

乳頭疼痛

乳頭疼痛最好的治療方式就是預防，而最佳的預防方式就是從第一天起就讓寶寶好好的含乳。

乳頭疼痛通常都是由下列兩種原因之一或兩者引起的，那就是寶寶含乳不正確以及寶寶沒有正確吸吮。然而寶寶含乳含得好時，就可以學著好好的吸吮來吃到奶水（寶寶藉由實作中學學習），因此吸吮的問題時常是由不良的含乳所造成的。黴菌感染（念珠菌）也可能造成乳頭疼痛。含乳不佳和無效率吸吮所造成的疼痛大多在寶寶含上、開始吸吮後會有改善，但黴菌感染所造成的疼痛在餵奶期間可能會一直持續，甚至會持續到餵完奶後。前兩種原因造成的疼痛常被形容成如刀割般的疼痛，而黴菌感染的疼痛常被形容成灼熱。如果在經過一段無痛哺乳之後才開始的乳頭疼痛，這可能是黴菌感染所造成的，但這個疼痛也會和其他原因造成的疼痛一併發生。乳頭龜裂可能是黴菌感染造成的。皮膚的疾病也可能造成遲發性的乳頭疼痛。其他還有一些原因會造成乳頭疼痛。

適當的姿勢和含乳（請看單張A：當含上乳房時）

許多婦女常在調整適當姿勢及給寶寶含上乳房時遇到困難，適當的姿勢可以讓寶寶含得好，良好的含乳可以避免寶寶脹氣，也可以讓寶寶能夠控制奶水的流量。因此含乳含得不好也可能會造成寶寶體重增加不良，或需要頻繁餵奶，或造成腹絞痛（請看單張#2 哺乳嬰兒的腹絞痛），請同時看網站www.thebirthden.com/Newman.html 上有關如何讓寶寶含乳、如何知道寶寶有吃到足夠奶水和如何擠壓乳房的影片。

姿勢 - 為了解釋方便，我們先假設你正在以左邊的乳房餵奶。

良好的姿勢可以讓寶寶含得好，如果一開始姿勢正確，大多數通常自然而然就能含得好。

一開始最簡單的方式是以修正橄欖球式的抱法讓寶寶含乳，以你的右手臂抱住寶寶，用上臂內側將寶寶臀部往內夾住，如此你的手掌會向上，這樣的姿勢可以很容易地支撐住寶寶的身體，也可以很容易的將寶寶往乳頭方向靠，讓他正確的含上乳房。你的手是在寶寶的臉部下面（不是在肩膀或脖子下面）、手心朝上，虎口放在寶寶的頸背（不是在頭後面）。寶寶成水平橫過你的胸前，他的頭微微地向後傾，身體應該轉成胸部、腹部和大腿貼著你但稍微的向後傾斜，這樣讓寶寶可以看著你。左手拇指在上、食指在下托著乳房，托住的部位要遠離乳頭和乳暈。

寶寶就乳時，頭部應該稍微往後，這樣乳頭自然就會對準寶寶的上顎（請看單張#A 當含上乳房時和網站 www.thebirthden.com/Newman.html）。

含乳

1. 首先讓寶寶嘴巴張大。你可以用乳頭在寶寶的上嘴唇（非下嘴唇）輕輕從一邊劃到另一邊，乳頭仍然對著寶寶的上顎。你也可以讓寶寶的嘴唇來劃你的乳頭，有些媽媽覺得這樣比較容易。等到寶寶的嘴巴張到像打哈欠這麼大，將寶寶往乳房帶過來，他的下巴應該最先接觸到你的乳房，不要讓寶寶搖晃，這樣乳頭就會對到他嘴巴中間，而非上顎。
2. 當寶寶嘴巴張大，用抱住他的手臂將寶寶往乳房帶向乳房，不用擔心寶寶的呼吸，如果寶寶的姿勢正確且含乳良好，他呼吸應該不會有問題。如果他不能呼吸，他會自己推開乳房，不要擔心這樣的動作太快或太大。
3. 如果乳頭一直覺得疼痛，用你的食指將寶寶下巴往下拉，好讓下唇外翻。你可能必須在餵奶當中一直要這樣做，但通常是不需要的。疼痛通常會慢慢消失，不要為了達到最佳的含乳，讓寶寶反覆含上、放開乳房。如果寶寶反覆含上、放開5次，你就會有5倍的疼痛，更甚的是5倍的傷害。在寶寶下次吸奶或吸另一邊乳房時，再修正他的含乳。
4. 同樣的原則也適用在輪銀或橄欖球式抱法。讓寶寶嘴巴張大，不要讓他只含到乳頭，他要將大部分（不需要全部）的乳暈（乳房咖啡色部分）含在嘴裡。
5. 並沒有“正常”餵奶時間長度。如有問題請詢問門診。
6. 良好的含乳，寶寶的下嘴唇比上嘴唇含到較多的乳暈。

