不敢餵奶。因為通常感冒的病菌不會透過母乳傳染給寶寶，而且母乳能幫助寶寶產生抗體，抵抗感冒。

因此媽媽仍可保持放鬆的心情持續餵寶寶母乳，但建議媽咪們注意相關衛生防護，哺乳前先清潔雙手並戴上口罩，以避免在哺乳時因飛沫或接觸而將感冒傳給寶寶。

如何預防塞奶和哺乳疼痛？避開塞奶地雷食物、養成正確哺乳觀念

塞奶引起的不適，讓媽媽們頭痛不已，如果提早在哺乳時期，便注意以下事項，降低塞奶發生的機率，就能讓乳汁順利排出，使哺乳更順暢舒服。

1. 避開高油脂類食物

高油脂的食物，例如：高脂牛奶、油炸類食物、糯米類食物等等，會容易讓母乳乳汁變得濃稠甚至結塊，便會增加塞奶問題的發生機率。

《延伸閱讀：哺乳飲食這樣吃：哺乳飲食手冊

2. 依照寶寶的需求餵奶

寶寶想喝，就可以餵乳給寶寶。保持高頻率且不限制時間的哺乳，可以刺激產生奶水，持續讓奶水排出也可以降低乳腺阻塞或乳房產生硬塊的狀況發生。

3. 左右兩側輪流餵乳和擠奶

讓寶寶輪流吸吮兩側的乳頭，使兩邊的乳房都受到刺激持續產出奶水。而擠奶也可以幫助媽咪排出乳汁，除了可以緩解脹奶的不適感，還能刺激乳房持續生產奶水。

4. 調整寶寶含乳姿勢

寶寶在吸吮乳頭時，**可以確認寶寶的嘴巴有含著乳頭和大部分的乳暈，並將下巴貼緊乳房**，以及寶寶有深入且慢慢的吸吮，這樣才可以有效吸吮乳汁。

5. 舒適的哺乳環境和寬鬆的衣物

對於在哺乳的媽媽以及寶寶，舒適而輕鬆的環境，能讓其在身心愉悅的狀況下，完成餵食。在穿著上，媽媽也可以選擇舒適、適當的胸罩，支撐並保護乳房，避免因太緊繃而壓迫摩擦到乳房。媽媽感到放鬆，便能讓乳汁的排出更為順暢。

《延伸閱讀：追奶方式與哺乳內衣選擇指南

—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

哺乳期間
常見症狀
與緩解方式



1 母乳分泌不足
兩邊乳房頻繁輪流餵奶。

2 塞奶

按摩、熱敷、定時泌乳。

3 乳頭痛
破皮或受傷1~2週沒改善，建議就診。

4 胸部痛
若伴隨發燒症狀，請立即就醫。



重點摘要：

- 乳頭疼痛或是寶寶無法好好含住乳頭吸吮，都會影響母乳的分泌量。
- 在乳汁不足、乳腺阻塞甚至產生硬塊時，輪流讓寶寶吸吮2邊的乳房，可以刺激並分泌更多母乳，也可以讓產生塞奶硬塊的不適狀況舒緩。
- 乳房壓下去時很痛，或胸部發紅、腫脹並帶有灼熱感甚至到發燒，就可能是乳腺炎，需要盡快就醫，向專業醫生諮詢。
- 在餵奶時，避開高油脂飲食、依照寶寶需求餵奶，並穿著寬鬆的衣物及保持輕鬆的心情哺乳，能降低奶水阻塞和胸部產生硬塊的情形，讓乳腺更暢通。

參考

- 12 Things No One Told You About Breastfeeding. (link)
- Breastfeeding problems. (link)
- What to Expect While Breastfeeding. (link)
- What Causes Lumps in Breasts of Breastfeeding Women? (link)



立即分享