



洪靜琦護理師是衛生署母乳哺育種子教師（洪靜琦提供）

傳說比生產更痛的… 乳房腫脹、乳腺阻塞與乳腺炎

文／婦產部產科 衛教護理師 洪靜琦

大家都聽過生產的痛，痛得令人刻骨銘心，但是我聽過好幾個找我處理乳房問題的產婦抱怨：「現在的痛比生小孩還要痛！」因為生產時的子宮收縮有間歇性，會痛1分鐘緩解3分鐘，乳房腫脹的疼痛卻是持續性的，頂著胸前兩個硬梆梆的乳房，好不容易忍痛擠軟一點，沒一會兒又脹起來了，真是苦不堪言啊！

近幾年來，衛生署大力推廣母乳哺育，鼓勵醫療院所參加母嬰親善醫院認證。在產前，醫護人員積極教育孕婦哺乳的好處及方法；到了產後，產婦哺乳碰到問題，卻常常求助無門，醫護人員對於哺乳問題的處理，也不一定具備正確認知及處理技能。雖然各醫療院所或衛生所因應母嬰親善評鑑要求，大多會成立母乳支持團體，但是當產婦哺乳出了問題，需要的是立即性的諮詢與處理，參加母乳支持團體聚會，往往緩不濟急。我個人認為，這是我國婦女產後持續哺乳率無法提升很重要的因素之一，各醫療院所在產後追蹤訪視這個區塊投入的心力真的太少了。

因為坐月子，大部分產婦在產後1個月幾乎足不出戶，而哺乳問題正是在這段時間最常發生，產婦很容易因為疼痛或是家人介入而放棄以母乳

哺餵嬰兒。「產後居家訪視」是適合國人坐月子習俗的產後照護模式，呼籲相關衛政單位能夠予以重視，將母嬰親善醫院評鑑規範由產前延伸到產後，並加強公衛護理人員母乳哺育技能，相信對於提升國人產後持續哺乳率會有莫大的助益。

哺餵母乳最常見的乳房問題

在工作中，我常常協助產婦處理哺乳問題，也積極參加母乳哺育專業訓練課程，並在2010年取得衛生署母乳種子教師資格。根據醫學資料與臨床狀況顯示，婦女哺乳期間的乳房問題最常見者有3種，分別是乳房腫脹、乳腺阻塞及乳腺炎。分別介紹如下：

● 乳房腫脹 (Engorgement)

乳房腫脹最常發生在產後1個星期之內，產婦會抱怨乳房雙側腫痛，觸摸時更痛，整個乳房皮膚水腫緊繃，乳房上浮現清楚的靜脈血管，乳房也可能看起來紅紅的，乳暈發亮，乳頭變平，導致嬰兒不易含住乳房。乳房腫脹有時會造成產婦發燒，但多半在24小時之內退燒。發生乳房腫脹的原因如下：

1. 乳汁滯留：造成乳汁滯留的原因包括產婦奶水很多、延遲開始哺乳的時間、限制餵奶的時間、嬰兒含吸乳房不正確及不常移出奶水。
2. 產婦生產時給予大量點滴
3. 產婦血液中白蛋白 (Albumin) 濃度過低

預防乳房腫脹最好的方法，就是產後儘早開始餵母乳，不要限制哺乳時間，應依照寶寶的需求餵奶。萬一發生了乳房腫脹，處理方法就是多排出乳汁，寶寶願意吸就多讓他吸，寶寶不能吸時，就用手或吸奶器將乳汁擠出來。可以在餵奶或擠奶前用溫水熱敷，幫助乳汁更容易排出；餵奶後冷敷，減緩乳房疼痛不適感。如果沒有時間，可以省略冷熱敷的步驟，多擠就對了！

有可能好不容易擠出幾C.C母奶，乳房稍微變軟些，沒多久又脹起來了，這時千萬不能氣餒，設定目標一次比一次多擠一點點。如果乳房腫痛嚴重，也可以考慮使用止痛劑後再排出乳汁，如果能頻繁將乳汁移出，乳房腫脹情形通常會在24小時內緩解。

● 乳腺阻塞 (Blocked Ducts) 與小白點 (Milk Blisters)

餵奶一段時間之後，如果產婦突然察覺乳房出現一個硬塊，奶水量也變少了，有可能是發生了「乳腺阻塞」。阻塞的位置若在乳房深處，產婦只是覺得乳房有硬塊及疼痛，乳頭沒有什麼異狀；如果阻塞的位置比較前面，有時會在乳頭出現「小白點」，「小白點」的出現是因為濃稠的母乳阻塞乳腺（原因多為太久沒擠奶或是吃太多油膩的東西），導致乳頭乳腺開口被堵住。處理方法是用溫熱的濕紗布或濕毛巾在小白點上濕敷後，輕輕的磨擦白點，將乳頭白點上包覆的薄膜搓開，然後再讓寶寶吸奶，或是用手將乳汁擠出來。如果白點的部分能有乳汁流出，表示阻塞的狀況緩解，這時應該持續讓寶寶吸奶，並用手或按摩棒將硬塊往乳頭方向疏導，乳腺阻塞的狀況就會解除。

