

充血和奶水过多

分娩后第2、3天，您的奶水开始从初乳（粘稠状，对宝宝很重要）变成较清的蓝白色奶水。有时候，在变化过程中，奶水量会突然增加，流向乳房的血液也会增加。充血（非常胀痛）的乳房有紧绷、坚硬和难受的感觉。如果在宝宝想进食的时候给他喂奶，充血就会立即缓解，奶水量正好能满足宝宝的需要。如果您的乳房过于肿胀或难受，应告诉医护人员。

缓解充血的几点建议

- 乳房充血时，宝宝可能难以找准乳头。在喂奶前轻轻挤出一些奶，有助于软化乳晕（乳房周围深色的皮肤）。软化乳晕的另外一种方法是用一只手的指尖按压整个乳头周围的乳房组织。按压时，使压力持续2-3分钟或者直到乳房组织软化。这种方法还能刺激喷乳反射，促进乳汁分泌。
- 喂奶前热敷乳房有助于乳汁分泌。
- 喂奶后，冷敷可以缓解疼痛。一些妈妈发现，把干净的、冷却后的白菜叶子或者冷冻后的一次性纸尿片放在充血部位，可以缓解充血。
- 只给宝宝喂您的母乳。其它液体会降低宝宝对母乳的需求。
- 在喂奶前，完全解开您的胸罩。
- 一些妈妈发现，使用电动吸奶器，一次就能排空乳房。
- 如果乳房过于肿胀和难受，叫醒宝宝喂奶。
- 如果发现乳房出现肿块、酸痛或红肿，应提防乳管堵塞和乳腺炎（见基本资讯：乳管堵塞和乳腺炎）

母乳喂哺的头一周后，充血不是十分常见。如果宝宝的饮食习惯突然发生变化，如：宝宝睡了一夜都没吃奶，或者您突然给宝宝隔奶，或者宝宝生病，充血可能复发。

即使在母乳喂哺的早期，一些妈妈发现她们的奶水还是“太多”。

奶水太多怎么办？

- 先只用一侧乳房喂奶。让宝宝决定喂奶的时间长短。他不是每次都想要您用双侧乳房喂他。
- 确保宝宝吃奶的姿势正确（见基本资讯：将宝宝放置胸前）。
- 只有在您感到不舒服或想帮宝宝找准乳头时才挤奶。

以上建议您只需尝试几天，便能发现显著的变化。

如果以上方法不管用，症状持续，您可能会发现，按时喂奶有助于控制奶水量。每小时只喂2-

3次。其它时间轻轻摇晃宝宝和将他抱在怀中，或使用橡皮乳头可以使他安静下来。如果宝宝需要增加喂奶的次数，您可以先只用一侧乳房喂起，过4个小时再换成另一侧。每4小时轮换一次。一旦奶水量稳定下来，您就可以用双侧乳房喂奶。

如果发现乳房出现肿块、酸痛或红肿，立即开始治疗乳管堵塞和乳腺炎（见基本资讯：乳管堵塞和乳腺炎）

如果宝宝不适应奶水分泌过快怎么办？

- 喂奶时背部后靠或躺下。通常只有早上喂奶时才有这个必要。喂奶时坐直有助于乳房充分排空。
- 将刚开始分泌较快的奶水挤出来，或者将宝宝抱离乳房，直到乳汁的分泌减少。

相关读物

- 基本资讯：乳管堵塞和乳腺炎

联系儿童健康中心或澳大利亚母乳喂哺协会（ABA），寻求更多帮助。

Breastfeeding Helpline

1800 mum 2 mum

1800 686 268

ABA母乳喂哺热线一周7天开通。训练有素的母乳喂哺咨询师志愿者将为您解答问题。

如果需要英语翻译，请致电翻译和口译服务（TIS）热线131 450。

还可以通过电子邮件进行咨询。更多的信息请登陆 www.breastfeeding.asn.au