

產後哺乳常見謬思九問

◎ 林口長庚婦產部產科專科護師 柳素真

我國推廣母嬰親善政策 10 年來，根據國民健康局調查民眾撥打 870870 哺乳專線常見問題前 7 項有：(1)自覺奶水不足；(2)集乳及奶水儲存；(3)乳房硬塊；(4)藥物；(5)飲食；(6)知識資訊；(7)生病……。而在臨床第一線護理衛教指導中，也常遇到產後婦女在哺乳過程的許多疑慮，謹在此分享母乳媽媽的經驗與臨床常見謬思澄清。

一、熱敷/排空/硬塊/白點～通乳師包妳乳腺暢通？

熱敷是絕對正確的嗎？因為不當處理乳房硬塊而乳腺炎的婦女不在少數，在臉書超過兩萬人次母乳社團民調：411 人因冷敷受益、83 人因親餵後又排空使乳腺阻塞、61 人因熱敷乳腺炎，只有 5 人因熱敷改善脹奶及乳腺阻塞〈<http://www.facebook.com/groups/milktree/394278317272932/>〉。

為了排空而造成乳房不適的哺乳婦女認為：「擠奶器的粗暴吸力、以及不當的『排空』與『熱敷』，可能讓乳腺已經受傷很久了……」媽媽說：「我覺得通乳師跟國術館差不多，有效的算妳運氣好，沒效的甚至出問題惡化發炎。」而乳頭白點則常見於塞奶的母親，建

議哺乳媽媽感覺乳房有硬塊時，別急著熱敷、推擠揉捏或用吸奶器強拉，可先檢查乳頭上是否有白點，若發現白點，請嘗試抹上橄欖油軟化白點再以手擠奶，誘出奶陣後，才能衝破白點。對頑固的乳頭白點才需要準備消毒的針具輕挑白膜，勿使之流血。同時乳房硬塊經過脹奶疼痛須用冷敷鎮痛消腫而非熱敷。

二、寶寶哭就是吃不飽？

媽媽對於親餵總是有一堆疑慮，不知孩子喝多少？懷疑孩子是否吃得到？吸的頻繁，離不開乳房，懷疑自己沒奶？家人說親餵媽媽不能休息，孩子一直哭，一定是肚子餓等，造成婦女陷入擠奶勞務中。

其實親餵姿勢有誤及含乳不正確，會造成(1)乳腺阻塞；(2)寶寶沒有得到適當的奶水。此時可觀察寶寶衣物是否太多、胸腹及下巴有沒有貼緊媽媽、乳暈吞的不夠深，含乳姿勢是否正確？母乳媽媽認為：「小朋友在月子中心被瓶餵習慣後，親餵時因為寶寶只會用小鳥嘴吸乳頭真的很痛，哺乳時間如同天人交戰！」孕期媽媽們在哺乳的開始，最好能帶著主要照顧您的家人，儘早學習哺育知識與技巧，這樣在您疲累的產後也

可以多些幫手。

三、親子同室不好吧，媽媽能休息嗎？

一旁的長輩常問：「放在媽媽身邊以後會太黏。」但小寶寶的行為意義、睡眠、進食型態，是需要爸媽細細觀察與互相熟悉的。專業人員能教您如何照顧新生兒，傳授知識技巧給您，但如何發現常見異常及處理就必須靠父母親的細心觀察。且父母親的陪伴撫慰能帶給寶寶足夠的安全感。擔心寶寶黏人的問題嗎？請想想哺乳動物如何哺育子女吧！

四、乳頭凹陷無法正確含乳，所以要用「乳頭保護套」？

一些媽媽會因為寶寶含不上乳房，而怪自己乳頭太短，或乳房結構有問題。一般只要用食中指夾的住乳頭就及格了，重要的是含乳的技巧，並非只吸乳頭。凹陷的乳頭怎麼辦呢？學會擠奶讓乳暈柔軟可伸展，再讓寶寶學習正確含乳暈。至於寶寶含不好的問題，是各種乳房都會發生的，未必只限凹陷乳頭。只要慢慢學習親餵技巧，將奶擠出用湯匙餵或杯餵，多練習含乳，可以減輕新生兒的挫折感。為了不造成新生兒乳頭混淆，建議不要輕易使用「乳頭保護套」。

五、擔心上班轉奶瓶困難；擔心褓母難帶母乳娃？

不親餵母乳的原因是因為轉瓶餵困難？還有婆婆、褓母拒絕帶親餵的寶寶？我們的母乳教育真的不夠普及；要知道親餵的好處：(1)產後初期建立奶量；(2)防止乳腺阻塞；(3)訓練寶寶的顏面肌肉、吸吞協調、上下顎的發育；(4)上班後乳汁更好擠；(5)寶寶容易安撫，媽媽躺餵更輕鬆能休息。

六、乳腺炎，要停止哺乳？

您想遠離乳腺炎嗎？親餵、含對、抱對，乳房不休息，躺著也能餵；乳房

充盈時：冷敷加親餵；乳房硬塊時：孩子下巴正對位，叫出噴乳反射勝過外力推揉捏它一百回。細菌培養、用藥正確，並且適當休息、水分補充、持續哺乳，可縮短初期乳腺炎的病程。

七、藥物會影響乳汁，生病吃藥不敢哺乳？

住院中的產後用藥幾乎都不影響哺乳，手術過程的麻醉藥亦同。媽媽感冒或乳腺炎用藥仍是可持續哺乳。看病時需提醒醫師目前正在哺乳中，自己也可以下載美國哺乳用藥網站，將藥物名稱輸入再印出來給醫生參考：<http://toxnet.nlm.nih.gov/cgi-bin/sis/htmlgen?LACT>

八、沒脹奶是沒奶；沒吃補所以沒奶？

儘早吸吮，吸對含對、姿勢對，產後媽媽放鬆親餵，比吃山珍海味大魚大肉還要容易分泌奶水。均衡飲食加上一天多出 500 大卡點心，就夠母乳媽媽的能量。在孕期時乳房早就準備好乳汁，等著新生兒來發動，媽媽千萬別等脹奶疼痛才開始餵。

九、親子同室細菌多、房間太冷，新生兒會著涼生病？

其實母嬰抱在一起是很溫暖的，用力吸吮中的新生兒會熱，媽媽更熱！新生兒在母親身邊是安全不容易受感染的，因為母親的乳汁就是第一道防線。母乳中有抗感染蛋白質及抗體（免疫球蛋白，尤其是甲型免疫球蛋白），也含有抗病毒及抗寄生蟲因子。

上文分享的哺乳謬思只是臨床所見的一部分，在推動母乳哺育的國家政策十年歷程，可以看見婦嬰健康前進的腳步，同時也顯現出仍有努力的空間。我們期望踏實全民教育，讓母嬰能得到大環境的親善對待，在醫療層面更能正確處理母嬰哺乳階段所遭遇到的問題。❖