

脹奶 衛生教育指導

✦ 如何減輕產後生理脹奶：

- ✦ 脹奶約三至五天出現，一至二天後狀況改善。
- ✦ 症狀：
 - 乳房持續性脹痛感，乳汁不易排出。
 - 可能發燒攝氏 38.5 度左右或以上。
 - 會四肢無力、頭暈、胸悶、呼吸不暢。
- ✦ 腋下（副乳部份）出現硬塊。
- ✦ 在產後愈早餵母乳或作乳房護理便可改善。

✦ 乳頭破裂之處理：

- ✦ 患側暫停餵奶，直至結痂脫落。
- ✦ 保持乳汁清潔及乾淨。
- ✦ 將乳汁以手擠出。將乳汁塗在乳頭上，因乳汁中含油脂，可保護乳頭，但勿塗抹其它乳液。
- ✦ 視情形曝露乳頭於空氣，促進乳頭癒合。

✦ 如何預防乳腺炎：

- ✦ 餵奶前後要洗手，餵奶後宜清潔保養乳頭。
- ✦ 漸增寶寶吸母乳的次數、時間。
- ✦ 餵奶後，寶寶的嘴要貼近乳房以免拉扯乳頭。
- ✦ 餵奶後仍覺得脹，可將多餘乳汁擠出以維持乳管通暢。
- ✦ 採不同的餵奶姿勢如躺著餵、夾在腋下（橄欖球抱姿）。
- ✦ 發現乳腺管阻塞時或乳房有硬塊時，可以熱敷、按摩受阻塞的輸

乳竇。

- ✦ 穿戴合適的胸罩以支托乳房。
- ✦ 每日有充份的休息及良好的營養。
- ✦ 乳房有破皮、傷口時，請暫停直接哺餵，將乳汁擠至奶瓶並以乳汁塗敷傷口，再以電話向產房護理人員詢問。
- ✦ 如有發炎症狀：乳房變硬、紅腫、脹痛、壓痛、高燒、頭痛、脈搏變快、全身不適等症狀時，立即返診。

產房 24 小時母乳諮詢專線 聯絡電話：(03) 955-6925