
常見哺乳的乳房問題

吳明純衛教師
母乳種子講師

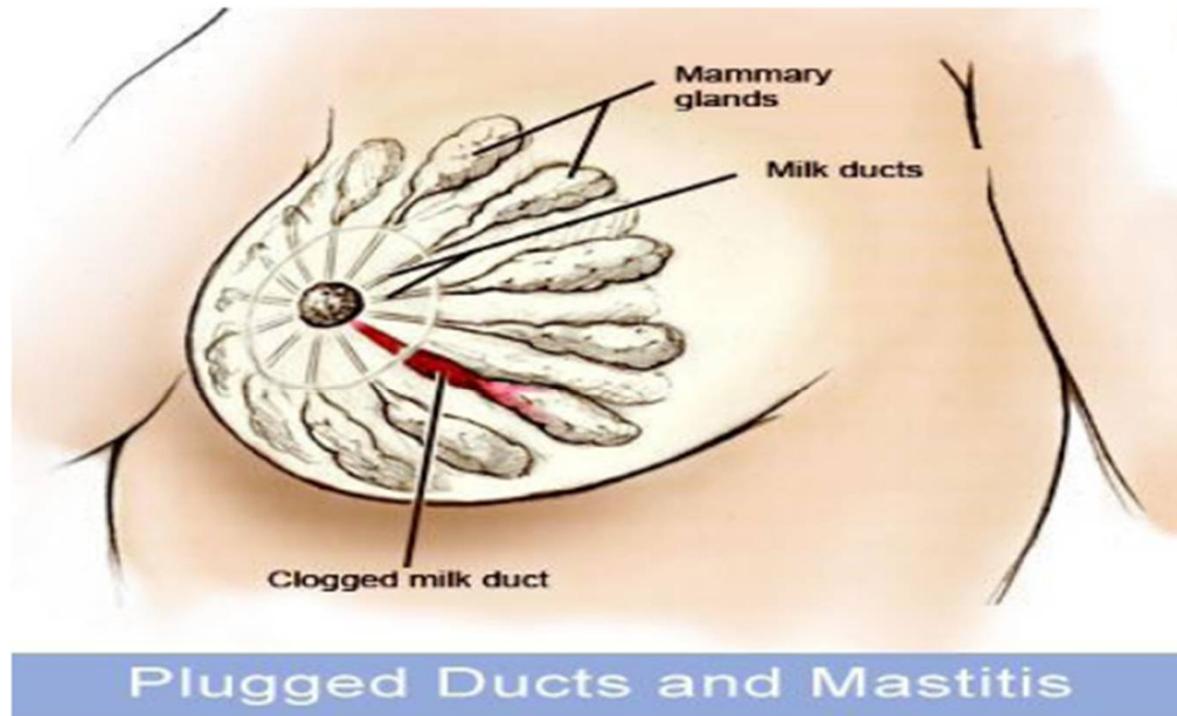
教學大綱

- 母親常見的哺乳問題
 - 乳房腫脹、輸乳管阻塞及乳腺炎
- 常見問題之處理方法
- 正確含乳姿勢

