

母乳喂养

在母乳喂养时乳头疼痛

抱您的婴儿。婴儿含乳。治疗及预防

有些妇女在母乳喂养时会有乳头触痛，这种状况通常在1至2周后消失。然而，非常易触痛的，疼痛的乳头就不是正常现象。通常造成乳头疼痛的原因是婴儿含乳的姿势不正确。



婴儿的含乳

- 您孩子的鼻子应对着乳头，这样她必须轻微抬起以含乳。
- 婴儿的嘴巴应该像“打哈欠那么大”同时把乳头部分含入它的嘴巴越多越好。
- 婴儿的下巴应该有力的按在胸部上。

抱您的婴儿

- 以舒适的位置坐或躺下，需要的时候用枕头来支撑手臂或身体。
- 后靠，并把孩子放在他能面对你的位置。您孩子的头部不应弯转。
- 坐在一个半斜靠的位置上可能更舒服。把您孩子的腹部放在您的身体上，让重力带动婴儿靠近。
- 如需要可给胸部支撑。在半斜靠的位置上您会发现可能不需要把住您的乳房。
- 把您的孩子抱近些防止拉扯乳房。在把您的孩子抱离胸前之前用手指断开含乳。
- 放松，并把您的孩子皮肤相贴尽量多的时间。

治疗和预防

- 从相对不太痛的一侧乳房喂起。
- 在您孩子出现饥饿表现时及时哺乳，这些表现例如，吮允手或手指，咂嘴巴，或打哈欠（哭泣已经是饥饿的晚期表现了）。
- 以不同位置抱您的孩子。这能改变您乳头的压力方向。
- 每次哺乳完后，在您的乳头上抹点母乳让它自然干。您的母乳会在乳头上形成一层保护屏障并会帮助它痊愈。
- 提纯的羊毛脂可以抹在乳头上帮助痊愈。它不需要在您孩子哺乳前洗掉。不要在您的胸部使用香皂或护肤液。
- 确保您的胸罩合身。在胸垫潮湿时及时更换。
- 更重要的是—试验不同的哺乳位置，找到对您最舒服的。一个位置并不适用于所有人。如果不确定或体验到疼痛，请及时获得帮助。
- 如果必要，用手压法或泵奶器来软化乳房，减轻涨乳。

如果您有下列情况，则需要从您的医生或母乳喂养顾问处获得帮助：

- 不能消退的发红，疼痛，或溃疡。
- 在哺乳时或哺乳后乳头有烧灼感或发痒。
- 任何受伤地方有液体流出。
- 感染的症状，例如虚弱，头痛，恶心，溃疡，发冷，或发烧超过101度。

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES
WIC and Nutrition Services
P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204
提供均等机会的雇主。在非歧视的基础上提供服务。