

第五章 早期的問題

哺乳的頭幾週，尤其是對初產婦而言，可能是一段充滿挫折感的時間。如果你能在頭幾天給予她們必需的支持，可以預防很多日後問題。

5.1 “我的乳房腫脹，而且會痛”

當奶水來的時候，乳房變得比較熱、重且痛，甚至可變得像鉛球般。這樣的腫脹一方面是由於乳房內的奶水，另一方面是因為結締組織中增加的血量及水份。

大部分的情況下，乳房只是比較脹，奶水仍繼續分泌且嬰兒仍能正常餵食。母親應勤快的餵嬰兒吃母乳，以移出奶水。如果餵食不能完全減輕此腫脹時，她可擠出一些奶來減輕腫脹感。幾天後，乳房會比較不脹，然而，她仍會持續製造大量的奶水。

有時，尤其是在奶水沒有被完全地移出時，乳房變得腫脹（engorged），而非常痛。由於組織水腫，乳房看起來緊繃而發亮，奶水可能就停止流出。

乳房腫脹常發生於在醫院生產的母親。最常見於在奶水來之前給予嬰兒食物，按固定時刻餵奶，或間隔很長才餵奶的情況下。

如果嬰兒不分日夜都留在母親身邊，或是在出生後

就及早開始吃母乳，且不限制次數者，較不會有乳房腫脹。

乳房腫脹通常在幾天之後會消失，但是你必須幫助母親在這段時間，繼續舒服地哺餵母乳。如果你不幫忙她，哺乳可能會失敗。

乳房腫脹如何造成哺乳失敗

- 乳暈變緊，嬰兒不易將乳房伸展成奶頭。
- 嬰兒吸奶姿勢不正確，無法有效的移出奶水。
- 吸奶姿勢不正確會傷害乳頭皮膚，而造成皸裂。
- 由於怕痛，所以母親減少餵奶次數。
- 由於嬰兒吸奶次數減少，奶水未被移出，奶水供應會減少。
- 可能發生乳房感染（乳腺炎、膿瘍，見 5.2 ）。

要避免乳房腫脹，須將奶水移出乳房

- 從產後就儘早讓母親不受限制地哺乳。
- 確定從第一天起，嬰兒就以正確的方式吸奶。
- 不要給予任何奶水來之前的飲食。

要治療乳房腫脹，須將奶水移出乳房

- 嬰兒應儘可能地繼續哺餵母乳。
- 如果嬰兒不能有效地吸奶，幫助母親將奶水擠出。她可以手擠奶（見6.1）；如果乳房很痛時，她可用擠奶器（見 10.2 ），或是用“熱瓶子”技巧（見 10.3 ）。
□ 擠出一些奶水後，乳房應變軟些，此時嬰兒比較容易

含住乳房有效地吸奶。

- 如果嬰兒一點都不能吸奶，以杯子餵他擠出來的母乳。
 -
- 繼續視需要經常地擠奶使乳房舒服，至腫脹消失為止。
 -

奶熱 (Milk fever)

有時，乳房腫脹的母親會發燒24小時，稱之為“奶熱”，可能是母乳中某些成分進入婦女血液中的緣故。通常無須處理會自然燒退，但如果持續超過48小時時，應注意是否有感染（見 52 ）。

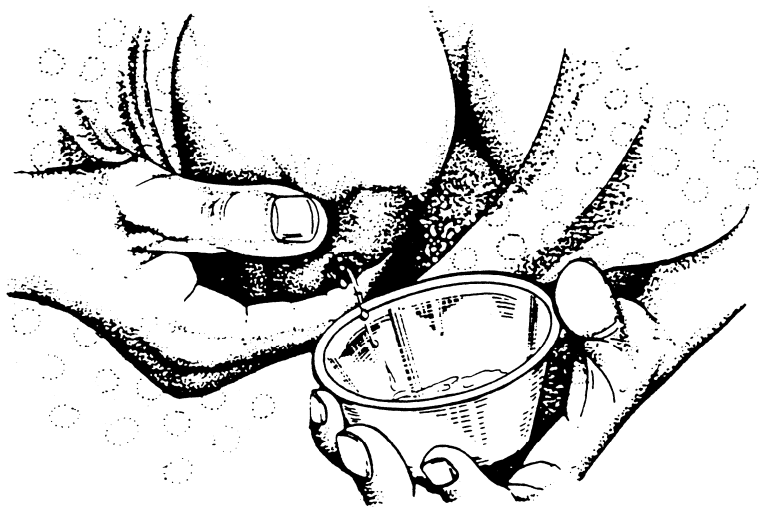


圖 13 以擠奶治療乳房腫脹

5.2 “我的乳房中有疼痛的腫塊”

