

脹奶護理

壹、脹奶的處理

- 一、增加媽媽餵奶的次數。
- 二、嬰兒無法吸奶時，以手或擠奶器擠出奶水。
- 三、在餵奶前可以熱敷乳房或做溫水的淋浴，按摩媽媽的頸部及背部，以促進乳汁排出。
- 四、冷敷可以緩解乳房脹痛不適。

貳、乳房熱敷方法

- 一、準備用物：熱水、臉盆、長形毛巾兩條或玻璃奶瓶一個。
- 二、清潔：用溫水毛巾(水溫約 41-43°C)擦拭整個乳房，清潔乳頭上的乳痂及乳暈周圍外的污垢，乳頭不需要特別使用肥皂做清潔。
- 三、熱敷：
 - (一)長條型毛巾弄濕、擰乾，環繞乳房一圈包住做熱敷，露出乳頭及乳暈(不要全部覆蓋)，將兩條毛巾做交替使用，約 2-3 分鐘更換一次，反覆熱敷雙側乳房約 10-15 分。
 - (二)將 50-60°C 的熱水倒於玻璃奶瓶中，把奶瓶放置於乳房上做環形的滾動，不要用 100°C 的熱水以避免燙傷。
- 四、按摩：按摩時避開乳頭及乳暈，並以環形、螺旋、擠壓方式做按摩。

| | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. 環形按摩： 雙手托住乳房上下左右來回做。</p>  | <p>2. 螺旋按摩： 一手固定乳房、另一手由基底部向乳頭循序按摩。</p>  | <p>3. 擠壓按摩： 以雙手置於乳房兩側由基底部向乳頭擠壓。</p>  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

參、冷敷的方法

- 一、準備用物：綠色高麗菜葉(可以冰過或室溫使用)。
- 二、哺乳後將高麗菜葉包在乳房，每次約 20 分鐘。
- 三、若高麗菜葉不能包住乳房可以將菜葉壓軟。
- 四、乳房腫脹消退且媽媽也覺得疼痛感善就可以停止。

肆、退奶的方法

- 一、逐漸減少媽媽餵母乳的次數，以牛奶取代母乳。
- 二、飲食上需減少水分及湯汁的攝取。
- 三、持續穿著胸罩支托乳房。
- 四、當乳房腫脹疼痛時不可熱敷、擠乳，可用冰敷減輕不適。
- 五、依醫生指示使用退奶藥或飲食療法，如喝麥芽水或吃萆菜可以退奶。

伍、諮詢服務電話

(02) 89667000 轉 1461 (產房)
(02) 89669000 (預約掛號專線)

陸、參考資料

王淑芳等(2021)·哺乳常見乳房問題·母乳哺育理論與實務(二版,185-210
頁)·台北市：華杏。

柒、複習一下(是非題)

- 問題 1.()增加媽媽餵奶的次數及嬰兒無法吸奶時，以手或擠奶器擠出奶水，
都是減少脹奶的方式。
- 問題 2.()乳房按摩時避開乳頭及乳暈，並以環形、螺旋、擠壓方式做按摩。
- 問題 3.()退奶的方式依醫生指示使用退奶藥或飲食療法，如喝麥芽水或吃萆
菜可以退奶。

正確答案

問題 1：○ 問題 2：○ 問題 3：○

| |
|----------------------------|
| 編印單位:護理部 DR (Obs-010) |
| 編印日期:2007 年 06 月 06 日第 1 版 |
| 修訂日期:2022 年 08 月 31 日第 5 版 |
| 全院編碼:亞東醫院出版品 (SH290) |
| 材物編碼: MS4905D090 |
| 宗 旨: 持續提升醫療品質 善盡社會醫療責任 |
| 願 景: 成為民眾首選的醫學中心 |