



# 乳 頭 疼 痛

# Are Your Nipples Sore ?

哺乳是一門需要學習的藝術。除了寶寶剛出生三至五日內餵奶會稍有不適之外，如果乳頭還有疼痛的感覺，你可能需要做一些調整，以便能更舒適地享受哺乳。

一旦學會如何讓嬰兒含住乳房以及正確的哺餵姿勢，你的乳頭便不太會、甚至完全不會疼痛。改正不良的姿勢或含住乳房的技巧，通常可以減輕乳頭的疼痛、皸裂，使之開始痊癒。

## 哺餵及含住乳房的姿勢

搖籃抱法是一種普遍採取的姿勢。

- \* 將嬰兒側抱，使其全身面向你。
- \* 將嬰兒的頭枕在你的臂彎，身體靠在前臂，你的手扶住其臀部或大腿。
- \* 嬰兒的耳、肩、臀應呈一直線。

(下圖)

- \* 在嬰兒下方墊個枕頭，可使其與乳房同高，而不必讓你的手臂、肩膀、頸部或背部肌肉過度出力。
- \* 拇指在上、手掌在下托住乳房。
- \* 以乳頭輕觸嬰兒下唇。



(下圖)

- \* 等嬰兒張開嘴呈呵欠狀，你也開口說：「啊。」
- \* 以托住嬰兒的手臂將其拉近身體，使嬰兒靠近乳房而非以乳房靠近嬰兒。
- \* 嬰兒的嘴巴應含入大部分的乳量(乳頭周圍深色部份)。



(下圖)

- \* 嬰兒的鼻尖可以靠在乳房，而下巴則應抵進乳房。
- \* 如果你繼續以手托住乳房，注意大拇指不要施壓在乳房上，以免將乳頭滑動到嬰兒嘴巴的前端來。



## 乳頭疼痛的原因

**漲奶**會使乳房感到硬且不舒服。若嬰兒自出生後便有機會經常喝奶，則通常可以避免。至少每隔兩小時便應哺餵一次，夜間可延長至四小時。不要限制每次哺乳的時間，有人以為如此可以避免乳頭疼痛。乳房漲奶時，嬰兒可能只可以含住乳頭部份，所以餵奶之前，可試著淋浴時輕輕按摩乳房、或敷以溫濕的毛巾。試著用手或擠奶器擠出少量乳汁使乳量變軟。過分飽滿的乳房會對寶寶哺餵造成阻礙，使得漲奶更加嚴重。若先擠出少許乳汁，便可使乳房不會過度飽滿，如此嬰兒便可正確含住乳房，而改善漲奶的情況。

**乳頭混淆**可能因使用人工乳頭而產生，例如使用奶瓶、奶嘴、乳頭罩(假乳頭)等，這是因為嬰兒下顎、舌頭及嘴部的動作不同所致。如此一來嬰兒可能因吸吮方式之不同而造成乳頭疼痛，甚或完全拒絕乳房，而導致漲奶。讓醫護人員及家人知道你不願讓嬰兒使用人工乳頭。如果必須使用奶瓶，應等哺餵母乳的模式已確立：就是很自在地哺餵三至六週全母乳後。

**含入乳房姿勢錯誤**是指嬰兒的嘴巴沒有蓋住足夠的乳房組織，或嬰兒舌頭位置不正確。嬰兒的嘴應該擠壓乳房組織，而乳頭應位於嘴部深處。首先請檢查嬰兒身體的姿勢(如圖示)，確定嬰兒開始吸奶前嘴巴張的夠大，並檢查其舌頭是否成杯狀包住乳頭並向前伸，嬰兒的下唇也不應內縮。如果吸奶的姿勢不對，則應請教國際母乳會哺乳輔導或哺乳顧問。



**乳頭扁平或凹陷** 會使嬰兒無法好好含住乳房。在懷孕期間於胸罩中配戴乳房罩，可將乳頭及乳暈組織輕拉出來。輕輕地使用擠乳器或做些特別的運動有時也可將乳頭拉出。如果嬰兒出生後才注意到乳頭扁平或凹陷的現象，上述的建議則可在兩次哺餵間進行。若嬰兒含住乳頭的姿勢正確，藉著寶寶的吸吮亦可將扁平或凹陷的乳頭拉出。

