



## ~臺中榮民總醫院埔里分院護理指導~

編號：R-3100-238

# 乳房護理指導

### 一、乳房護理之目的：

1. 清潔乳房增進孕產婦舒適。
2. 使乳腺管通暢，防奶脹及乳腺炎。
3. 促進乳汁分泌。
4. 預防奶頭破裂。
5. 矯正缺陷。

### 二、時間：

1. 有奶頭下陷的孕婦，在懷孕 28 週之後，就應該開始準備，以便及早矯正。
2. 產後第一天即開始做。
3. 日至少做兩次（視奶脹情形增加次數），於餵奶前施行。

### 三、方法：

1. 清潔乳房：
  - (1) 濕毛巾裹於手上。
  - (2) 以環狀擦法由乳頭向基部擦洗乾淨。
2. 熱敷乳房：
  - (1) 將濕熱毛巾覆蓋兩乳房（水溫 50~60℃）。
  - (2) 以雙手用揉捏法，環狀按摩乳房。
  - (3) 每一分鐘到兩分鐘換一次熱毛巾，如此敷 8~10 分鐘即可。
  - (4) 注意勿燙傷。
3. 按摩乳房：
  - (1) 將油質潤滑劑倒於手上搓勻。
  - (2) 將手分置乳房基底部以環狀按摩之。
  - (3) 用濕毛巾將乳房擦淨。

### 四、注意事項：

1. 在生產後，還沒有母乳產生時，於每次餵奶前，應先給嬰兒吸吮奶頭 5 分鐘，到母乳產生後，嬰兒才能適應母親奶頭之硬度和大小。
2. 餵奶後，應將多餘之乳汁排空，藉以使下次餵母乳時，能產生新鮮之乳汁並促使乳汁之分泌。
3. 如果在餵奶時，乳房過度膨脹，使奶頭變短時，可將一小部分乳汁排出，即可順利哺乳。
4. 餵母乳者，多攝取高蛋白質食物，例：蛋、瘦肉、牛奶等。
5. 不餵母乳者，將乳汁排空，以後不再碰觸乳房，以冰塊冰敷，把緊身胸罩穿起，盡量避免攝取高湯的食物。

若有任何疑問可打電話：049-2990833 轉 3560 詢問或回院就診。

臺中榮民總醫院埔里分院護理部關心您