乳房問題

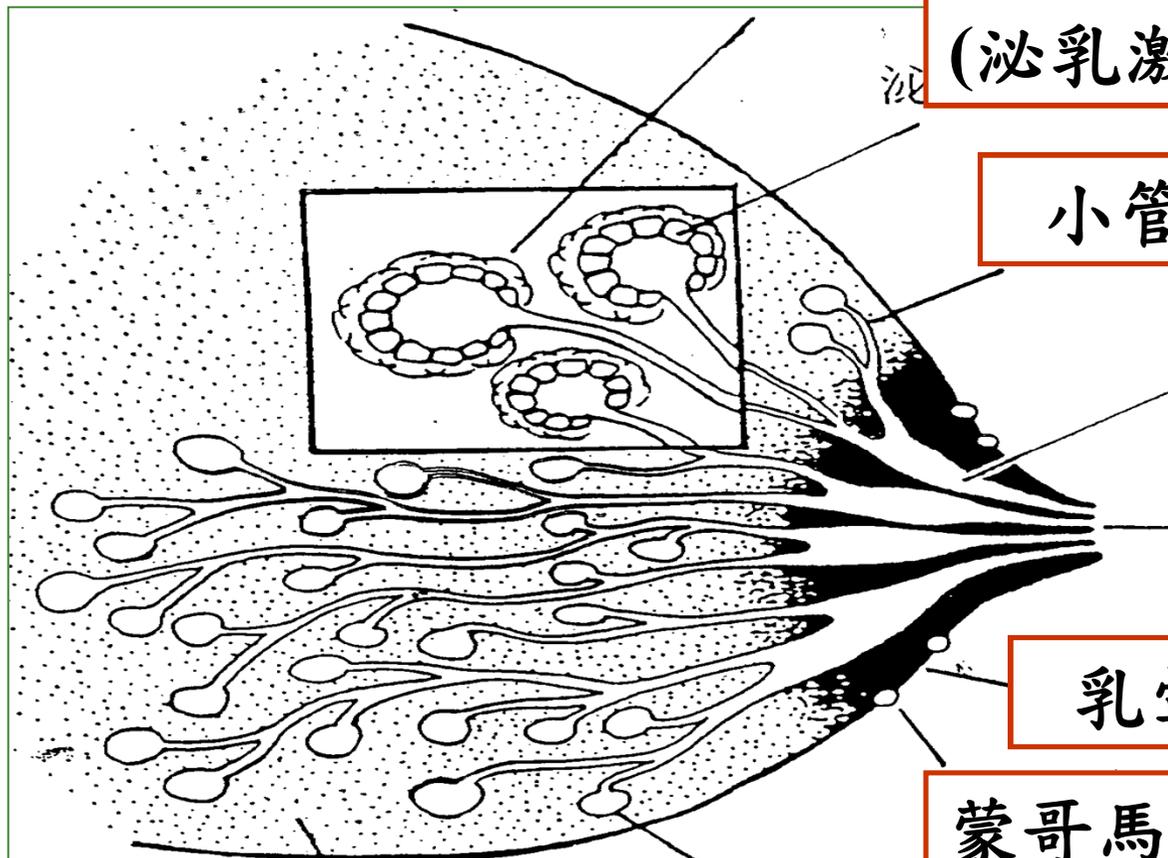
乳房結構與乳腺管阻塞的關係

乳房中的腺體組織區隔成12-20的乳葉



肌皮細胞
(催產素使其收縮)

泌乳細胞
(泌乳激素使其分泌奶水)