**將嬰兒抱離乳房時**，若沒有先終止吸吮，不但很痛，也會對敏感的乳房組織造成傷害。如果嬰兒含住乳房的姿勢正確又吸吮的很好，在哺餵結束後或嬰兒睡著時會自己鬆開乳頭。讓嬰兒決定哺餵時間長短可確保其攝取均衡的前乳和後乳。若你在嬰兒結束吸吮前決定終止哺餵，可下壓靠近嬰兒嘴巴的乳房，將嬰兒的下巴向下拉，或將手指伸入嬰兒嘴角以終止吸吮。

**個人衛生習慣** 可能會造成乳頭疼痛。過緊的胸罩會壓迫乳頭，塑膠的胸罩內裡或乳墊不透氣而使內部潮濕，應該加以避免。肥皂和酒精會使乳頭乾燥。含抗生素、類固醇、收斂劑或麻醉劑的乳頭藥品不但對嬰兒有害，也會造成乳頭疼痛。餵奶前把這些藥品擦掉更會進一步傷害敏感的乳頭組織。在乳頭附近使用古龍水、止汗劑、髮麗香或粉末時請小心。乳房及乳頭的清潔只需用清水即可。

**乾燥肌膚** 皮膚太乾燥也會擴及乳頭。皮膚的擴展和哺乳時嬰兒的嘴巴不斷使乳頭潮濕等也可能造成乳頭皸裂。

**其他原因** 例如不當吸吮、鵝口瘡(念珠菌感染)、濕疹、或不當使用吸乳器等，都可能需要受過專業訓練的人士協助解決。如果嬰兒吸奶的情況向來很好，你也可以輕鬆的餵母乳，卻發生乳頭疼痛的現象，請聯絡國際母乳會哺乳輔導(問題同前)或哺乳顧問。

## 治療乳頭疼痛

當造成乳頭疼痛、皸裂及出血等原因確立及矯正期間，持續餵奶是很重要的。當嬰兒含住乳房的姿勢正確，乳頭位於其嘴部深處，便可防止進一步受傷。持續哺餵可以減輕漲奶，當然也可確保嬰兒獲得足夠的乳汁。

矯正期間也可採取下列步驟以緩解不適感。

- \* 改變餵奶姿勢—搖籃抱法、交叉搖籃抱法、橄欖球(抓)抱法、以及躺下，以改變嬰兒嘴巴在乳房上的位置。
- \* 從比較不痛的一側開始餵奶，等到噴乳反射發生後，再輕輕將嬰兒換到另一側。注意嬰兒含住乳頭與餵奶的姿勢正確與否。有些母親在噴乳反射開始前會使用呼吸放鬆法。
- \* 餵奶之後擠出少許乳汁或初乳於乳頭上，輕輕拍乾。在許多國家，含抗菌成份的母乳被用來治療皮膚的不適，不過並不適用於真菌感染所造成的乳頭疼痛。
- \* 以吹風機或太陽燈使乳頭乾燥的方法目前已經不再建議使用，因為這樣會對組織造成進一步傷害。
- \* 濕潤傷口癒合法可以加速癒合，且又不會結痂。方法是輕輕將乳頭拍乾，取豌豆大小的乳頭專用綿羊脂膏，先以乾淨的手指搓軟，然後敷在乳頭及乳暈部份。輕輕地拍上去，不要用擦抹的方式。這將會減輕疼痛，並使肌膚保持自然的濕潤。
- \* Lansinoh for Breastfeeding Mothers® 是最純、最安全的專用綿羊油製品。其他的綿羊油可能含高量的殺蟲劑，此外其中殘留的酒精和清潔劑等成份已經證實為綿羊油造成過敏的原因。Lansinoh for Breastfeeding Mothers® 在餵奶前不須擦掉。
- \* 如果衣服或胸罩的壓迫造成乳頭不適，可在哺乳之後塗上Lansinoh® 以便緩解、保護、並且促進癒合，然後再使用開口很大的乳房罩。

在多數情況下，不論乳頭疼痛或皸裂，只要姿勢正確便不會感到痛苦。絕少有情況是真正需要停止哺乳的。繼續餵奶不論對母嬰均有許多好處，絕對是值得的。

如果在試過這些方法一兩天後，乳頭疼痛仍無法改善，請與國際母乳會的哺乳輔導聯絡。  
你就近的哺乳輔導是：