輸乳管阻塞

乳房中的腺體組織區隔成10到20個像檸檬一樣的分葉（見圖14），一個輸乳管通到一個分葉。有時一個分葉的奶水未被吸出，可能是因為奶水太濃而塞住其輸乳管。

乳房內形成一個疼痛的腫塊，在膚色淡的婦女，可看到此腫塊上的皮膚紅紅的。婦女可能沒有什麼感覺，也沒發燒，真正原因不清楚，可能是因為衣服穿太緊，或是嬰兒沒有確實地吸出乳房那部分的奶水。

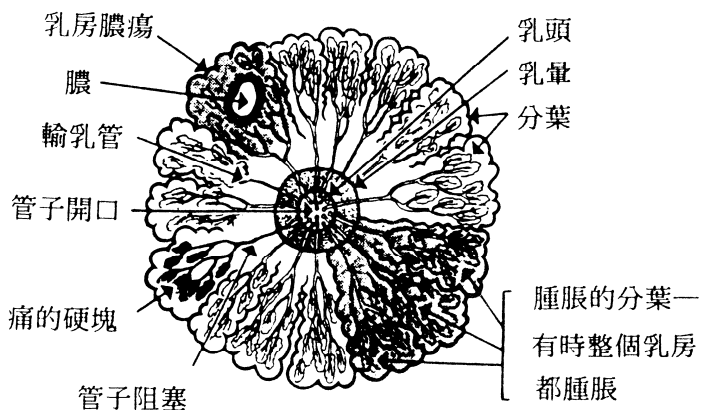


圖14 乳房的分葉，不同型態的腫脹。

乳腺炎

如果輸乳管的阻塞或是乳房的腫脹未處理，乳房組織可能會發生感染。乳房的一部分產生紅、腫、熱和痛的變化。婦女會發燒不舒服，稱之為“乳腺炎”。

不受限制的哺餵母乳可以預防乳腺炎

乳房膿瘍

乳腺炎如果不及早處理，會形成膿瘍。

乳房會有熱、痛的腫脹，而且感覺裡面充滿液體。沒有乳腺炎亦可能發生乳房膿瘍，此時乳房比較軟，而且婦女也比較不會那麼不舒服。可能發生於小孩較大時。

治療輸乳管阻塞

小心地治療輸乳管阻塞可預防乳腺炎及乳房膿瘍。通常在一兩天內就可清除阻塞。

- 幫助母親改善嬰兒吸奶方式。
- 教她不同的餵奶方式，以確定乳房各分葉的奶水都被移出。她可坐著而非躺著餵，可以橄欖球式代替搖籃式抱法抱嬰兒。
- 鼓勵她儘量多餵腫脹的一側。
- 教她如何向乳頭方向輕輕地按摩腫塊，幫助其乳汁排出。

- 鼓勵她多休息，穿寬鬆的衣服。

治療乳腺炎或膿瘍

要治療感染的乳房，必須將奶水移出。如果奶水仍留在乳房裏，抗生素或其他治療都無效。不需要讓“乳房”休息，但是“婦女”自己多休息則十分重要。

- 母親應儘可能多休息，暫停工作。如果她繼續工作，感染可能復發。
- 鼓勵她繼續餵患側，如此做是安全的，且不會讓嬰兒生病。
- 如果母親不想餵患側，她一定要將患側的奶水擠出，否則感染會漫延，而且奶水會完全退掉。
 - 教她如何以手或機器擠奶。
 - 向她解釋一天必須多次擠奶。
 - 幫她繼續以對側乳房哺乳。
- 給予適當的抗生素。
- 給予阿斯匹靈治療疼痛和發燒。
- 一天可能須做多次冷或熱敷乳房，以減輕疼痛。
- 如果有膿瘍產生，轉至醫院做切開引流。
- 幫她儘快地再以患側乳房餵食，應在一兩天後讓嬰兒繼續吸奶。
- 治療後仍需追蹤，確定她持續在哺乳，幫她再次建立奶水的供應

