

## 酸痛和破裂的乳头

母乳喂养的最初阶段乳头很敏感。在适当的帮助下，问题可以很快得到解决。

### 帮助缓解酸痛的乳头

- 经常给宝宝喂奶。避免错过喂奶时间。定时喂奶可使宝宝保持安静，吮奶的动作也会较轻。

### 喂奶前：

- 放松，调整状态，深呼吸
- 轻轻按摩乳房。
- 热敷-热水洗澡，热水洗脸。
- 挤出一点奶水软化乳晕（乳头周围的深色皮肤），促进奶水分泌和润滑乳头。

如果疼痛难忍，应当寻求医生的帮助。

### 喂奶过程中：

- 先从疼痛不严重的一侧乳房开始喂奶。
- 确保婴儿吃奶的姿势正确—  
胸对胸，下巴对乳房（见基本资讯：将宝宝放置胸前）。喂奶的姿势不正确是造成乳头酸痛的最常见的原因。
- 如果乳头敏感，应限制宝宝吮吸乳头的的时间。

用干净的手指轻轻地将乳头从宝宝口中取出，然后将宝宝抱离胸前。

### 喂奶后：

- 每次喂奶后检查乳头。
- 挤出几滴奶水，涂在乳头和乳晕上。
- 让乳头保持干爽—让乳头敞在空气中自然晾干，经常更换乳垫。
- 采用乳头护贴可防止衣物摩擦酸痛的乳头和促使空气流通。

### 预防乳头酸痛

- 避免使用可能使乳头发干或破裂的物品（如：甲醇酒精、肥皂、香波、粗糙的毛巾和牙）。
- 穿戴合身的胸罩，不要使用会锁住湿气的护理垫。
- 正确地使用吸奶器。
- 只有在哺乳咨询师或母乳喂哺顾问的帮助下使用乳头护贴。

如果乳头仍然酸痛，应咨询医生。

### 帮助缓解破裂的乳头

- 找出病因—喂奶姿势不正确，吸奶器感染或破损。
- 遵循针对酸痛乳头的建议。特别注意喂奶的姿势。喂奶后保持乳头周围空气的流通。
- 如果喂奶时感到疼痛难忍，暂时把宝宝从乳房抱开，使乳头得到休息和愈合。
- 用手或合适的吸奶器挤奶（见基本资讯：挤母乳）。
- 给宝宝喂挤出的母乳。
- 逐渐恢复母乳喂哺。
- 如果愈合缓慢或者需要止痛，应咨询医生。
- 与医务人员，哺乳顾问，儿童保健中心或澳大利亚母乳喂哺协会的咨询师讨论乳头护贴的使用。
- 向医务人员、儿童保健护士或ABA咨询师寻求进一步的帮助。

记住：母乳喂哺不会带来痛苦。如果感到疼痛，请寻求帮助。

### 相关读物

- 基本资讯：将宝宝放置胸前
- 基本资讯：怎样挤母乳

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](http://www.breastfeeding.asn.au)