

新手媽咪學好餵哺

常見3大迷思

醫生講解



外科專科
洪家偉醫生



■BB健康成长。

母乳餵哺 4大好處

母乳含有媽媽的抗體，能增強BB的免疫力，對抗病毒入侵。雖然餵哺母乳好處多，但並非每位媽媽餵母乳都順利，尤其生第一胎的新手媽媽，其中一個常見障礙就是患上乳腺炎，到底怎樣才可避免患上乳腺炎？餵哺母乳又有沒有正確的方法？這次邀請外科專科醫生洪家偉講解餵母乳的3大迷思。

洪家偉指出，乳腺炎是指發生在乳房的感染，「最主要成因是乳管被奶塊堵塞。因為人體的皮膚和口腔都布滿細菌，一旦有細菌在餵母乳期間經由一些微細的傷口進入乳房，而乳房內又有奶塊堵塞的話，便會為細菌提供了繁殖所需的營養，細菌大量繁殖便有機會引發乳腺炎甚至膿瘍。」

發現含膿需超聲波導引抽膿

患上乳腺炎的媽媽，除了會出現發燒外，還會發現乳房突然出現紅腫和異常的觸痛。洪家偉提醒，萬一有以上徵狀，必須盡快求醫，醫生會因應情況處方抗生素和轉介至外科醫生跟進。外科醫生會為病人安排乳房超聲波作進一步檢查，如超聲波發現有含膿的情況，便需要利用超聲波導引把膿水抽走，或進行外科手術放膿，以免炎症惡化。

要避免乳腺炎，首先要產後養成定時哺乳的習慣，兩側乳房要輪流餵哺，務求每次餵哺後都能將儲存於乳房內的乳汁盡數釋放；其次媽媽應經常保持乳頭清潔，防止乳頭損傷。如發現乳頭破損或感到疼痛，應暫停餵哺，並以手擠壓排空乳汁。之後讓BB正確地吸吮乳房，媽媽可嘗試不同的餵哺姿勢，並以媽媽和BB雙方都感到舒服為原則。最後是在餵哺或泵奶前，可用按摩、暖敷等方法來幫助乳汁流動。而每次餵奶或泵奶的時間，相隔不要超過4小時。

此外，餵母乳的媽媽常見對乳腺炎有以下3大迷思：

■餵母乳是大潮流。

母乳是最天然的嬰兒食物，提供嬰兒所需的養分及抗體。母乳餵哺除了對嬰兒有好處外，對母親、社會及環境亦帶來很多好處：

對嬰兒：人類的乳汁跟其他哺乳動物的乳汁一樣，是給自己後代量身訂造的食物。提供包括容易消化的蛋白質、脂肪、碳水化合物、維他命及礦物質，分量不多不少，能為初生至六個月大的嬰兒提供足夠而均衡的營養之餘，亦不會對發展中的消化系統帶來多餘負擔。母

迷思1

乳腺炎期間可否繼續餵母乳？

「其實，繼續餵母乳讓乳汁流通，是治療乳腺炎其中一個重要的部分。相反，如果立即停止餵母乳，乳管會繼續阻塞，有更大機會引起細菌感染甚至形成膿瘍。」洪家偉表示。

迷思2

為何BB不願吃發炎乳腺的奶？

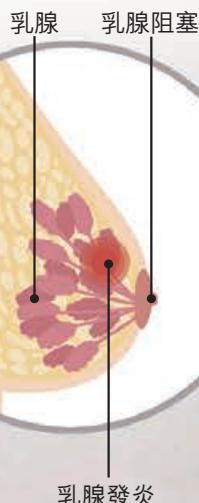
乳腺炎期間，受影響那邊的乳房製造出來的乳汁，會比正常乳汁有較多的發炎反應物質，及較少的母乳成分，所以BB可能會感到母乳的味道有所改變而不願意飲用。媽媽可以嘗試先用另一邊乳房餵哺，稍等一會後再換到患側。「萬一BB還是不願飲用發炎乳房的乳汁，媽媽亦必須把積存的乳汁用手擠出或泵出來。若一邊乳房的奶量不足以餵飽寶寶，可以配方奶粉作補充。」洪家偉提醒。

迷思3

若乳腺已有細菌感染，乳汁會否被污染？給BB吃安全嗎？

洪家偉表示，就算有細菌感染，只要媽媽按時服用醫生處方的抗生素，BB便不會透過母乳感染細菌。「經醫生處方的藥物都十分安全，不會對寶寶有負面影響，媽媽可放心服用。另外，媽媽的免疫系統受激活後會產生抗體對抗病菌，這些抗體亦會透過母乳傳給寶寶。反之，若細菌感染持續，會令炎症惡化，媽媽就可能需要住院甚至要以手術放膿。」

乳腺炎乳腺阻塞位置圖



乳腺炎症狀

1. 乳房有硬的腫塊
2. 乳頭疼痛，哺乳時疼痛加劇
3. 乳房皮膚紅腫
4. 發燒、畏寒、倦怠、肌肉酸痛
5. 嚴重者會含膿

的研究證實，提升母乳餵哺率能大大減省社會公共醫療開支。另外，在職的母親較少因為子女的健康而缺席工作，故能提升工作效率及生產力。

對環境：母乳餵哺是最能保護環境的餵養嬰兒方式，不用消耗能源及製造垃圾。相對而言，飼養乳牛消耗大量能源，產生大量溫室氣體；沖調配方奶會消耗能源和食水；生產奶瓶、奶嘴及奶粉罐亦會製造大量不能分解的固體廢物。

對社會：母乳餵哺對母嬰的身心健康十分重要。多個已發展國家