婦女有乳腺炎時應暫停工作，
母親休息，而非乳房休息。

5.3 “我的乳頭酸痛”

最常見的原因是嬰兒吸奶姿勢不良，他沒有含住足夠的乳房，只有吸吮乳頭。

當嬰兒吸奶姿勢錯誤時，乳頭的皮膚可能看起來完全正常。但在嬰兒餵奶結束時觀察乳頭，可發現它從嬰兒嘴巴出來時是扁扁平平的，在頂部可能會有一條橫線。

乳頭酸痛如何造成哺乳失敗

- 餵食時會疼痛，所以母親減少餵食的次數及時間。
- 嬰兒如果只有吸乳頭時，沒有得到足夠的奶水。
- 奶水未從乳房移出，所以分泌減少。

預防乳頭酸痛

- 幫助母親從一開始就讓嬰兒以正確姿勢吸奶。
- 詢問母親餵奶時是否舒服。有些新手媽媽不知道哺乳時應有什麼感覺，或是她以為有些疼痛是正常的。在頭幾次餵食，可能會有非常短而輕微的疼痛。但如果比此還痛，就有問題。如果她有疑問，或是覺得不舒服時，幫她改善嬰兒的吸奶姿勢。

- 建議母親一天不要超過一次的清洗乳頭，且不要用肥皂。
- 在餵奶結束要將嬰兒抱離乳房時：
 - 等到嬰兒自己鬆開乳房。
 - 如果母親因為某些原因必須停止餵奶時，先將她的手指輕輕放入嬰兒嘴內，使其停止吸吮。
 - 不需要限制吸奶時間的長短（見 4.4）。

嬰兒不良的吸奶姿勢，是造成 母親乳頭酸痛的最常見原因。

治療乳頭酸痛

- 試著在皮膚受損之前就發現並治療。
- 幫助母親改善嬰兒的吸奶姿勢，通常母親的疼痛馬上停止。當嬰兒含住足夠的乳房時，你可能發現母親的表情為之一亮，她可以感覺到不同，且知道什麼是正確的，並且感覺比較舒服而愉快。餵食結束時，嬰兒也比較滿足。
- 通常不需要停止以患側哺餵嬰兒，即使只是幾餐。
- 不需要在乳頭上塗乳霜或其他藥品，不但沒有幫助，反而使酸痛更嚴重。

如果酸痛持續超過一週，或是在一段沒有疼痛的哺乳期後才產生時，可能是因為鵝口瘡（念珠菌感染）造成的。有時嬰兒嘴內的鵝口瘡會漫延至母親的乳頭。這

種痛可能會癢，也可能是深入乳房的尖銳性疼痛。

- 觀察乳頭，可能可以看到白點。
- 檢查嬰兒的嘴內，是否有鵝口瘡的白斑。
- 在乳頭上擦nystatin乳霜或紫藥水，在嬰兒嘴內滴 nystatin 口服液或紫藥水（蠶豆症不能使用紫藥水）。
- 如果有深部疼痛，給母親口服nystatin錠劑（500,000 單位，一天四次，給10天），或是 miconazole 錠劑（250 毫克，一天四次，給10天）。

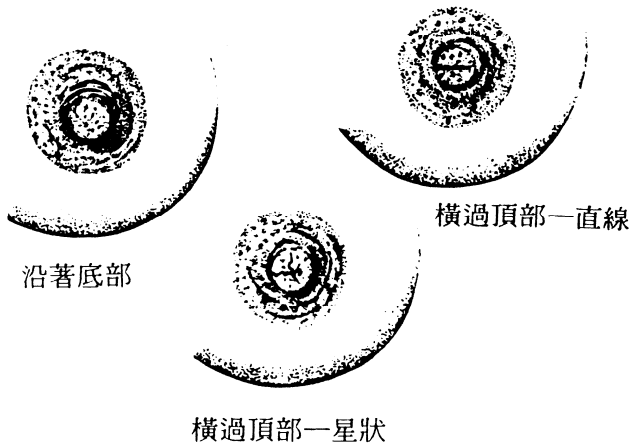


圖 15 不同形狀的乳頭皸裂

5.4 “我的乳頭有皸裂”

