

您可能會遇到的哺乳難題

適應母乳餵哺，需要時間。但只要您有耐心、多練習，並且能獲得身邊人的支持——這一點或許是最關鍵的，您就一定能達到自己的哺乳目標。



重點提要

如果您感到哺乳非常困難，或喪失了信心，請立即尋求幫助。



故事分享

一開始，我的乳房異常腫脹，乳頭也很疼，我差點想要放棄。但是我的醫生，以及其他有類似經歷的媽媽們給了我許多支持，哺乳慢慢變得容易了起來。不過幾週時間，曾經的短暫痛苦早已拋諸腦後，我知道自己給予寶寶的，正是她最需要的。

乳房/乳頭痠痛

乳頭酸痛

寶寶能夠較深地銜住乳頭，是您在哺乳時感到舒適的關鍵。哺乳的第一週裡，您會感到有些痠痛，這很正常。但如果您的乳頭出現破裂（開裂、出血、擦傷、起泡），說明寶寶銜乳情況不理想。您應及早尋求幫助。諮詢醫護人員，並嘗試：

- 改善寶寶的銜乳狀況（見寶寶銜乳）
- 將擠出的乳汁塗抹在乳頭上，讓其自然風乾，然後再穿上衣服，這有助於緩解乳頭不適
- 不要等寶寶哭了再開始哺乳
- 先用相對不那麼痠痛的一側哺乳
- 將乳汁擠出（見擠出乳汁），直到您的痠痛狀況有所緩解

乳房沉重、疼痛（腫脹）

在您的泌乳量增加或錯過某一次哺乳時，您可能會感到乳房變大、變重，摸起來較熱且不舒服，這些都是正常現象。如果這導致乳頭逐漸扁平，可能會給寶寶銜乳造成困難。諮詢醫護人員，並嘗試：

- 儘早開始、儘量頻繁哺乳 - 每24小時至少哺乳8次，夜間也不例外
- 哺乳前，輕輕按摩乳房，並用手擠出些許乳汁，使乳暈變得柔軟
- 在寶寶快要銜乳時，採用「反向按壓法」：身體後仰，雙手手指伸直，指關節壓住乳頭，平穩但有力地將乳暈向後壓50次

- 冰敷乳房（冰袋不要直接貼在皮膚上）
- 哺乳前沖個澡，或將濕熱的毛巾放在乳房上
- 先用腫脹的一側乳房哺乳

乳房上出現痠痛的紅色斑點（「導管堵塞」）

如果乳腺導管（乳汁流經的通道）發生堵塞，您可能會在乳房上摸到腫塊或較硬區域。堵塞的導管一般在一兩天後就會自行疏通，但也有可能引發感染。嘗試以下方式，預防導管堵塞：

- 儘量頻繁哺乳 - 每24小時至少哺乳8次，夜間也不例外
- 哺乳時，讓寶寶的鼻子或下巴朝向您乳房上的痠痛區域
- 使用不同姿勢哺乳（見哺乳姿勢），使乳房各個部位的乳汁都能流出
- 哺乳前沖個澡，按摩乳房，或將濕熱的毛巾放在乳房上
- 哺乳時，從腫塊後方朝著乳頭方向按摩乳房
- 讓一側乳房的乳汁流盡，然後再換邊哺乳
- 如果哺乳後乳房中仍有腫塊，請將乳汁擠出（見擠出乳汁）
- 如果幾天後腫塊還未消失，請諮詢您的醫護人員，或致電8-1-1與HealthLink BC聯繫

乳房疼痛，並有類似流感的症狀（「乳腺炎」）

如果您懷疑自己得了流感，且乳房有結實、腫脹、發燙、發紅、疼痛症狀，請立即與您的醫護人員或 HealthLink BC 聯繫（致電8-1-1）。您體內可能出現了感染，需要使用抗生素。感染和抗生素藥物都不會影響寶寶健康，他們依然能安全飲用您的乳汁。請遵醫囑服用抗生素，同時：

- 儘量頻繁哺乳、擠奶或泵奶 - 每24小時至少哺乳8次，夜間也不例外
- 先用感到痠痛的一側哺乳，如果痠痛難忍，可在出現泌乳反射後立即換至另一側哺乳
- 哺乳時，讓寶寶的鼻子或下巴朝向您乳房上的痠痛區域
- 確保寶寶正確銜乳，並有效吮吸（見**寶寶銜乳**）
- 參照「乳房上出現痠痛的紅色斑點」段落下的建議



試試這些

得了乳腺炎後，應該多休息、多飲水，在乳房上熱敷或冷敷也有助於緩解疼痛。

乳頭髮癢、有灼燒感，或乳暈上起皮疹（「鵝口瘡」）

如果乳頭髮癢或有灼燒感，或是乳暈（乳頭周圍顏色較深的區域）上起了皮疹，可能是酵母菌感染（「鵝口瘡」）。如果寶寶感染了鵝口瘡，她的口內可能會出現白點，尿片接觸的皮膚上可能會起紅疹。寶寶可能會不願哺乳，體重增長較慢，且躁動不安。您和寶寶都需要塗抹抗真菌乳膏來治療鵝口瘡，請您立即求醫。您的伴侶也有可能需要接受治療。除此之外，還要確保：

