

## 處理塞奶、乳腺炎：治標也要治本

文：林茵怡 B.So.Sci. (Hon), IBCLC 國際哺乳顧問

母乳媽媽常見的其中一個難題，便是塞奶。這些情況尤其常見於上班媽媽身上，或依靠搽奶的媽媽們，令媽媽們十分痛楚及困擾。

乳房內的乳腺組織，形狀就好像是一串串葡萄，乳腺的管道，就好像是葡萄串的梗。當任何一個部份出現阻塞，母乳便不能順利排出，而出現塞奶的情況。媽媽一般會發現乳房內出現一個或多個硬塊，有漲痛感覺，按之更感痛楚。

視乎阻塞的程度，有時候，乳房會有一大部份出現硬塊，甚至發紅發熱，有時候乳房還會腫脹。如塞奶沒有處理妥善，有可能發生感染，媽媽甚至會有發燒病徵，感覺很疲倦，這情況多數稱為乳腺炎。而乳腺炎如不及早處理，患處可能進一步化為膿瘡，或要以手術來處理。

有時候，寶寶吸吮後，硬塊會減少或消失，有時候則不可以。有些搽奶的媽媽，會發覺搽奶量少了，而硬塊亦較難以用搽來清除。

### 治標不治本：反覆塞奶

有些媽媽遇到這些情況，會以反覆強力按摩來清除硬塊。有的自己按摩，有的找別人來按摩。有時候甚至連續幾小時按摩，以期望把硬塊推走。因為塞奶有時很痛，輕輕一按都已經痛，更何況用力來按，所以有些媽媽要吃止痛藥來按摩。

當然，遇上有塞奶或乳腺炎時，是要設法把阻塞的地方暢通起來，但方法有很多，不一定要利用強力的手法，以令到媽媽們受苦，用力過度，更怕會傷及乳腺組織。再者，單以按摩來推走硬塊是治標不治本的方法。因此有些媽媽，塞了一次又一次，塞了又按，按完又塞。

## 尋根究底找出問題源頭

為甚麼較多塞奶出現在上班或有搽奶的媽媽們？原來塞奶的最根本原因，是母乳滯留。母乳本來應透過頻密的餵哺，常常排清。但當這個過程不順利時，母乳便滯留在乳房內，加上其他導火線，例如衣物太緊身，媽媽太疲倦，錯過了餵哺或搽奶機會，太多搽奶等等，便導致塞奶或乳腺炎。而上班媽媽因為難於頻密餵哺，又要依靠搽奶，所以較常出現塞奶。

所以如果妳出現有塞奶或乳腺炎的情況，請盡快諮詢「國際哺乳顧問 IBCLC」，除了指導妳各種的應急的處理方法，來減輕腫脹和阻塞之外，還可檢討及改善母乳餵哺，以幫助妳找出導致塞奶的源頭。

每個媽媽的情況都不同，所以必須按個別情況來處理。不應單靠按摩，同時應找出問題的根源，再作出改善或糾正，這才能幫助媽媽們徹底解決塞奶問題，並保障媽媽及寶寶的健康，治標也治本。

## 處理塞奶之道

當妳出現塞奶或乳腺炎時，可參考以下處理之道，這些都是一般的處理方法，但由於個別情況有異，請諮詢妳的「國際哺乳顧問 IBCLC」來找出最適合妳的處理方法。

處理塞奶有四大要點：

1. 頻密地以乳房餵哺，如不能在乳房餵哺，便要頻密搽奶或擠奶
2. 利用熱力幫助母乳排出來
3. 利用按摩把阻塞之處暢通
4. 增加休息

可以參考以下各種做法：

- 頻密地以乳房餵哺是最重要方法，可減少發炎及排清乳房
- 讓自己休息半天至一天，抱寶寶到床上反覆頻密餵哺，如此大約過了 4-6 小時，一般都會有改善
- 如果是全搽奶的媽媽，唯有增加搽奶或同時用手擠奶，要頻密每 1-2 小時擠奶一次，效果不如親餵般好，可能要大約 6-8 小時後才有改善

- 嘗試不同的姿勢與角度來哺乳，把乳房各個位置的母乳排清
- 一邊餵哺／搽奶，一邊輕輕按摩，這方法雙管齊下，比單按摩更有效
- 先以熱毛巾、暖水袋、暖手包等暖敷患處數分鐘，小心不要太熱以免灼傷，然後立即餵哺／擠奶，有助出奶
- 找個面盆放滿暖水，將身體向前把乳房浸在暖水內約 5 分鐘，然後立即餵哺或擠奶，以清除乳線管的阻塞
- 浸一個暖水浴，再輕輕按摩乳房，之後立即餵哺或擠奶，也可與寶寶同浴及即時餵哺
- 當乳房有腫脹時，可以在兩次餵哺之間，以新鮮椰菜葉(cabbage leaves) 來敷患處，能有助消腫。如葉梗太硬便可除去或壓軟，然後放在胸圍之內，待約半小時左右，椰菜葉凋謝後，再替換另一片。這有助寶寶有效吮清乳房，或搽清乳房。消腫後，情況改善便無需使用。
- 爭取休息，以半躺式姿勢，或側睡姿勢，與寶寶一邊餵哺一邊休息
- 暫時停止工作或家務，增加休息使身體復元

利用以上各種方法，應該在 24 小時內有改善。如妳仍然感到不適，請約見妳的醫生或醫師，以及立即約見妳的「國際哺乳顧問」來處理難題及改善餵哺。如妳的塞奶問題已不止一次，更需約見「國際哺乳顧問」來找出問題的根源加以改善。

《完》

(update: May 2012)

參考：

<http://www.lactationconsultant.info/cabbagecure.html>

[http://heidilam.files.wordpress.com/2011/11/22\\_blocked\\_ducts\\_and\\_mastitis.pdf](http://heidilam.files.wordpress.com/2011/11/22_blocked_ducts_and_mastitis.pdf)

[http://heidilam.files.wordpress.com/2011/11/24\\_cabbage\\_leaves\\_herbs\\_lecithin.pdf](http://heidilam.files.wordpress.com/2011/11/24_cabbage_leaves_herbs_lecithin.pdf)

<http://www.lli.org/nb/nbmarapr07p76.html>

免責聲明：以上資訊只作為一般參考之用，並不能作為醫療上的建議，讀者應就自己的個別情況，諮詢你的醫生、醫師、治療師或國際哺乳顧問 IBCLC。© Copyright 2012 By Lam Yan Yee Heidi, B.So.Sci.(Hon), IBCLC. All Rights Reserved. 版權所有，不得以任何形式複製於任何媒介。

查詢：[Web: [www.heidi.hk](http://www.heidi.hk)] [Facebook: [www.facebook.com/ibclcHeidi](http://www.facebook.com/ibclcHeidi)] [Email: [ibclcHeidi@gmail.com](mailto:ibclcHeidi@gmail.com)]

[Skype: [ibclcHeidi](https://www.skype.com/ibclcHeidi)] [Tel: (852) 93016381]