

哺餵母乳常見問題與解答 (母親篇)

✦ 乳頭酸痛或龜裂時怎麼辦？

乳頭酸痛可藉由改變哺乳的姿勢來減少乳頭酸痛感，另可採足球式或側躺的姿勢來減輕。龜裂最可能的原因是哺乳方式不對，寶寶未完全吸到乳暈，只吸到乳頭，可由較不疼痛側先進行哺餵。患部仍可哺餵，**勿任意塗抹乳霜或其他藥品**；可擠一些前段乳汁輕輕塗抹在乳頭上（因前段乳汁含豐富脂肪成份，可減輕龜裂情形）哺乳完讓乳房通風 10~15 分鐘，可使龜裂情況很快痊癒。

✦ 我的乳房太小有奶水嗎？

乳房大小與奶水分泌無關連，泌乳生理中最重要的是“噴乳反射”此反射需要兩種荷爾蒙“催產素”和“泌乳激素”；嬰兒吸吮或以擠奶器擠奶，皆可刺激母體分泌催產素，產生泌乳反應。

✦ 乳汁分泌不足如何處理？

產後越早開始餵奶、餵奶次數越多、鼓勵充分的肌膚接觸、確定她的嬰兒乳房含得好、當嬰兒不認真吸吮時擠壓乳房，都能促進泌乳反射，增加奶水分泌；使用非奶瓶餵食方式、測量嬰兒的體重及尿量，以確定他有得到足夠的奶水。避免緊張，疲憊或是抽煙情況，建立良好的自信心，皆能增加乳汁分泌。

✦ 乳脹怎麼辦？

- ✦ 從產後儘早進行不限制次數的持續性母乳哺餵；產後 30 分鐘即可餵食。
- ✦ 確定使用正確的方式餵奶。
- ✦ 不要給予任何奶水以外的飲料，若嬰兒不能有效的吸奶，協助將乳汁排出，以杯餵方式餵奶。
- ✦ 若乳房脹、堅硬及壓痛，甚至發熱，會使乳暈處變的很硬不

容易含住，使嬰兒吸吮困難，須先擠出一些奶水使乳房變軟，嬰兒較容易含住乳房有效的吸吮。

- ✦ 依寶寶需求不受限的哺餵母乳；視需要經常的擠奶，使乳房舒服，至乳脹消失為止。

✦ 乳汁分泌過多如何處理？

- ✦ 乳汁過多時，常會發生滴奶的現象，通常會自行停止；使用乾淨的紗布做乳墊或免洗式乳墊，乳墊要常更換。
- ✦ 只要寶寶餓就給予哺餵，若寶寶不在身邊，可將多餘之奶水擠出，冷藏保存稍晚再給寶寶喝。

✦ 哺餵母乳對性生活的影響？

產後只要惡露乾淨即可有性行為，若是產後 6 個月完全採母乳哺餵(其受孕率小於 2%)，6 個月後應加上其他方法避孕，但最好採非荷爾蒙的避孕方法(如非荷爾蒙性口服避孕藥或保險套)。