小管

乳頭

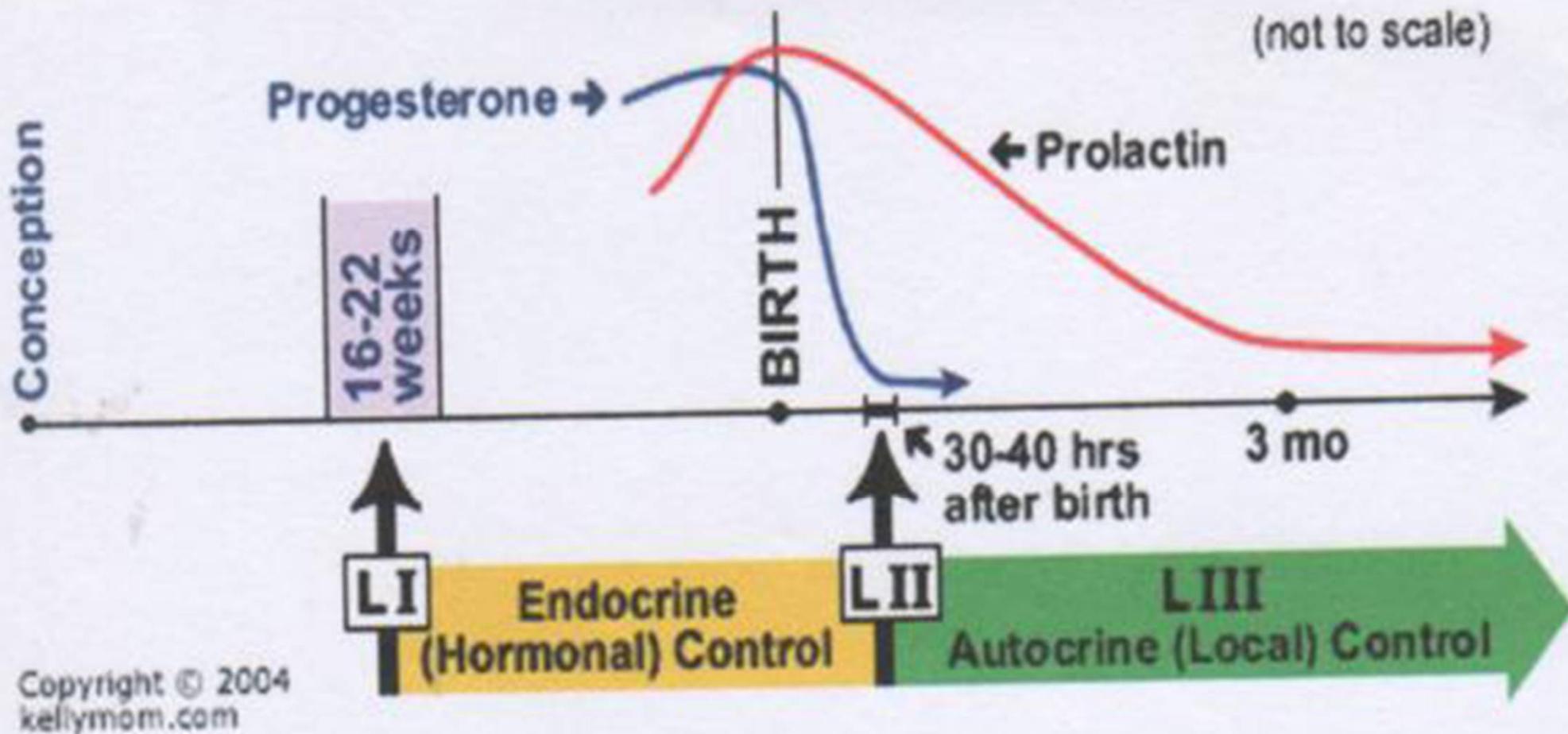
乳暈

蒙哥馬利腺體

支持組織與脂肪

乳腺泡

賀爾蒙的變化



賀爾蒙的變化

- **雌性激素及黃體素**—懷孕時增加，準備好腺體；刺激乳腺管生長，阻止乳汁分泌。**胎盤娩出後減少，可分泌乳汁。**
- **胎盤泌乳激素**—懷孕時產生，加速乳腺發育
- **泌乳激素**—懷孕時上升，協助乳管及乳腺泡生長（產後黃體素和雌性激素減少時，刺激乳腺泡細胞製造乳汁—乳汁生成中期）。

乳哺常見的問題

- 我脹奶了到底要如何處理？冰敷？？熱敷？？
- 乳腺炎了還能不能餵奶？
- 乳頭凹陷可以餵奶嗎？

冷敷V.S熱敷

- 冷敷：不要碰到乳暈，以免降低噴乳反射。
（綠色高麗菜葉，一天2次，每次20分鐘）
- 熱敷：過度熱敷有時反而會使血管充血腫脹，所以餵奶前使用不要超過3-5分鐘



乳哺常見的問題

- 我脹奶了到底要如何處理？冰敷？？熱敷？？
- 乳腺炎了還能不能餵奶？
- 乳頭凹陷可以餵奶嗎？

乳房腫脹(Engorgement)

- 生產後第**3天到第6天**，正常情形下乳汁「來了」，乳房會顯得充盈(fullness)
- 這是正常生理現象，在嬰兒有效吸奶將乳汁移出後，很快就會改善。
- 然而它也可能會轉變成腫脹(engorgement)，這兩種情形常讓人混淆

乳腺管阻塞

通常在**24到48小時**內消失，不需要任何治療。當阻塞發生時，寶寶吸吮患側乳房時可能會煩躁，因為腫塊壓力壓迫到其他的輸乳管，乳汁流速可能變慢



乳腺管阻塞

當乳房某部份的奶水沒有吸出來，造成黏稠的乳汁會塞住輸乳管，表徵是乳房有漲痛的硬塊，表層的**皮膚有時是紅的**，類似乳腺炎的皮膚表層但比乳腺炎輕微

母乳中的脂肪成份

- 母乳之中的脂肪成份約為**每公升40公克**。然而脂肪成分也是乳汁中變化最大的一種成分。一餐之中，一天之中，不同哺乳期，不同乳房之間，不同胎次，不同年紀，不同媽媽都會有變化！脂肪成分提供寶寶50%的能量來源，供給寶寶必須脂肪酸，也是脂溶性維生素的載體（就是把脂溶性維生素送進寶寶體內）。

