



## 常見的問題及處理

有關於餵奶上的問題會在剛開始前幾週發生，只要妳獲得正確資訊或及早發現，大部分的困難都可快速獲得解決。

### 乳頭疼痛

乳頭疼痛通常是因為寶寶吸吮姿勢不正確引起。吃奶時，寶寶的嘴唇應是上下翻出，也應含著乳暈或大部分的面積（請參考哺乳姿勢之1）。妳可以用手將他的下顎略拉下，將上唇輕輕拉上，調整寶寶吸吮的姿勢。若寶寶的姿勢太高、太低或向某一邊傾斜，都會造成支撐力量不足而乳頭某一邊摩擦過度，產生破皮而流血。

一旦發生此狀況，妳可將手指頭慢慢地伸入寶寶的嘴巴來暫停吸吮。乳頭應盡量保持乾燥，勤勞地更換透氣型的溢乳墊，選擇天然材質的哺乳胸罩和哺乳衣，餵奶後用乳汁塗抹在乳頭及周圍的傷口，都可以幫助傷口快速復原。

### 乳腺炎

當有下列情況發生，妳可能要懷疑妳得了乳腺炎：

1. 胸部看起來有點紅腫或亮亮的，某個角度看起來鼓鼓的，摸起來有硬塊。
2. 寶寶吸吮時乳頭會有疼痛的感覺。
3. 發炎的一邊和另一邊比起來，乳汁明顯變少。
4. 嚴重時甚至會有發燒的現象。

一旦有乳腺炎的前兆，必須用熱毛巾熱敷後，用手按摩推散堵塞的硬塊，並把奶水擠出（亦可用吸乳器吸出），直到硬塊疏散為止。

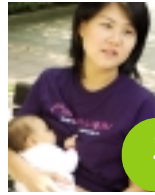
若乳腺炎的情況較嚴重，則發炎的那邊乳汁因常時間堆積未排出而化膿，因此不可讓寶寶吸食。此時必須去看醫生，吃些消炎藥，再依照以上的方法，把奶水擠出，情況便會大大的改善，千萬別因此而選擇退奶。



## 上班後的調適

上班媽咪繼續哺乳是辛苦，但絕對值得的。只要找到一個規律的作息，妳就可以持續到寶寶選擇斷奶為止。

無論日後是否上班，產假期間打好基礎是最重要的事。妳和妳的寶寶之間培養愈好的默契，將來回到工作崗位後的調適就愈容易。



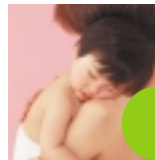
## 在公共場所哺乳

哺乳期是人生過程中相當特別的一個階段，哺乳媽媽其實不需為了寶寶吃奶的作息而刻意改變自己或家人平日的生生活型態。反而透過一些簡單的規劃和練習，哺乳媽媽也可以帶著寶寶自在地走入人群。

一個最基本的要領是，妳必須是放鬆而感到自信的，假如妳的動作看起來緊張，想找個特別的角度來盡量遮掩，妳的寶寶及旁人也會感到不自在。不管到哪裡，找一個可以坐下來休息的地方，它可以是公園裡的椅子、賣場的試衣間或書店裡某一個安靜的角落等等。此外，在寶寶開始有想吃奶的訊號出現時就從容的滿足他，會讓妳哺乳期的外出經驗更為難忘而美好。

### 外出從容哺乳的三個步驟：

1. 一手抱著寶寶貼近身體，另一手從容的操作哺乳開口及解開哺乳內衣。
2. 幫助妳的寶寶找到乳頭，並調整哺乳衣的重疊份來遮住胸部。
3. 當寶寶吸奶時，媽媽可邊看雜誌、邊吃東西、或與友人對話，沒有人會感到好奇或不妥。



## 社會的支援及資源

哺餵母乳的技巧是需要透過學習而得。許多媽媽因在哺乳的過程中遇到了問題而放棄繼續哺乳，是相當可惜的一件事。然而萬事起頭難，會遇到困擾通常會集中於頭一個月。如果妳遇到種種餵奶上的問題，又無法自己解決，請別灰心而產生放棄哺乳的念頭。只要妳向有關專業人士求助，大多數的問題，都是很容易解決的。

想知道更多的哺乳資訊，或參加哺乳媽媽聚會，交換心得？以下是我們推薦值得妳造訪的網站：

台灣母乳協會 ㄅㄨㄞㄟ 共和國討論區

[www.breastfeeding.org.tw](http://www.breastfeeding.org.tw) / Tel: 0800-870-870

寶貝花園

[www.babysgarden.org](http://www.babysgarden.org)

行政院衛生署國民健康局

[www.bhp.doh.gov.tw](http://www.bhp.doh.gov.tw)

International Lactation Consultant Association

[www.ilca.org](http://www.ilca.org)

La Leche League International

[www.lalecheleague.org](http://www.lalecheleague.org)