

乳房腫脹

甚麼是乳房腫脹？

- 產後的最初兩個星期，乳房可能會脹痛。
- 乳房變硬，觸摸時感到發熱。
- 乳房腫脹是因為乳房充滿奶水及其他體液。



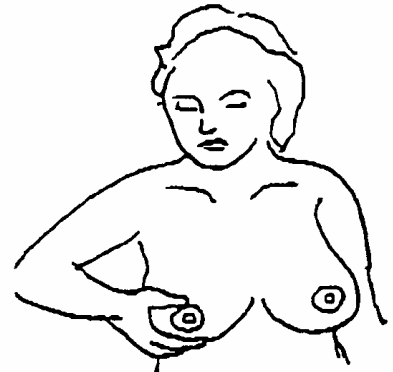
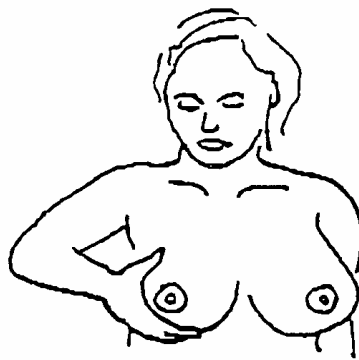
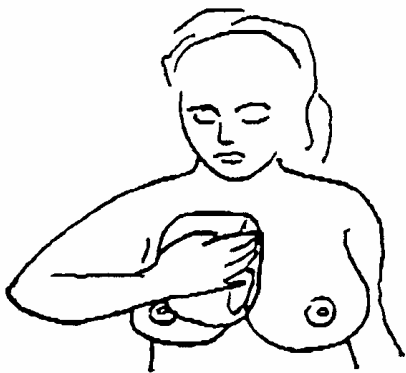
怎樣防止乳房腫脹呢？

- 產後盡早以母乳餵哺嬰兒，然後每隔兩小時授乳一次。
- 當嬰兒吸吮時，看看嬰兒的口是否含著乳暈。
- 改變嬰兒吸吮乳房的位置。

我可以做甚麼？

你要把你的乳房軟化，方法如下：

- (1) 把和暖的濕布或毛巾放在乳房上十至十五分鐘，或以溫水沐浴或淋浴。
- (2) 用指尖輕輕按摩乳房，由乳房外側移向乳暈（深色部位）。



- (3) 用姆指與食指在乳房的上下及乳暈（深色部位）之間輕輕擠出一些奶水。輕輕往後擠向胸口，輕輕向前轉動手指，直至奶水流出為止，這樣有助嬰兒吸吮乳房。
- (4) 每隔個半至兩個小時授乳一次。如一天之內未能成功授乳，請從速向護士、哺乳診所、餵哺母乳顧問、助產士或你的醫生求助。