參考資料http://exclusivebreastfeeding.blogspot.tw/2009/06/i_9130.html

母乳中的脂肪成份

- 脂肪成分的變化有69%與漲奶的程度有關。也就是乳房越漲，表示哺乳間隔越長，於是下一餐的前乳，就會有較少的脂肪。同樣的，在一餐之中，如果寶寶喝很久，乳房沒那麼漲了，後面喝到的脂肪成分就會越來越多。這些變化與乳汁製造細胞的形態變化有關，一個細胞就像一個精巧的工廠啊！

參考資料http://exclusivebreastfeeding.blogspot.tw/2009/06/i_9130.html

母乳中的脂肪成份

- 母乳中的脂肪型態與媽媽的飲食有密切的關係。有研究報告指出媽媽飲食中的脂肪成分，會反映在母乳的脂肪成分中。以一餐來說，媽媽吃進的脂肪酸，於進食後2-3小時，血液中濃度會最高，而乳汁中的最高濃度則發生在這之後的六小時。一餐對乳汁的影響可持續三天，最大的影響在前24小時。

參考資料<http://exclusivebreastfeeding.blogspot.tw/2009/06/i-i.html>

卵磷脂--可預防乳腺阻塞？

- 來自加拿大著名的母哺專家，傑克·紐曼醫師（Dr. Jack Newman）所撰寫關於：「卵磷脂可預防乳腺阻塞」，文中提到卵磷脂對乳腺阻塞的作用來自於“**卵磷脂可用來做為降低母乳中乳汁的粘性(脂肪結塊或過濃)，增加在母奶中不飽和脂肪酸的比例。**”

卵磷脂—使用的劑量

- 卵磷脂(1200mg)每天大約食用**3~4顆**，經過一週以後當乳腺阻塞改善時，平時預防乳腺阻塞則可調整為一天一顆卵磷脂1200mg。



乳腺管阻塞及乳房腫脹的差異

乳腺管阻塞

- 熱
- 漲痛的硬塊
- 表層的皮膚有時是紅的
- 沒有發燒

乳房腫脹

- 痛
- 水腫
- 緊繃，尤其是乳頭
- 發亮
- 可能看起來紅紅的
- 乳汁不流出來

乳房腫脹——乳腺管阻塞——乳腺炎

輸乳管阻塞及乳腺炎的治療

■ 改善乳房的引流

■ 尋找原因並改正：

- 含得不好

- 衣服或手指造成的壓力

建議：

- 經常哺餵母乳

- 向乳頭方向輕柔地按摩

- 餵奶前熱敷

如果有幫助的話，建議：

- 由未感染的一側開始餵奶

- 改變姿勢

輸乳管阻塞及乳腺炎的治療

如果有下列情況：

- 發燒、症狀變嚴重
- 二十四小時內沒有改善

另外加上這樣的治療

- 抗生素
- 止痛藥

乳房膿瘍的治療

- 一旦膿瘍形成，必須將膿移出。
- 過去--普遍使用切開引流來治療
- 現在--重複針頭抽吸加上抗生素治療也是有效的方法

乳哺常見的問題

- 我脹奶了到底要如何處理？冰敷？？熱敷？？
- 乳腺炎了還能不能餵奶？
- 乳頭凹陷可以餵奶嗎？

乳暈腫脹原因

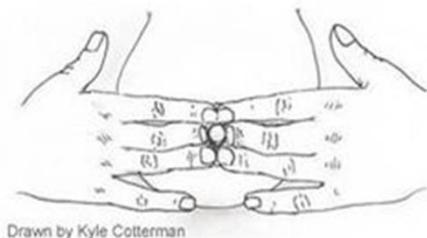
1. 生產前給大量輸液
2. 太久沒有擠奶
3. 太早使用吸乳器，
及吸乳器的不正確使用

乳暈腫脹處理

反向施壓使乳房柔軟：

1. 這是由美國學者cotterman研發出可以減緩乳暈腫脹的手法
2. 共有四個方法

乳暈腫脹處理



Drawn by Kyle Cotterman

Two handed, one-step method

Fingernails short, fingertips curved; each one touching the side of nipple.



