



## 乳頭疼痛

### Nipple Pain

乳頭疼痛的成因有很多種。乳頭一碰即痛這種情況，在產後第一個星期可能是正常的。乳頭疼痛與寶寶怎樣含上乳房有關，這是常見的事。如果您無法舒適地讓寶寶含上乳房，聯絡公共衛生護士求助。

#### 您可能會見到這些跡象

- 發紅
- 清的或白色的水泡
- 餵奶後乳頭變白
- 餵奶後乳頭看來好像被夾扁
- 裂紋
- 流血
- 皮疹

#### 如何預防

寶寶有肚子餓的初期跡象時就給寶寶餵奶

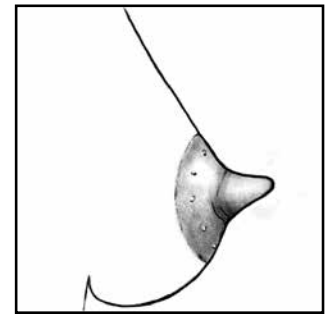
- 手放到嘴裏
- 尋覓、張開嘴巴，仿佛在找乳頭
- 吮吸嘴唇、舌頭、雙手、手指

安置好寶寶，舒適地讓寶寶含上乳房

- 您可用枕頭來使寶寶貼近您的乳房
- 解開寶寶的襁褓，把寶寶轉向朝著您
- 用一隻手支撐著寶寶的頸和肩膀
- 用另一隻手支撐您的乳房
- 把拇指放在乳暈上方，其他手指放在乳房下面
- 用拇指使乳頭向上翹
- 乳頭向著寶寶的鼻子時，用乳房輕觸寶寶的嘴巴
- 寶寶張大嘴巴時，讓寶寶含上您的乳房
- 餵奶期間摟緊寶寶
- 如果在餵奶期間您感到疼痛，讓寶寶放開您的乳房，然後再嘗試讓寶寶含上乳房
- 要讓寶寶放開您的乳房，可把手指偷偷塞進寶寶的嘴角，以打斷吸奶，從而使寶寶張開嘴巴

#### 此外

- 如果您有使用防溢乳墊，一濕了就要更換
- 洗澡時乳房要用性質溫和的肥皂或者不用肥皂
- 餵奶後乳頭不應該顯得被夾扁



被夾扁的乳頭

## 該怎麼辦

- 餵奶前先擠取少許乳汁，使乳房變軟
- 在沒那麼痛的那邊乳房開始餵奶
- 確保給寶寶含上乳房和姿勢是舒適的
- 試試用不同姿勢餵奶
- 每次餵奶後塗少許母乳或綿羊油在乳頭上
- 如果乳頭疼痛是嚴重的，您可用手擠取或用泵抽吸乳汁，直至乳頭較為舒服為止

## 乳頭疼痛可能有其他原因，例如

- 感染
- 真菌性口炎
- 皮疹
- 用泵抽吸不正確
- 流到乳頭的血液減少(雷諾氏病(Raynaud's Disease))
- 寶寶的吮吸
- 咬
- 懷孕
- 舌繫帶過短(俗稱鰐脰筋)

## 乳頭疼痛要過多長時間才轉好？

視乎原因而定，乳頭疼痛可能很快轉好。如果即使給寶寶含上乳房的情況較佳，乳頭疼痛也持續，就應向公共衛生護士或醫護人員求助。

溫哥華沿岸衛生局致力幫助婦女成功餵哺母乳。  
詳情請致電區內的公共衛生單位。

索取有關育兒的其他資料，  
可到區內的社區衛生辦事處/中心，  
或上網到 <http://vch.eduhealth.ca>

您可從以下方面取得有關餵哺母乳的進一步資料：

溫哥華沿岸衛生局的公共衛生護士或社區營養師..... [www.vch.ca](http://www.vch.ca)

Baby's Best Chance (寶寶的最佳機會)..... [www.healthyfamiliesbc.ca](http://www.healthyfamiliesbc.ca)

卑詩健康結連(HealthLinkBC)..... 8-1-1

設有 130 種語言的翻譯服務 ..... [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)

圖像取自：*Breastfeeding Basics* (餵哺母乳的基本知識)，2011，  
獲斯高沙省衛生及健康部門(Nova Scotia Department of Health and Wellness)允許使用

欲多取幾份，可上網到 <http://vch.eduhealth.ca>，或  
電郵至 [phe@vch.ca](mailto:phe@vch.ca)，講出目錄編號 GK.560.N57.CN

請把有關本單張的意見發送到 [feedback@vch.ca](mailto:feedback@vch.ca)

© 溫哥華沿岸衛生局版權所有，2017 年 2 月

本文件內的資料只限得到醫療小組提供  
這些資料的人士使用。

[www.vch.ca](http://www.vch.ca)