

脹奶怎麼辦？

產後2~5天若乳汁分泌不順暢
可能會造成乳房的腫脹



多親餵

1. 盡早哺餵母乳，確定寶寶正確的含乳
2. 依寶寶需求餵奶，不限制餵奶時間與次數
3. 夜間泌乳素分泌更旺盛，夜間哺乳不可少

親餵時的小技巧

1. 親餵前先擠出一些乳汁，使乳暈周圍變柔軟，有利於讓寶寶含乳
2. 使嬰兒下顎對著硬塊，透過吸吮可有效排出奶水



餵奶後如何做

1. 餵奶後，若覺得乳房仍脹，必須將剩餘的乳汁擠出來
2. 使用冷毛巾避開乳頭乳暈敷在乳房周圍，以減輕乳房腫脹疼痛

毛巾冷水沾濕



天主教聖馬爾定醫院65病房關心您電話:05-2756000轉6501
國民健康署哺乳諮詢專線:0800-870-870

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 65 病房分機 6501、6502
婦產科衛教室分機 5403

Stm 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您

2021 年 11 月制定