

乳房腫脹常因延遲開始哺餵母乳、嬰兒含乳姿勢不好或限制餵奶時間、次數而導致。

一、出現時間：生產後 3~5 天。

二、症狀：

- 1.乳房持續性脹痛感。
- 2.乳汁排出不易。
- 3.腋下可能會出現硬塊（出現副乳）。
- 4.乳頭緊繃。

三、改善方法：

- 1.產後盡早哺餵母乳。
- 2.確定母乳哺餵姿勢正確。
- 3.增加哺餵母乳的頻率與次數。
- 4.依照嬰兒的需求哺餵母乳，讓嬰兒吸到滿足而自然放開乳房。
- 5.夜間仍持續哺餵母乳。
- 6.餵母乳前可適當按摩乳房，以利乳汁流出。
- 7.讓嬰兒張大嘴巴含住乳頭及乳暈，而不是只含住乳頭而已，這樣才可以有效吸出母乳。
- 8.可採用各種不同的抱嬰兒姿勢含乳，可以減少乳腺管阻塞。
- 9.餵完母乳後如果覺得乳房還脹，可以用手或擠乳器將乳汁擠出到感覺舒服即可，不要一直試著將乳汁完全排空，那隻會在下一餐時，分泌更多的乳汁讓乳房更脹而已。
- 11.擠完母乳時可以冷敷或冰敷乳房，減輕疼痛。

參考資料：余玉眉總校閱(2010)・產科護理學・台北：新文京。

<如有任何需要及問題歡迎詢問護理人員>