

## 乳頭疼痛控制

作者：Barbara Wilso、Clay、BSed、IBCLC

### 問題和解決方案

母乳餵養意味著一種舒適愉悅的體驗。但是，在頭一兩週內，許多母親註意到乳頭有觸痛感。這可能與正常的產後肌膚變化或者寶寶含乳不熟練有關，這種觸痛感將會很快消失。同時，依照美國藥典（USP）改良的綿羊油，如 Medela 的 PurLan 100™，安全可靠且具有緩痛作用。



在兩次哺乳之間或者在整個哺乳過程中出現的乳頭疼痛不是正常的母乳餵養感覺。如果您的乳頭破裂或起皰，請告知您的哺乳顧問、國際母乳協會（La Leche League）或者哺乳母親委員會（Nursing Mother' Council）的輔導者，或者您的健康護理提供者，知識淵博的母乳餵養專家所提供的哺乳協助通常能糾正這些問題。

大多數乳頭傷害均由於寶寶含乳不當而引起。有效的含乳可確保乳頭組織的大部份敏感部位均被深吸入寶寶的口中。舌頭伸到下牙齦上方，以幫助緩和壓迫。

當寶寶的含乳方式不正確時，寶寶僅咬住乳頭，而不是讓牙齦壓迫乳房本身。母親可透過抱開寶寶並檢查乳頭形狀來發現較淺的不正確含乳。如果乳頭看起來被折過，或被拉向一點（象一管新的唇膏），則表示寶寶正在壓迫乳頭突起，可能會沿折痕以及在乳頭和乳暈的底部或交接部形成傷口。

如果乳汁因含乳而斷流，乳汁較少，或者乳房因腫脹而難以吸入，則寶寶將用力吮吸以獲得乳汁。在如此小的表面積上施用特別強勁的吸力，可能導致起皰。

### 解決方法：

- 尋求幫助（參見 Medela 的 BNN 產品），以糾正導致乳頭疼痛的含乳和位置問題。通常只需變換位置即可糾正問題。  
控制腫脹或乳汁分泌量不足等問題。
- 輕柔清洗是皮膚表面傷口的最佳緊急處理方法。在每天淋浴時，用柔性、無抗菌皂清洗乳頭，充分衝洗。  
您自己的乳汁也對乳頭疼痛有緩解作用。
- 如果乳頭因太疼而無法哺乳，可用手擠或輕柔有效地使用吸乳器都將保護乳汁分泌並為寶寶提供乳汁，直到痊愈。
- 破損的肌膚會受到感染。您的健康護理提供者會建議使用安全的局部藥物來解決問題。如果發生乳腺炎（乳房感染），醫生可建議供哺乳母親安全使用的口服抗生素。

## 預防乳頭疼痛的其他建議：

- 避免過早使用奶瓶和橡皮奶嘴。
- 頻繁哺乳（每 24 小時 8 至 12 次）可防止寶寶因饑餓而吮吸過猛。
- 透過手擠或抽吸使腫脹的乳房變得柔軟，以幫助寶寶含乳。在擠乳前簡單洗一個溫水沐浴可能對某些母親有鎮靜效果。
- 先擠出少量乳汁，以便在含乳之前刺激排乳反應。
- 在哺乳之前和過程中，採用一些放鬆技巧。
- 檢查寶寶的情況，比如結舌，這可能導致乳頭疼痛。
- 先用疼痛感較輕的一側哺乳。如有必要，限制有疼痛感的乳頭的哺乳時間（用手擠或吸乳器排空乳汁）。
- 將寶寶從乳房抱開，把乾淨的手指放在寶寶牙齦之間，這可以防止寶寶用力咬緊乳頭。
- 避免使用合成材料乳罩和塑膠內層型襯墊。
- 在敷用草藥製劑時務必小心。有些藥劑可能使寶寶中毒，或具有使寶寶拒食乳房的強烈氣味，或可能引起過敏反應。
  - 避免在乳頭上使用維生素 E，這可能使寶寶中毒。
  - 很多藥膏或油脂塗當塗抹到皮膚破口上時，可能會導致過敏反應。請諮詢您的醫療服務提供者或哺乳顧問。
- 保持襯墊和乳罩乾燥。打開乳罩的翻蓋，使空氣暢通。
- 多孔護乳罩 (breast shell) 可使疼痛的乳頭不接觸織物，並保持空氣暢通。

## 參考文獻：

Centuori S, Burmaz T, Ronfani L, Fragiaco M 等：《乳頭護理、乳頭疼痛與母乳餵養：隨機試驗》（Nipple Care, Sore Nipples, and Breastfeeding: A Randomized Trial），*J Human Lact* 1999; 15(2): 125-130。

Fetherston C：《哺乳期婦女的乳腺炎：生理或病理？》（Mastitis in lactating women: physiology or pathology?）《母乳餵養評論》（*Breastfeeding Review*）2001, 9(1): 5-12。

Lawrence R 和 Lawrence R：《母乳餵養：醫療職業指南》（*Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession*）第五版。Mosby, St. Louis.1999. Pg. 259-261。

Livingston V 和 Stringer J：《治療受金黃葡萄球菌感染的發炎乳頭：隨機對照研究》（The Treatment of Staphylococcus Aureus Infected Sore Nipples: A Randomized Comparative Study），*J Human Lact* 1999, 15(3): 241-246。

Riordan J：《熱帶藥劑對減緩哺乳期母親乳頭疼痛的效用》（The effectiveness of topical agents in reducing nipple soreness of breastfeeding mothers），*J Human Lact* 1985;1(3): 36-41。

Spangler A 和 Hildebrandt E：《改良綿羊油在哺乳最初十天對乳頭疼痛/損傷的作用》（The effect of modified lanolin on nipple pain/damage during the first ten days of breastfeeding），*Int J Childbirth Ed* 1993; 8(3): 15-19。

Woolridge M：《乳頭疼痛的病因》（Aetiology of sore nipples），*Midwifery* 1986; 2: 172-176。

Wilson-Clay B 和 Hoover K：《母乳餵養圖集》（*The Breastfeeding Atlas* 1999, Lactnews Press, Austin, Tx. Pg. 10-12, 17-21。

Zeimer M, Paone J, Schupay J, 和 Cole E：《哺乳期婦女預防和控制乳頭疼痛的方法》（Methods to Prevent and Manage Nipple Pain in Breastfeeding Women），*West J Nurs Research* 1990; 12(6): 732-744。

Zeimer M 和 Pigeon J：《哺乳第一週乳頭的皮膚變化和疼痛》（Skin Changes and Pain in the Nipple During the 1st Week of Lactation），*JOGNN* 1993; 22(3): 247-256。