如果嬰兒持續以不良姿勢進食，會傷害乳頭皮膚造成皸裂。如果嬰兒停止由患側餵食時，因為奶水沒有移出，比較容易引起感染。

治療皸裂

- 建議母親停用任何香皂或藥物性乳霜擦乳頭，它們會使疼痛更惡化。建議她一天只有一次在洗澡時，以溫水清洗乳頭即可。
- 幫助母親改善吸奶方式，並持續哺乳，她可從比較不痛側開始哺乳。通常姿勢改善後，疼痛馬上改善，皸裂也會很快癒合。
- 在兩餐餵食中，她可儘量讓乳頭暴露於空氣陽光中。
- 她可在餵完奶後留幾滴後奶在乳頭上，以促進傷口癒合。

如果母親沒有辦法繼續以患側哺乳時

有時在改善吸奶姿勢後，疼痛持續存在；有時乳房脹得使嬰兒無法含住足夠的乳房。此時，你必須在皸裂癒合前以其他方式移出奶水。

- 教母親如何擠奶，教她有幾餐以杯子餵擠出來的奶水（見 10.1 和 10.2）。

5.5 “我的乳頭是平的”

有些婦女以為她的乳頭太短，就無法哺餵母乳。然而，靜止狀態下的乳頭長短並不重要。嬰兒吸奶是吸乳房，而非乳頭。乳頭只是一個“標誌”，讓嬰兒知道要含住乳房的那部分。重要的是，將乳暈及其下的乳房組織吸出伸展“奶頭”。（見 2.6）。

很多乳頭看起來平平或短短的，但是乳房組織伸展得很好，不會造成問題。

有些乳頭伸展性不是很好，但在懷孕過程中會逐漸發展及改善，在產後經由嬰兒的吸奶，乳頭的伸展性會改善更多。

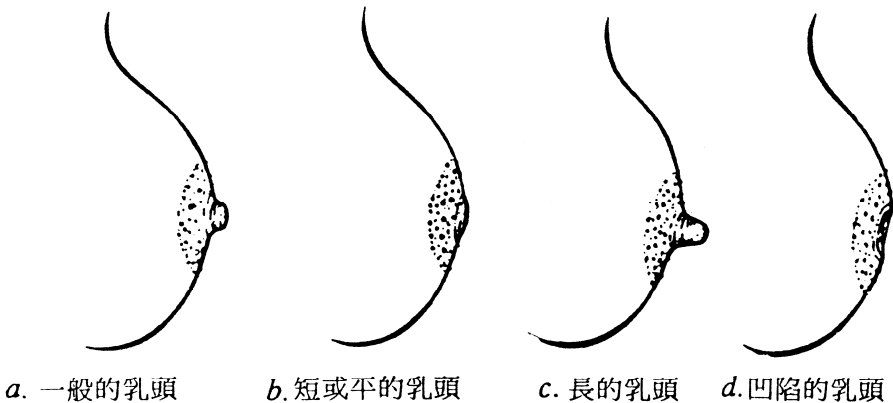
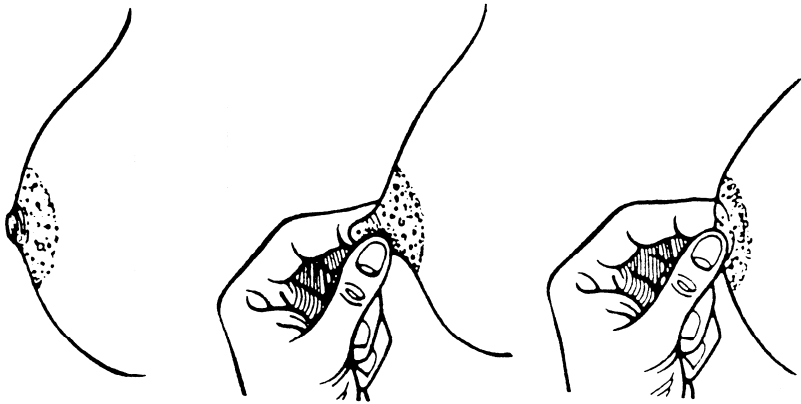


