



哺乳歷程 陪你堅持與放下



★ 臺中榮總產後護理之家負責人 劉羽嫣

每個媽媽都希望給寶寶最好的！產後即使撐著疲憊的身軀，還是發揮著「堅持」的幹勁，珍惜第一次與寶寶的肌膚接觸，開啟了哺乳的歷程～綜觀哺乳的歷程，可以分為三個階段：

一、磨合期：

生產後，媽媽期待著製造足夠的乳汁可以讓寶寶無限暢飲。在嗷嗷待哺的階段，總是會面臨到「有沒有」、「夠不夠」、「能不能」、「行不行」和寶寶一起做好哺餵母乳的挑戰。哺乳的歷程裡，媽媽除了要學習認識寶寶以及了解寶寶的需求，另一方面就是要認識自己的乳房，讓乳汁分泌順暢。

1. 如何認識乳房：

（1）柔軟度：還記得您少女時的酥胸嗎？沒錯！當乳汁排空，您可以試著用指腹去觸摸鎖骨下方（乳房12點鐘方向）的乳房組織，應該是柔軟，有順勢下滑的鬆弛感，而且鋼圈處沒有緊繃的結節。如果這裡還是維持塊狀的感覺，那

就表示乳房底座還有乳汁沒有移出喔！這也可能是奶量變少的原因。

（2）疼痛感：正常情況下，寶寶含乳、吸吮應該是沒有感覺。如果您是含著淚，忍著疼痛進行哺乳或擠奶的媽媽，建議尋求專業的醫護人員指導與協助。所謂的「泌乳痛」是賀爾蒙的刺激引發的奶陣，這感覺是短暫、偶發的刺痛。但是當乳房出現持續的刺痛感、壓痛感，又或者出現肩頸痠痛，頭痛等問題，建議您仔細的檢查一下乳房，也許它正在跟您抗議！可以試著平躺，類似乳房自我檢查，用指腹環形按摩檢查，也許您會找到疼痛點，塞奶的源頭！

2. 解決塞奶的撇步

（1）調整心情：壓力、緊繃、睡眠品質不佳都會影響乳房問題。所以建議您找尋窗口諮詢，這樣會讓心情



變美麗！調整好心情，會讓愛的賀爾蒙－催產素順利被引導，讓乳腺更順暢！

(2) 調整節奏：當您嘗試想要恢復夜晚睡眠品質，比如漸進的拉長擠奶或餵奶時間，請記得乳房的感觉…如果它出現抗議，就表示您現在的間距，它沒辦法負荷。建議調整一下節奏，勿操之過急。

(3) 調整順序：出生 3-4 個月大的寶寶，因為視覺和聽覺越趨成熟，他們會開始和周邊的人互動。當他不再埋頭苦幹吃奶時，您的乳房會適時的開始調整，再次進入依照寶寶的需求製造階段。請記得在陪伴寶寶忙碌之餘，至少一天要有一次是完整的檢視乳房排空狀況。這排空的定義可以是寶寶吸吮完成，也可能是需要靠媽媽自己擠奶完成。

親餵的寶寶最認真吃奶的階段，就是他想睡的時候。所以媽媽要注意的是，吸吮後乳房有變軟了嗎？如果您和寶寶也一起入睡了，沒有關係！至少可以等晚上，有家人可以陪伴寶寶的時候，找個時間把乳房檢查，將剩下未被寶寶排出的乳汁移

出。也許您會納悶，越擠不會越多嗎？在這個寶寶愛玩的階段，您有幫忙擠奶，是在維持乳汁能持續分泌，不然您會發現乳汁驟然減量，甚至日積月累出現塞奶問題！

(4) 調整方式：當您真的出現乳房疼痛問題，建議您：

- 在三餐餐前和睡前各使用 4800mg 卵磷脂以及搭配至少每日 1500cc 以上的水份，改善乳汁的黏稠度以達到消腫效果。卵磷脂的劑量可以在症狀緩解後，逐漸的減量，之後維持一天至少 1200mg。
- 側躺，將塞奶的部位位於該奶的上方（例：右側奶腋下有塞奶，就請您左側躺，用右手進行徒手擠奶）。先用手擠奶，可以將乳暈處黏稠乳汁移出，之後再讓寶寶幫忙吸吮。哺乳的姿勢不受限制，最重要的是看寶寶的反應。當乳腺順暢了，他會很認真地大口吸吮；若是還不順暢，他會出現拉扯乳頭、邊吸邊抗議、或是直接睡覺的反應。請媽媽記得，觀察寶寶的反應，我們慢慢分次努力！
- 至少四小時疏通（含擠奶或吸吮）一次，幫助乳腺的順暢。
- 敷的定義：如果疼痛感改善，您可以嘗試餵奶或擠奶前短暫暖敷，以放鬆乳房達到刺激噴乳反射。如果疼痛感持



續，建議改成持續冷水敷，並且盡早就醫。因為適時的用藥與專業的協助，可以緩解乳腺管的發炎問題，避免造成後續更嚴重的併發症。

- 好了的定義：首要是疼痛感的解決。當然您會發現乳房還有些微腫塊，這是黏稠的乳汁鬱積造成，它需要您慢慢地請寶寶或是擠奶來移除。

二、搖擺期：

在磨合的階段裡，遇到阻礙的媽媽對於「要不要」繼續餵母乳會感到矛盾！尤其是當媽媽的身體面臨到疼痛、感覺被掏空、又或者支持系統薄弱時，她會去思索這樣的付出有意義嗎？常見媽媽會脫口喊著「我要退奶」！但背後裡，媽媽還是會試著想把問題解決。因此陪伴媽媽堅持下去，反倒成了醫護專業人員的使命。

在這部分，本院提供哺乳婦女專業的跨團隊照護模式，您可以選擇門診掛號：

- (1) 婦女醫學部：尋求專業的醫師診斷以及個案管理師一對一的泌乳諮詢。
- (2) 傳統醫學科：醫師診斷，依個人體質調理塞奶問題。
- (3) 復健科：醫師診斷，由物理治療師進行治療。

另外，建議媽媽可以參加本院所舉辦的支持團體。一般來說，只要媽媽保持正向能量，有專業的諮詢支持，「持續哺乳」還是很多媽媽的選擇。



三、離乳期：

「放下」是哺乳歷程的最後一個功課。這部分包含媽媽心裡的放下以及身體的放下。

1. 當媽媽心裡已經做好準備時，很快的大腦控制了乳房，媽媽就會發現乳汁不見了，乳房恢復原來的罩杯！
2. 身體的放下，要學習的是接受如何讓乳汁出來變少、乳房些微的脹的感覺。因為讓乳汁鬱積在乳房久一點，可以抑制泌乳激素的製造，才能達到減量的狀態。建議媽媽可以試著減少水分的攝取（一天限量在 1000cc 以內），尋找適合您的退奶食材，減少親餵的次數與機會，逐漸拉長乳汁移出的時間與持續的冰敷。如果乳房出現持續的刺痛感，記得適時的將乳汁移出與冰敷，以減緩乳腺管疑似發炎的狀態。
3. 當您恢復了懷孕前罩杯時，恭喜您畢業囉！好好開啟另一段親密育兒歷程吧！🌱