

乳房護理指導

一、乳房護理的目的：

促進乳腺通暢、增加乳汁分泌、排除未吸完之乳汁、減輕脹奶，促進宮縮達到子宮復舊，矯正乳頭凹陷，增加乳頭皮膚韌性，避免乳頭破裂。

二、乳房護理的時機：

1. 儘早哺餵，新生兒於產後即哺母乳或用手擠奶，保持乳汁分泌順暢，可免除乳房護理。
2. 若有乳房脹痛或排乳不順暢的情形，再加強乳房護理即可。

三、乳房護理的步驟：

1. 清潔：

先洗淨雙手，以乾淨的濕溫毛巾，由乳頭向外環狀擦淨，並除去乳頭痂皮，勿用肥皂洗乳頭，以避免乳頭乾燥而破裂。

2. 熱敷：

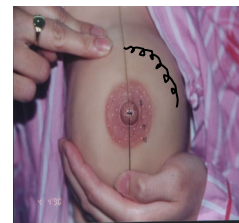
以 50-60 度溼熱毛巾環繞乳房，不可敷乳頭，若毛巾轉涼需立即更換毛巾，熱敷 10 分鐘，再按摩乳房 10-15 分鐘。

3. 按摩方法：

如環形、螺旋、擠壓、牽引乳頭，以中指及食指輕夾起乳頭，向外牽引，以矯正凹陷乳頭。

(1). 環形按摩：

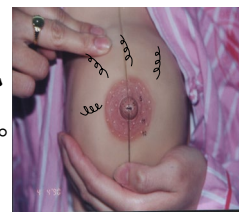
兩手各放在乳房左右側及上下側，以相反方向重覆水平按摩（如圖一）。



圖一

(2). 螺旋按摩：

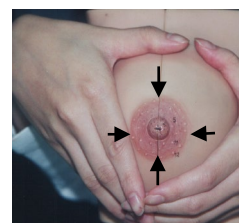
一手固定在乳房，另一手的食指從乳房內側朝乳暈處以螺旋方式按摩推壓，重覆數次（如圖二）。



圖二

3. 擠壓按摩：

雙手由乳房內側朝乳頭處推壓，包含整個乳房（如圖三）。



圖三

4. 牽引乳頭：

以左手大拇指及四指分開置乳暈周圍，右手大拇指及食指輕輕向外牽引乳頭數下。

四、排空乳汁方法：

1. 用手擠奶：

先洗乾淨雙手，並準備殺菌過之容器；調整舒適，拇指放在乳暈後面約一至二橫指，其餘四指下方托住乳房，往身體作有規律一擠一放的動作（擠放時手指不要滑動，以免磨損皮膚而紅腫）繞著乳房周圍以便擠出所有的乳汁，兩邊交替擠，每邊各擠三~五分鐘（如圖）



2. 電動擠奶器擠奶：

使用前應了解該儀器的使用方法，再遵照儀器指示使用，使用時注意事項，如下：

- (1). 確定乳汁順暢後，才能開始使用擠奶器，使用之壓力以中等壓力即可，每天約 7-8 次，每次約 20-30 分鐘，左右交替各三次。
- (2). 乳頭若有破皮或乳腺若有阻塞時，則暫時不要使用，先以手擠奶的方法排出，順暢後再開始使用。

五、餵母乳者脹奶之處理：

- 一、增加餵母乳次數。
- 二、於餵完母乳後，用手或吸奶器把剩餘的乳汁擠掉。
- 三、可以冰敷，減輕疼痛。
- 四、產後儘早開始哺餵母乳，夜間持續哺餵母乳，以促進乳腺通暢，順利排空乳房。

六、不餵母乳時斷奶之處理：

1. 減少哺餵母乳或擠奶次數，且避免刺激乳房如熱敷、按摩乳房。
2. 限制水份的飲食攝取，水分控制每日限 1500 cc。
3. 可攝取退奶飲食如萹菜、人參、生麥芽水。
4. 必要時依醫囑服用退奶藥。

5. 穿緊身胸罩，可用冰敷。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康