圖 16 不同的乳頭形狀

有少數，乳頭伸展性的確不好。如果你想將它拉出來，它反而更陷入乳房裏，這稱為乳頭凹陷。



(a) 一個短乳頭有伸展性嗎？

(b) 如果你能像這樣的拉出，那麼它很有伸展性

(c) 如果當你試著拉它時卻變成這樣，那麼它沒有伸展性

圖 17a 測試乳頭的伸展性

乳頭的伸展性比長短更重要

檢查乳頭

在產前檢查與母親討論哺餵母乳時，檢查她的乳頭外觀及伸展性。如果她有所擔憂時，可藉機和她討論使她放心。

- 在碰乳頭之前，觀察它的形狀。
- 壓乳頭兩邊的乳暈，會讓大多數的乳頭更突出而顯得長些。
- 輕輕地試著伸展乳頭和乳暈以形成一個“奶頭”（見圖 17.b）。
 - 如果很容易地拉出乳頭，它是有伸展性的。
 - 如果只拉出一點點乳頭，它的伸展性較差。
 - 如果乳頭沒有拉出反而陷入更深，則是凹陷的乳頭。

如何幫助乳頭平的婦女

如果她的乳頭很容易伸展：

- 向她保證雖然她的乳頭看起來平平的，它們的伸展性很正常。

如果一邊或兩邊的乳頭伸展性不好：

- 讓婦女放心，她仍可哺乳。
- 向她解釋嬰兒是吸乳房，而非乳頭。只要嬰兒含住足夠的乳房，即使母親的乳頭是平或伸展不良的，他仍可吃到母乳。在餵奶時，她可能需要較多的耐心及毅力，但是她仍可順利地哺乳，而且到時你會幫她。
- 在嬰兒出生後，儘早給母親特別的幫助及支持，試著從第一天開始，讓嬰兒以正確的姿勢吸奶，在脹奶之前，嬰兒比較容易含住乳房。

- 如果乳房腫脹，母親必須擠出奶水使乳房較軟，讓嬰兒比較容易含住足夠的乳房。
- 如果剛開始嬰兒含得不好，向母親保證他一定會學會。確定母親知道她需要如何做，如此她可自己讓嬰兒含住乳房。在她學習的期間，可將奶水擠出，以杯子餵他。
- 如果配偶願意的話，先生可在產前或產後吸她的乳房，讓乳頭更有伸展性，並以減輕腫脹。

乳頭凹陷的處理與伸展性差的乳頭處理是一樣的，然而，乳頭凹陷的婦女需要更多，更持續的幫忙。

乳頭運動及乳房罩

可能有些母親會認為，她們必須做一些事情來改善她們乳頭的伸展度。

過去，醫護人員曾教母親做乳頭伸展運動。然而，這些運動是否有效仍不清楚。它們可能會傷害乳頭，或造成子宮收縮（如果刺激催產素分泌時）。

醫護人員有時會建議母親使用乳房罩，它是一個玻璃或塑膠環，穿在胸罩內給乳暈持續的壓力，乳頭經由此環的洞中被推出。（國內奇哥公司及母乳會有出售）

有些國家的婦女以椰子殼、草環或硬卡紙做成乳房罩，不確定它是否有效。然而，如果母親想戴的話，可能會給予她哺乳信心。

治療凹陷乳頭的針筒方法

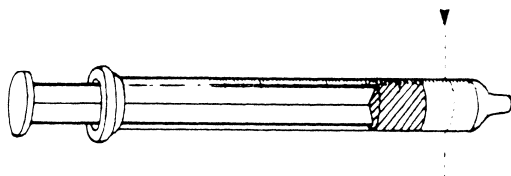
這個方法適用於產後治療凹陷乳頭以幫助嬰兒含住乳房，產前使用是否有益仍未知。

- 拿一個20毫升的空針，將針筒接針頭端切開。
- 將推進器（柱塞）由切開端放入針筒內，（也就是和一般放置方向顛倒）。
- 將針筒平滑端緊緊蓋住乳頭，將柱塞拉出產生對乳頭的吸出力，乳頭就被吸出至針筒內。
- 母親必須自己使用針筒，教她輕拉柱塞，維持固定但輕柔的壓力，她應該一次做30秒到1分鐘，一天做數次。
- 如果她覺得疼痛時，應稍放鬆柱塞以減少吸力，這樣可避免對乳頭及乳暈皮膚的傷害。當她要拿開柱塞時，應將柱塞推回原位減少吸力。