Drawn by Kyle Cotterman

Two handed, two-step method

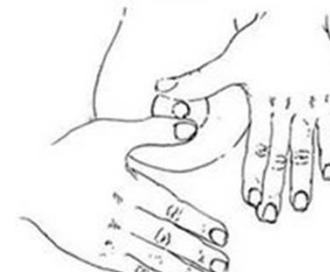
Using 2 or 3 straight fingers on each side, first knuckles touching nipple. Move $\frac{1}{4}$ turn. Repeat above & below nipple.



Drawn by Kyle Cotterman

Two thumbs, two-step method (Step 1).

Using straight thumbs, base of thumb nail even with side of nipple.



Drawn by Kyle Cotterman

Two thumbs, two-step method (Step 2).

Move $\frac{1}{4}$ turn. Repeat above & below nipple.

1. 輕輕的往胸壁下壓
2. 可以輕輕的把乳暈撐開
3. 下壓至底，在下痛的狀況下可以輕輕往乳頭的方向擠乳

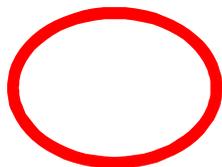
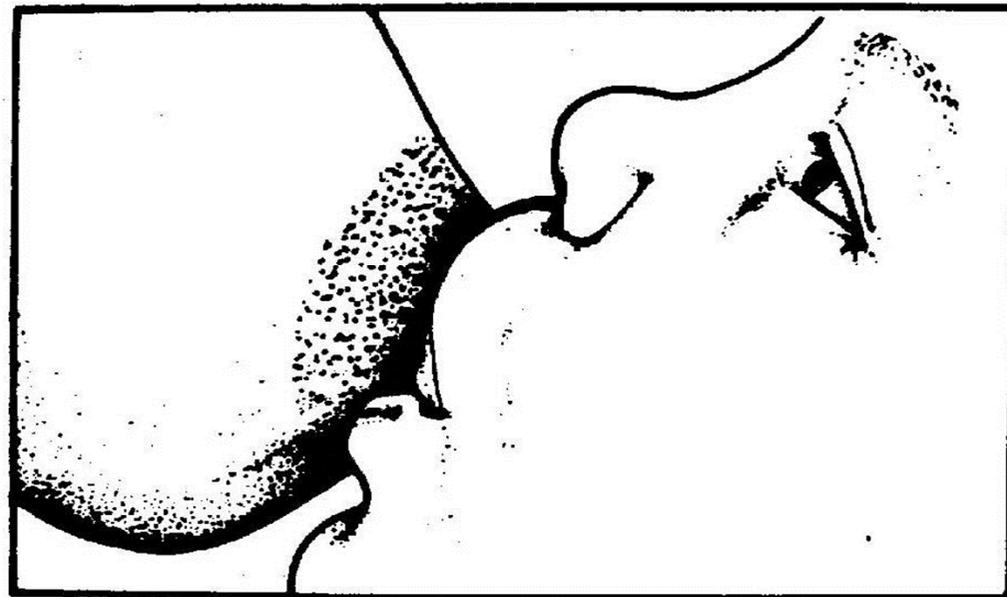
乳頭上有白點(乳汁水泡)

- 這是另一個晚發性乳頭疼痛的原因。
- 常常和乳腺管阻塞有關，但其關係尚不清楚。
- 可以濕敷小白點，3分鐘後再哺乳，讓白點軟化
- 以針刺治療(症狀立即改善)