改善寶寶的吸吮

寶寶會從哺乳和吃奶到嘴巴當中的過程中學習如何吸吮，早期使用人工奶頭或一開始含乳含得不好，可能會讓寶寶吸吮無效率或不能好好哺乳。有些寶寶似乎願意花時間來學會有效率的吸吮。訓練吸吮和/或手指餵食（單張#8 手指餵食）可能會有幫助，但要注意，讓寶寶離開乳房而改

用手指餵食並不是一個好辦法，這應該是最後的選擇。

“寶寶離開乳房後，我的乳頭會變白”

這種乳頭反白造成的疼痛通常被媽媽形容成“灼熱”，但通常在餵奶後才會開始痛，可能維持幾分鐘或更久，之後乳頭會變回原來正常的顏色，但之後一種新的疼痛感會產生，這樣的疼痛感被形容成“抽痛”，抽痛可能持續幾秒或幾分鐘，且可能再次反白。這似乎是因為乳頭的血管痙攣（乳頭反白時，常稱做雷諾氏現象），接著這些血管放鬆（當乳頭回復正常顏色時）。有時這個疼痛會一直持續到餵奶的疼痛已經解決時，所以媽媽只有在餵奶過後才會痛，這該怎麼做？

1. 注意讓寶寶好好含上乳房，這樣的疼痛幾乎總是和其他在餵乳當中造成你疼痛的原因有關聯。治療血管痙攣最好的方法就是治療其他原因疼痛的那些方法，如果造成其他疼痛的因素都能改正，血管痙攣也會消失。
2. 餵奶後馬上在乳頭上熱敷（熱毛巾、熱水平、吹風機）可能避免或減輕反應，乾熱比溼熱好一點，因為溼熱會造成乳頭傷害。
3. 偶而我們會用口服藥物（nifedipine）來避免這樣的反應，也可以使用維生素 B6（請看單張#3b *乳頭和乳房疼痛的治療*）。

一般方法

1. 可以用吹風機的低溫，在每次餵奶後讓乳頭暖和。
2. 乳頭應盡量經常暴露在空氣中。
3. 如果無法將乳頭暴露在空氣中，可以戴半圓形的塑膠乳房罩（不是乳頭罩）來保護乳頭，避免衣服摩擦。溢乳墊會讓乳頭維持潮濕，可能會造成傷害，同時也可能一直黏在乳頭上，使乳頭受傷。如果你溢乳很嚴重，可以在乳房罩上再墊上溢乳墊。
4. 有時藥膏可能會有幫助。如果你使用藥膏，請在餵奶後塗上少量，不需要清洗掉（請看單張#3b *乳頭和乳房疼痛的治療*）。
5. 不要經常清洗乳頭，日常的洗澡就非常足夠了。
6. 如果寶寶體重增加得很好，就沒有必要每次餵奶都餵兩邊乳房，一次只餵一邊乳房可以加速復原、減少疼痛。如果寶寶沒有在吞，擠壓乳房（單張#15 *擠壓乳房*）讓寶寶繼續吃到奶水，也會有幫助。可能在其中幾次餵奶你可以這樣做，某幾次就沒辦法。在一些很困難的情況下，可以用哺乳輔助器（單張#5 *使用哺乳輔助器*）來添加補充物（最好是用擠出來的母乳），這樣在第一邊乳房就可以完成餵奶。

如果你因為疼痛無法讓寶寶吸奶，除了上面的方法，短暫的（3-5 天）的停餵讓乳頭休息也可以考慮。在這段時間，最好不要用塑膠乳頭來餵食寶寶，當然用你擠出來的母乳來餵寶寶是最好的。使用“手指餵食”（單張#8 *手指餵食*）或杯餵來餵寶寶。不用乳房餵寶寶是最後的辦法，不要輕易就嚐試，同時，這常常也沒有用。

乳頭疼痛並不建議使用乳頭罩，因為乳頭罩可能會有短暫的幫助，但通常都沒有用，或只是看起來有用。它可能也會使奶水量急速下降，寶寶可能變得很煩躁且體重增加不良。當寶寶習慣乳頭罩，寶寶可能不會再直接吸乳房。事實上，許多用過乳頭罩的婦女發現，乳頭罩對乳頭疼痛並沒有幫助。最後真的沒辦法時才使用，但先尋求協助。

問題？請電 (416)813-5757(選項3) 或寄電子郵件到 drjacknewman@sympatico.ca 或參考我的書 *Dr. Jack Newman's Guide to Breastfeeding* (在美國書名是 *The Ultimate Breastfeeding Book of Answers*)

單張 #3a 乳頭疼痛 2005 年一月修訂

傑克·紐曼醫師 撰寫

方瑞英 翻譯 2005 年 4 月

只要不違反世界衛生組織國際母乳代用品銷售守則，

此單張不須經由同意即可複印使用