她可以在餵奶前使用針筒，使乳頭較凸出。

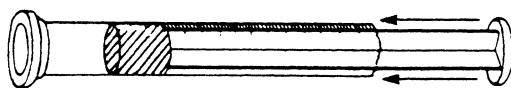
第一步

以刀子沿此線切開



第二步

將柱塞由切開端放入



第三步

母親輕輕地將柱塞拉出

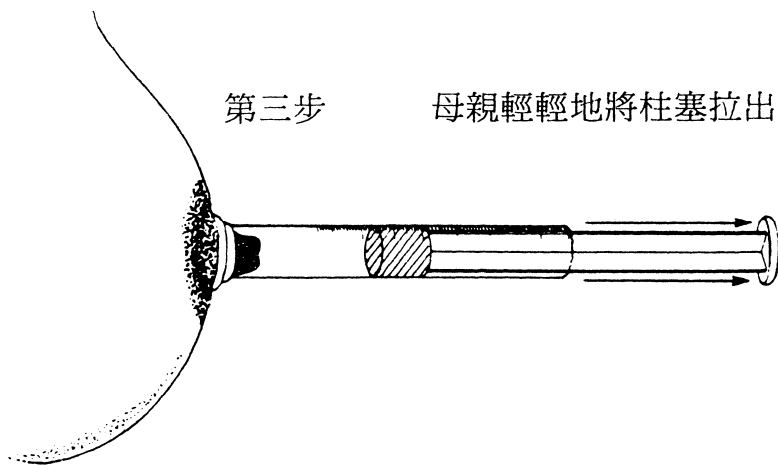


圖 17b 準備及使用空針治療凹陷乳頭

5.6 “我的乳頭太長”

有些婦女的乳頭較長，這可能比較凹陷乳頭更常見。

如果乳頭長，嬰兒可能只有吸乳頭，而無法含住足夠的乳房所以：

- 他的舌頭沒有辦法將輸乳竇壓向上顎。
- 他可能沒有刺激催產素及泌乳激素反射。
- 他可能沒有得到足夠的奶水。

□ 幫助母親讓嬰兒含住更多的乳房

5.7 “我的嬰兒拒絕吃母乳”

這是非常重要而嚴重的問題

- 可能是嬰兒疾病表現——如感染、或腦部傷害。
- 有時是嬰兒口鼻部有問題。
- 更常的是，對嬰兒而言吃母乳變成一個受挫而不愉快的經驗。

有時母親以為嬰兒拒食，但事實不是。

- 有些嬰兒在尋找乳頭時頭會轉來轉去，被稱為“找家”（homing）的行為。有些母親以為他在說“不”。

- 有些嬰兒不易學會吸奶，母親以為他不要她的奶。
- 大約五個月大以後的嬰兒很容易在吃奶時被外界吸引。
- 一歲之後，有些嬰兒會自己主動離乳了。

嬰兒可能生病了

如果他有其他疾病現象，如嘔吐、腹瀉、嗜睡、黃疸或抽搐時，可能有嚴重疾病。

- 如果你擔心的話，請教更專業的保健工作者。

嬰兒可能太小或太弱，無法有效地吸奶

如果他較小於 1800 公克：

- 幫助母親擠奶，以杯子餵擠出的奶水直到他能更有效的吸奶（見 7.2 ）。

嬰兒的口或鼻可能有問題

如果他感冒鼻塞

- 教母親在餵奶前清他的鼻子。她可用乾淨的衛生紙揉成細條狀，輕輕放入嬰兒鼻內，轉一下再拿出來。如果黏液較乾，可沾些水使用。

如果他嘴巴痛，例如鵝口瘡。

- 以 nystatin 滴劑或紫藥水治療嬰兒。

有些嬰兒在長牙時，拒絕吃母乳。

嬰兒吃母乳時受挫或不愉快

奶水是否太多或來的太快？

當嬰兒開始吃奶時，奶水灌入他的嘴內使他噙到，會使他害怕吸奶。有時另一邊乳房也會有奶水噴出，且在兩餐中乳房會脹，這代表母親奶水過多及噴乳反射強烈。

- 教母親在餵奶前先擠出一些奶水（見 10.1），使奶水不會流得太快。
- 建議她一餐只餵一側乳房，直到下一餐再給另一側乳房。乳房較少受到刺激，奶水的供應會適應嬰兒的需求。
- 躺著餵奶時，奶水流速比較慢，可能有所幫忙。

