



哺乳
Breastfeeding
親和點滴

幫助舒緩乳房腫痛

聽


幫助舒緩乳房腫痛

文章

9 月 15, 2022

1分鐘

媽媽們不要輕視哺乳期間的乳房腫痛，如母乳未能有效地排出，容易造成淤滯，有機會誘發乳管閉塞甚至乳腺發炎。



幫助舒緩
乳房腫痛

乳房脹痛， 怎麼辦？


寶寶出生的三天內，媽媽會開始“上奶”（即有較多乳汁）。若寶寶的吸吮情況不理想，乳汁會滯留在乳房，情況持續會造成腫脹。腫脹的乳房很疼痛，乳汁較難流通。




乳房
腫脹時：



不要穿上太緊或有鋼線的
胸圍，因會阻礙乳汁流出



餵哺後和下一餐之間，可以
冷敷乳房，有止痛和消腫的
功效，方法可重複使用，
不要碰到乳暈便可。



定時服用止痛藥：常用的撲熱
息痛可適用於授乳媽媽，最好
於餵哺前45分鐘服用，服用
藥物前請先諮詢您的醫護人員。

資料只供參考，如有疑問，請諮詢你的醫護人員。

*資訊來源：香港衛生署 https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/child/20000.pdf

Accessed on 14MAR2020

重要聲明：建議在嬰兒出生的首六個月內進行純母乳餵哺，然後引入足夠營養的輔食，以及持續母乳餵哺至兩歲或更長時間。

WYETH®及惠氏®為Wyeth LLC之註冊商標，授權下使用。

www.wyethnutrition.com.hk/WYE-EM-073-APR-20)

[下載PDF](#)

[返回](#)