有人主張用無菌針頭將小白點挑開，以我個人處理乳房問題的經驗，並不很鼓勵這麼做，因為用針刺很容易流血，乳頭有了傷口，有時反而會使細菌由傷口進入乳腺，演變成乳腺炎。如果乳腺阻塞與小白點是突然出現，在疏通乳腺後，乳房硬塊與小白點會立即消失。如果小白點已出現一段時間，代表這條乳腺管內的乳汁常有滯留的情形，有可能是擠奶擠不到的死角，或是寶寶吸奶時偏愛某些姿勢，常常沒吸到那條乳腺管，使得小白點一直存在。這時處理的方法是經常變換哺乳姿勢，或是寶寶吸奶時在乳房硬塊的地方加壓按摩，並往乳頭方向疏導，也可

以在擠奶時多注意白點的地方是否有乳汁流出。持續保持乳腺開口的通暢，乳腺阻塞的狀況才能改善。

乳腺阻塞時最好的處理方法就是多讓寶寶吸奶，如果無法讓寶寶吸，就要用手或機器將乳汁



哺乳期的乳頭小白點（取自台灣母乳哺育聯合學會種子教師教材）

移出。哺乳前或擠奶前刺激噴乳反射，會幫助乳汁流出將阻塞處衝開，進而解除乳房硬塊。刺激噴乳反射的方法包括：泡熱水澡、熱水淋浴或熱敷乳房，或是請產婦趴在桌上，讓乳房自然垂下，再幫產婦做肩頸及背部按摩，也是刺激噴乳反射的好方法。如果乳房硬塊疼痛難耐，可以使用止痛劑舒緩疼痛後，再讓寶寶吸奶或擠奶。大部分止痛藥對於哺乳都是安全的，通常只有不到1%的藥物劑量會進入乳汁，停止哺乳比藥物本身來得危險，產婦在服用藥物後還是可以持續哺乳。

● 乳腺炎 (Lactational Mastitis)

乳腺阻塞的情況如果沒有解決，乳汁滯留在乳房內一段時間之後，可能會進展成為乳腺炎。罹患乳腺炎的產婦會發高燒（大於38.5度），乳房硬塊疼痛發紅，有時會出現畏寒、頭痛、倦怠、四肢酸痛等類似流感症狀。很多醫護人員會告訴哺乳婦女，發生乳腺炎時不能再讓寶寶吸奶，或是擠出來的乳汁必須丟棄，其實在此時停止餵奶或擠奶反而會讓症狀更為嚴重，甚至發展為乳房膿瘍。

正常狀況下，流動的奶水並不是很好的細菌培養基，唯有奶水持續被排出，微生物才不容易繼續聚積繁殖，所以當產婦發生乳腺炎時，更應該要持續哺乳。乳腺炎的發生時間，75-95%是在產後3個月內，其中有

4-19%的患者會復發，3-11%的患者會進展為乳房膿瘍。造成乳腺炎最常見的細菌是金黃色葡萄球菌（Staphylococcus aureus），醫師在使用抗生素時，會選擇對金黃色葡萄球菌有效的藥物。

至於服用乳腺炎藥物能否讓寶寶繼續吃母乳？答案是肯定的。大部分的止痛及消炎藥對於哺乳是安全的，通常只有不到1%的藥物劑量會進入乳汁，停止哺乳比藥物本身來得危險。乳腺炎的主要治療原則包括：

1. 持續哺餵母乳或將奶水移出
2. 症狀緩解治療：給予止痛藥或在餵奶後冷敷乳房
3. 抗生素治療
4. 避免對乳房硬塊過度按摩或熱敷
5. 讓媽媽好好休息一下：造成乳腺炎的原因之一，常是因為媽媽太累了，請家人照顧孩子，在餵奶或擠奶後讓媽媽好好睡一覺，對於緩解乳腺炎很有幫助。

請勿剝奪寶寶吃母乳的人權

說了那麼多哺乳時期乳房問題的症狀與處理，很多人可能會想：「餵母乳那麼麻煩，給寶寶喝牛奶就好了。」殊不知每個物種的母乳都有其特性，都是為了養育下一代所設計，例如牛隻生長快速，牛奶的蛋白質含量就比較高；人類在2歲前的腦部發育特別快，腦部發育非常需要乳糖，所以人奶內的乳糖含量特別多。每個母親的奶水都是為了她的寶寶而存在，每個父母都希望給孩子最好的東西，母乳哺育是天經地義的事，小寶寶沒有發言權，可是吃母乳是他的權益，沒有人有權利去損害或侵犯他的權益，所以要別人停止餵母乳時，請想想是否侵犯了小寶寶的人權？☹