嬰兒是否餵過奶瓶？

如果嬰兒曾吸過奶瓶，他可能拒絕乳房。

- 在吃母乳之前，他是否吃過奶瓶？
- 母親在家裡是否曾用奶瓶餵他？

嬰兒是否會和母親分開過？

在出生後，或是以後的任何時間，曾與母親分開的嬰兒可能拒絕吃母乳。

- 在醫院裡，是否延遲開始哺餵母乳？
- 母親是否因工作而離開嬰兒？
- 她是否曾因生病等原因而離開他？

母親是否限制哺乳的次數及時間長短？

有限制的餵食會造成嬰兒的挫折感而拒食。

- 她是否只有在特定時間才餵嬰兒？
- 她是否在餵一定時間後，就將嬰兒抱離乳房？
- 她是否讓他等很久才餵？

母親是否做了不尋常的事，而使嬰兒不安？

- 如果家庭的日常生活有改變時，例如：外出、訪友、搬家等，可能會產生嬰兒拒食的情形。母親可能沒有時間在他需要的時候餵他。
- 如果母親或母乳聞起來不一樣時，有的嬰兒會拒食。例如她吃了很多大蒜，或使用一種未曾用過的肥皂或香水。
- 母親生病、來月經時，或是發生乳腺炎時，嬰兒可能拒食。

嬰兒是否未得到足夠的奶水？

沒有得到足夠奶水的嬰兒可能變得沮喪，而拒絕吸食“空”的乳房。奶水供應減少的原因很多（見63）。

帶母親到安靜而隱密處，請她試著餵嬰兒吃母乳。

- 母親是否親密地抱著嬰兒，並且看起來很快樂？有時如果母親沒有溫暖地對待嬰兒，他會以拒絕吸奶來反應。鼓勵她談論自己的感覺。
- 如果嬰兒在吸奶，注意其姿勢正確否，如果嬰兒以不

良姿勢吸奶而沒有吸到奶水，他會很生氣地拉扯乳頭並哭鬧。

奶瓶餵食可能使嬰兒拒絕吸吮乳房

教導拒絕吃母乳的嬰兒

儘可能到產婦家裡幫助處理母子的情況，並多次訪視他們。有時可能需要讓他們住院，以給予足夠的幫助。

- 讓母親和嬰兒不分日夜親密地在一起。不要讓其他人照顧嬰兒，讓母親儘可能地多抱，多愛撫他，她應該和他一起睡。
- 鼓勵母親在嬰兒看起來想吸奶，或是她覺得有噴乳反射時就給嬰兒含乳房，但她不應該勉強他。有時，在開始餵奶時，擠一點奶水到他的嘴巴能有些幫忙。
- 如果嬰兒非常飢餓時，先以杯子餵他一些擠出來的奶水，等他較不煩躁時，再讓他吸奶，有些嬰兒在睡覺時較願意吸奶。
- 確定嬰兒吸奶姿勢正確，確定母親知道如何讓嬰兒含住足夠的乳房。
- 不要給予任何奶瓶餵食。如果嬰兒由乳房得不到足夠的奶水時，讓母親每二到三小時擠奶一次，並將擠出的奶水以杯子餵他。擠奶可以促進母親的奶水分泌，如果她擠的奶水不夠時，可以杯子餵配方奶。
- 不要讓嬰兒吸奶嘴。

5.8 “我的乳房會滴奶”

有些婦女發現，在產後頭幾週她們的乳房會滴奶，這是她們有充足奶水的表現。滴奶常見於平常該餵奶的時候，或是兩餐間隔較平常增加時。有些母親發現，當她們想著自己的嬰兒時就會滴奶，這表示她們的噴乳反射很活躍。上班的母親可能覺得滴奶很麻煩且令人窘困。

滴奶很難完全停止，然而，在幾週後乳房變較軟時，通常自己停止。

對會滴奶母親的建議

- 向她保證時間到了它就會停止，但乳房仍會持續製造大量的奶水。
- 教她使用乾淨的紗布做乳墊，也可使用布尿布或毛巾，或買現成的乳墊。乳墊要常換及清洗。
- 工作時，她可擠出一些奶以減少滴奶，並可把奶水留著以後給嬰兒吃。

5.9 “我的奶水中有血”

有些婦女注意到她們的奶水中，或是嬰兒吐出來的黏液中有一些血，但是母親並沒有乳頭破皮或酸痛的情

形。

- 建議母親繼續餵奶，因為這種情況通常無害，且很快就會自動停止。