

產後乳房腫脹之護理指導

2019.12制定
2024.10修訂

一、乳房腫脹的原因及可能的影響

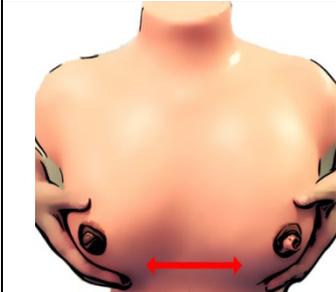
乳房腫脹是指乳房出現過度充盈的狀況，主要是因為乳腺不通(奶水未適時移出)，才會乳房腫脹，如：太晚開始哺餵母乳、嬰兒含乳不正確、餵奶次數不足、限制餵奶時間等，加上乳房組織液及血液增加，導致乳腺不通所致。若處理不當會發生乳腺炎等。

二、乳房腫脹的症狀

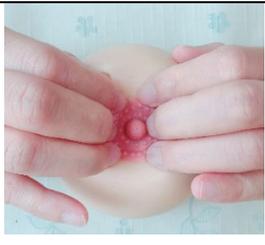
- (腫)乳暈水腫;乳房整體觸診腫脹感
- (熱)輕微發燒 $<38^{\circ}\text{C}$ ，不超過24小時
- (痛)明顯疼痛感
- (難)乳汁排出困難

三、乳房腫脹的處理方法

- (一) 去除乳房腫脹可能原因：如機械性阻塞(內衣壓迫)、含乳姿勢及頻率不正確、乳房創傷、壓力、睡眠剝奪等。
- (二) 親餵：讓嬰兒親吸吮乳房母乳
- (三) 勤餵：依嬰兒需求頻繁哺餵母乳，每日至少 8-12 次(當嬰兒無法吸吮時以手或擠奶器勤擠奶)。
- (四) 餵對：(含對/抱對)產婦餵奶姿勢及嬰兒含乳要正確。
- (五) 餵好：好舒服、好心情，舒服坐或躺，保持好心情。
- (六) 激活：餵奶前激活催產素排乳反射，如：乳房按摩(如下圖)、背部頸部按摩、溫水淋浴、喝溫熱飲品等。

方式	按摩乳房	搖晃乳房	撫觸乳房
實際作法	從乳房上方開始，手指環狀地輕柔壓向胸壁	身體前傾，左右搖晃乳房，藉重力協助奶水噴出	用手指或梳子，由乳房外側往乳頭方向輕柔的像搔癢撫觸乳房
圖示			

(七) 消腫：餵奶前視需要使用乳暈反向施壓軟化，舒緩乳頭開口張力

			
單手法	雙手法	他人協助法	大拇指法

(八) 止痛：餵奶後視需要使用冷敷止痛，如毛巾、毛巾手套、冷敷墊、濕敷包或高麗菜葉，若有疼痛依醫囑服用止痛藥物，減輕乳房腫脹疼痛。

方式	實際作法	圖示
冷敷墊 冷敷	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將冷敷墊冷藏 60 分鐘或冷凍 15 分鐘後冷敷於乳房。 2. 冷敷時應避開乳頭處，每次冷敷時間不超過 2 小時，且需休息 30 分鐘後才可以再冷敷一次。 	
高麗菜葉 冷敷	<ol style="list-style-type: none"> 1. 洗淨雙手，將高麗菜葉剝下並去除硬莖部位並以清水洗淨。 2. 高麗菜葉可直接使用或先放冰箱冷藏後再使用。 3. 使用高麗菜葉冷敷於乳房時要避開乳暈處，以免受傷，一天可以冷敷 3 次，每次冷敷不超過 20 分鐘。 	

(九) 轉介：若仍無法處理，請諮詢醫護專業人員

出院後請依照醫師指示按時返診追蹤，若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務；出院後如有任何疑問，可利用馬偕紀念醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕/兒醫(02)25713760，新竹馬偕/兒醫(03)5745098、台東馬偕(089)310150轉311。諮詢時間：週一至週五上午9:00~12:00，下午2:00~5:00。

祝您 平安健康