

# 乳 房 腫 脹

是甚麼?

- 產後的最初兩星期乳房會脹疼。
- 乳房變硬和觸時感發熱。
- 乳房鼓脹是因為雙乳充滿人奶及其他體液所致

怎樣才可防止乳房腫脹呢?

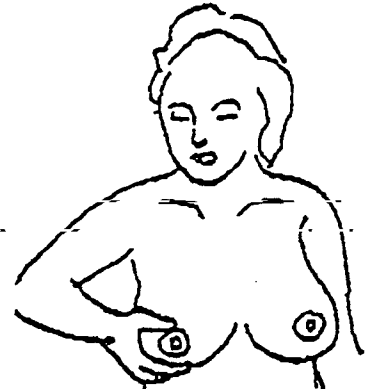
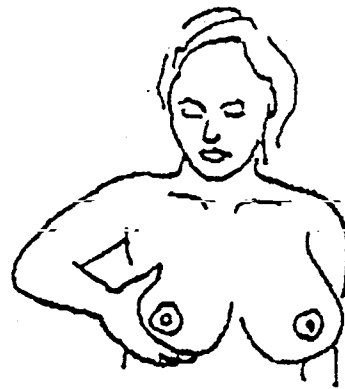
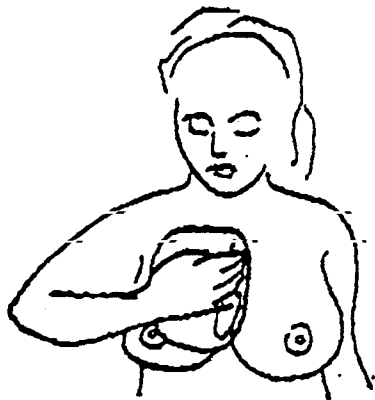
- 盡早在嬰兒產後便哺餵, 跟著每兩小時授乳一次。
- 當嬰兒吸吮時, 觀察確定嬰兒的咀含著深色環繞乳頭的乳暈。
- 更換嬰兒餵哺的位置。



我可做甚麼?

你需柔軟你的乳房, 可跟以下的指示去做:

- ① 用熱濕布或巾放在乳房上十五至廿分鐘。或淋暖浴或灑熱淋浴。 ② 用手指輕輕按摩乳房由內胸擠向乳暈(深色之部)



- ③ 輕輕用姆指與食指在乳房的上下, 乳暈(深色之處)的邊際擠出一些奶水。輕輕往後擠向內胸再輕輕以手指往前輾搓至奶水流出。這樣可助嬰兒吸吮乳房。

- ④ 每個半至兩小時授乳嬰兒一次。

如一天之內還未能成功授乳, 請從速向護士, 哺餵診所, 母乳餵食顧問或你的醫生求助。

