

告別乳腺阻塞!

給寶貝豐沛母乳營養



Happy Mom, Happy Baby

乳房腫脹的原因

- ✓ 未於產後即早開始餵母乳
- ✓ 寶寶含乳不正確
- ✓ 寶寶吸奶次數不夠多(一天至少8-12次)及時間短所造成的

脹奶的預防



哺餵母乳

- ✓ 盡早餵：嬰兒出生三十分鐘內是最清醒的時刻，可增加哺乳成功的機會。
- ✓ 正確餵：寶寶的下巴緊貼乳房，上下嘴唇外翻，下嘴唇含住的乳暈要比上嘴唇更多。
- ✓ 餓就餵：依寶寶需求餵食，不限制餵奶次數，乳汁排出越多，製造越多。

正確的擠奶

- ✓ 手呈C字型，放於乳暈外圍，兩隻手指頭的對面中間點是乳頭。
- ✓ 勿大力按摩及擠壓乳房。
- ✓ 定時擠乳，每次擠乳時間30分鐘。

冷熱敷

在餵奶前可以依媽媽自己的感覺選擇冷敷或熱敷

- ✓ 冷敷：餵奶後冷敷可減少乳房腫脹疼痛，注意不要碰到乳暈附近，以避免降低噴乳反射。
- ✓ 熱敷：餵奶前熱敷可放鬆乳腺，過度的熱敷有時反而會使血管充血腫脹，所以餵奶前使用不要超過三到五分鐘。



點點滴滴都是愛，別讓錯誤迷思斷送母乳之路！

相關問題歡迎諮詢母嬰親善個管師(04)23592525 分機 6547