- 每天清洗文胸
- 保持乳頭乾燥
- 奶泵要每天清洗並消毒
- 向您的醫護人員諮詢是否需服用益生菌
- 儘量不使用安撫奶嘴，如一定要使用，請每天將奶嘴沸煮5-10分鐘，並經常換新
- 僅使用不帶塑膠內襯的哺乳墊，並經常更換。如果您使用非一次性的哺乳墊，請在每次哺乳後更換並清洗。



危險

哺乳期間，請勿服用可待因或含有可待因成分（例如Tylenol / 泰諾）的藥物，否則會對寶寶造成嚴重傷害。請與您的醫護人員溝通，或致電8-1-1向HealthLink BC藥劑師諮詢，瞭解哪些藥物可在哺乳期安全使用。



具體步驟

保證乳房健康

- 觸摸乳房前，用清水和肥皂洗淨雙手。
- 經常哺乳、用手擠奶、泵奶，以確保您的泌乳量不受影響。
- 每次哺乳完畢後，擠出幾滴乳汁並塗抹在乳頭上，讓其自然風乾。
- 穿寬鬆的衣服，儘可能保證乳頭周圍的空氣流通。如果您願意，在家時可以不穿上衣和文胸。
- 如果您使用哺乳墊，請在哺乳墊弄濕後及時更換。
- 文胸一定要選擇合適的尺寸。哺乳期間，您可能需要選擇大一號的文胸。
- 儘量多休息，多飲水。



重點提要

如果疼痛仍不見好轉，或您希望尋求幫助，請諮詢醫護人員，或致電8-1-1與HealthLink BC聯繫。



伴侶同行

您可以做些甚麼

盡力學習新知識/技能、傾聽對方想法、提供鼓勵和實際支持，是對伴侶最好的援助。

其他挑戰

乳頭扁平、乳頭凹陷

如果您的乳頭內陷，或受刺激時也不會凸出，寶寶可能需要較長時間才能學會銜乳。試著用手指輕輕揉搓乳頭，或在寶寶即將銜乳時，用吸奶器（低檔位）將乳頭吸出。如果寶寶依然無法順利哺乳，請將乳汁擠出再餵給她，直到她能夠正確銜乳為止。

乳房或胸部手術

如果您曾接受乳房或胸部手術，一般來說仍能親自哺乳。即使您的乳房中植入了假體，通常也能分泌足夠的乳汁。但如果曾接受縮胸手術或平胸手術（top surgery），您可能將無法泌乳。如果手術切口沿著乳暈邊緣，可能已造成神經損傷，導致泌乳量減少。請參閱本書的資源部分，瞭解哪些機構能為您提供支持。

舌繫帶過短

如果連接寶寶舌頭和口腔底部的薄條狀繫帶太短，他舌頭的活動範圍可能會受限制，從而導致哺乳困難。您可以嘗試不同的哺乳姿勢（見**哺乳姿勢**），並向其他熟悉這一病症的人士尋求幫助。如果哺乳情況仍未有改善，請諮詢您的醫護人員；有時，如已影響到哺乳，舌繫帶過短是可以治療的。

吐奶

最初的幾個月裡，寶寶可能會在哺乳後吐出少量乳汁，這是很常見的。隨著寶寶不斷成長，吐奶或許也將成為過去式。請參閱**常見健康問題**。

虐待或創傷

對一些經歷過創傷的人來說，母乳餵哺可能會引發令人不知所措的情緒反應。而對其他人來說，母乳餵哺能帶來幫助，令人平靜。無論如何，讓您和寶寶都感到安全、舒適才是最重要的。請與您的醫護人員探討您的哺乳目標，並尋求支持，來實現這些目標。

想要放棄？

學習新技能確實會讓人感到洩氣，但請您記住，熟能生巧。和您信任的人溝通。給自己制定容易達成的目標，比如再多完成一次哺乳，或再哺乳一週。根據自身能力和情況，儘可能多地親自哺乳。別忘了提醒自己，**聊勝於無，即食偶爾哺乳，對寶寶也有益處。**



故事分享

我能給新手媽媽的最佳建議，就是一定要繼續嘗試。母乳餵哺是意義豐厚的體驗，有許多人、許多組織都能為您提供援助。當時，我的醫生和其他有經驗的人士給予了我許多有用的建議。



您知道嗎

《**孩子的第一步**》這份手冊中，包含了更多有關哺乳和返回工作崗位的資訊，您可在當地衛生單位獲取本手冊，或至 healthlinkbc.ca/toddlers-first-steps 在線瀏覽。

在公共場所母乳餵哺

卑詩省法律保護您在任何時間、任何地點哺乳的權利。在公共場所哺乳是正常、健康的合法行為，任何人要求您停止哺乳或進行遮蓋，均屬違法。

心有顧忌？

只要加以練習，您便可以做到哺乳時只稍稍露出乳房。許多公共場所和店鋪都有可供您哺乳的私密空間。



試試這些

如果想要在公共場合哺乳感到更安心，可以嘗試在寶寶銜乳時在其身上遮蓋輕薄的織物。銜乳成功後，可繼續遮蓋，或取下織物。