正確含乳姿勢

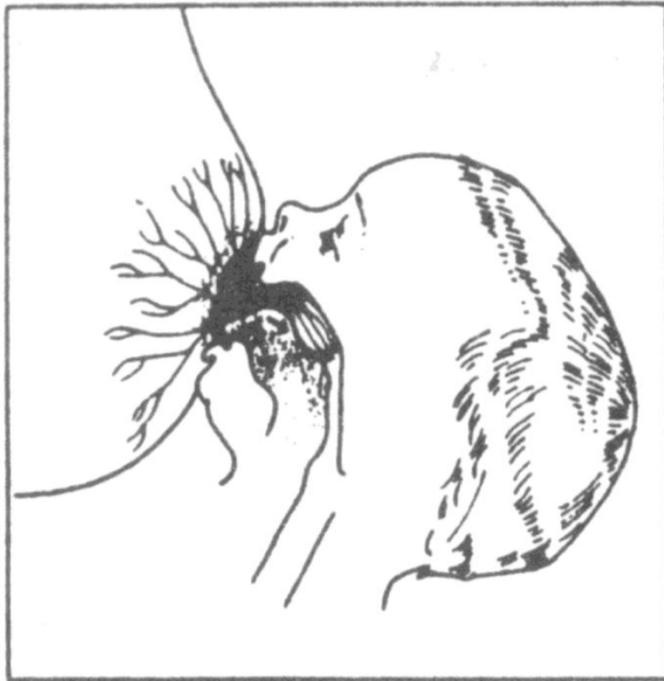
嬰兒是否很好地含住乳房？

圈選正確者



嬰兒如何吸奶

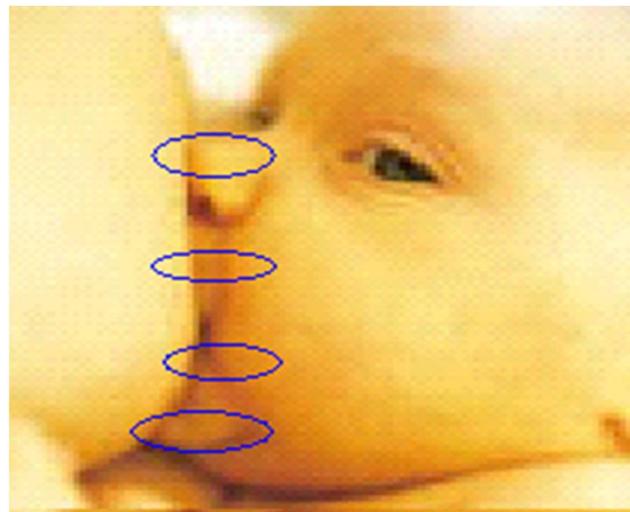
- (1) 大口含住乳暈及其下面包括輸乳管的乳房組織，使之伸展、拉長，形成一個乳頭
- (2) 舌頭頂著上顎，擠壓被拉長的乳房，舌頭的蠕動波將奶水由輸乳管擠出至嬰兒嘴內



簡單的哺乳評估口訣

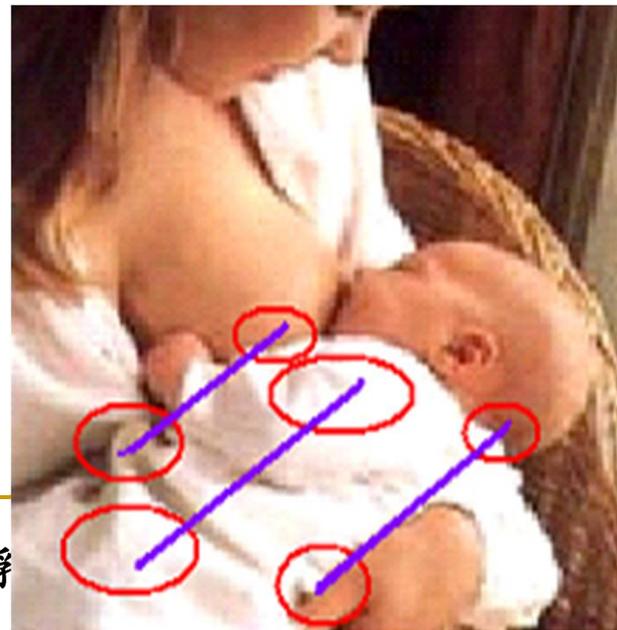
嬰兒的部份：

1. 寶寶嘴巴張大含住乳暈
2. 嬰兒臉部的4個點
3. 寶寶吸吮慢而深. 並有吞嚥



媽媽的部份

1. 看見嬰兒一隻手. 一隻腳.
2. 胸貼胸、腹貼腹、身體一直線
3. 嬰兒頭頸部、臀部有支托
4. 媽媽輕鬆又自在(乳房不會痛)



謝謝聆聽

