



## 涨奶

母乳通常会在产后几天内“下来”。你的乳汁会从初乳变为成熟乳。你的身体会制造比宝宝吃得还多的乳汁，并根据他的需要来调整奶量。

### 如何预防涨奶：

- 产后要尽早开始哺乳
- 频繁地哺乳，一整天要喂 8~12 次
- 确保宝宝含乳含得很好，这样他才能有效地排软乳房。
- 整个哺乳过程中都要让宝宝积极地吃奶
- 不要在产后头几周随意省掉几次哺乳或任意添加奶粉。

### 如何处理中度涨奶：

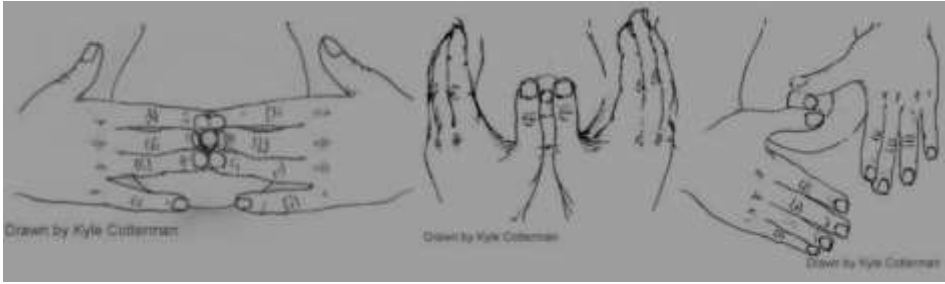
(乳房像鼻头一样硬)

- 先温敷，然后马上喂奶，可以让乳房变软，并有助于产生喷乳反射。
- 轻柔地按摩乳房。用指尖小范围地画圈儿按摩乳房的各个部位，然后抱过来宝宝喂奶。
- 洗个热水澡，用喷头的水冲洗乳房。这会让你感觉舒服，并有利于乳汁流出。
- 观看并学习这些很棒的用手挤奶的视频 <http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html>
- 喂完奶后，可以冷敷来减轻肿胀，缓解不适。把冰块，或是冷藏的蔬菜叶子包在薄毛巾里冷敷 10~20 分钟。

### 如何处理极度肿胀的乳房：

(乳房像额头一样硬)

- 冷敷乳房，不要热敷。这样可以减轻肿胀，减缓再次胀满，缓解一些不适。
- 平躺着，有助于乳房内多余的液体被身体重新吸收。
- 敷卷心菜叶子，然后马上哺乳，也有助于减轻肿胀。尽管这个方法听起来不同寻常，但很多女性发现它可以有效地缓解疼痛以及乳房的肿胀。每次把冷藏的卷心菜叶子放在文胸里 15~30 分钟，一天 2~3 次或是直到你的乳房开始变软为止。不要用过多次数。太频繁地使用可能会降低奶量。*如果你对卷心菜过敏或敷完起了皮疹，就不要再用了。*
- 如果开始喂奶时由于乳房肿胀而使宝宝含乳困难，你可以先使用反向压力转化法或用手挤奶来让乳头更好含一些，或者用吸奶器吸几分钟也行。这时用手挤奶往往更有效些。
- 反向压力软化法：手指放在乳晕上轻轻地往胸壁的方向压几分钟来暂时缓解肿胀。会在你手指的地方形成窝或坑，这样就更容易让婴儿含住乳头。（请看图片）
- 如果宝宝无法吃软你的乳房，或者就只吃一边，你可以喂完后再用手挤奶一两天。重中之重是要在乳房变得又胀又痛之前处理涨奶。肿胀的压力会损伤乳房里产奶的细胞，进而降低了你的产奶量。
- 如果用了这些方法，你还无法缓解肿胀，请及时寻求医护人员或哺乳顾问的帮助。



请注意，我们的信息只为一般的教育或科普的目的而提供，不能代替专业医疗建议。请针对你的情况寻求医生的专业建议。一定不要因为本资料的某些内容而忽略或推迟寻求专业医疗意见。本宣传页由泌乳教育资源网 [www.LactationTraining.com](http://www.LactationTraining.com) 2019

提供。温传艳翻译。