

哺乳期間乳頭常見問題

1. 乳頭疼痛

當寶寶開始學習吸吮乳房時，有時會感到乳頭酸疼，特別是有些媽媽皮膚特別嬌嫩敏感時，疼痛感會更明顯。若是疼痛感在整個餵奶過程都持續著或持續超過產後兩三天，需要積極的處理，以避免未來進展成乳頭破皮的機會。

※乳頭疼痛的原因

乳頭酸痛最常見的原因是含得不好，可能是因為過早使用人工奶嘴或用過奶瓶餵食，太晚開始哺餵母乳，或是乳房腫脹讓寶寶不好含住乳房等。如果寶寶含得不好，在他吸奶時會將乳頭拉進又拉出，嘴巴會摩擦乳房的皮膚，讓媽媽的乳頭非常痛。如果持續以這種方式吸吮的話，會傷害乳頭皮膚，而造成破皮皸裂。

2. 乳頭反白

在寶寶離開乳房後乳頭膚色變白，此時馬上會有灼熱疼痛感，接著乳頭回復原來正常的顏色，血流回到乳頭，可能會伴有搏動性的疼痛。血管可能反覆收縮、擴張，而使媽媽有反覆灼熱感和搏動性兩種疼痛感來回發生。雷諾氏現象，幾乎都是續發於其他造成乳頭疼痛原因之後，但即使原來沒有乳頭創傷，雷諾氏現象也可能會發生；有些媽媽在懷孕期間就有此現象。

※處理：

(1)改善寶寶的含奶姿勢

*試著由不痛的那邊先餵奶，也可以更換餵奶姿勢，乳房乳暈受壓點不同，也可分

散疼痛處的壓力。

*您以乳頭輕觸寶寶的上嘴唇，由一端的嘴角到另一端。等寶寶張大嘴巴時，抱寶寶含上乳房。此時寶寶下巴緊貼著乳房，上下嘴唇外翻，下唇比上唇覆蓋較多的乳暈。

- (2)增加哺乳次數，觀察及熟悉寶寶想吸奶的暗示，勿等到寶寶很餓，大哭才餵奶。寶一有想吃奶的表現，就餵奶，寶寶吸吮力道不會過猛，當您要引導孩子正確含奶時，寶寶會更配合您。
- (3)乳房腫脹厲害時，乳暈組織腫脹、皮膚繃緊，比較沒有延展性，容易增加寶寶含乳的困難度。這時餵奶前擠出一些奶水，待乳暈變軟後，再讓寶寶含住乳房，有助寶寶正確的含奶。
- (4)停止使用人工奶瓶、奶嘴，吸吮奶瓶奶嘴的方式與吸吮乳房是不同的，新生寶寶學習吸吮乳房技巧還未成熟，人工奶瓶、奶嘴的介入會影響寶寶吸吮乳房的興趣及含奶吸奶正確性。

※乳頭的護理：

- (1)乳房一天清洗不要超過一次，不要使用肥皂，或是以毛巾用力擦。
- (2)在餵奶前後不需要清洗乳頭，和身體其他部位一樣的清洗方式就可以了過度清洗會洗掉乳暈四周自然分泌的保護油脂，更容易造成疼痛。
- (3) 餵奶後，擠出一些乳汁塗於乳頭上，讓乳頭維持通風，可促進傷口的癒合。
- (4)溢乳墊需常更換，內衣選用棉質，不刺激的布料。

4. 乳頭破皮，皸裂

有乳頭疼痛或破皮時，首先要確定餵奶姿勢及寶寶含乳房的姿勢是否正確。通常，只要寶寶含得好，就比較不痛，可以正常持續餵奶。可以試著由比較不痛那一側開始餵奶，也可以更換餵奶的姿勢，讓寶寶含乳房的部位不一樣，比較不會痛。



餵奶後掀開胸罩，讓乳頭維持通風；經常在餵奶後塗一些擠出來的奶水在乳頭上，可促進傷口的癒合。但是有念珠菌感染時，塗抹奶水沒有幫助。

5. 乳頭白點

有時是因為寶寶含得不好，使皮膚受傷，而造成水泡。處理的方式和乳頭疼痛一樣。有時是乳頭上一個小白點，當寶寶在吸奶時會十分疼痛。可能是輸乳管阻塞，有時可以摸到乳房有局部的硬塊。可在餵奶前先以熱溼小毛巾熱敷小白點【溫度勿過高】，再讓寶寶吸吮。有時寶寶的吸吮力道會將白點吸破，使乳管暢通。若仍無法改善可找專業人員協助以無菌的針頭，將水泡挑開，讓奶水流出即可【為避免感染的危險，請勿用手指摳破或自行用針刺破白點】。有時可以再稍微擠壓附近的乳暈，可能會有像牙膏狀的乳汁流出，可避免再次阻塞。若反覆出現，則需找醫師接受進一步評估及處理。

