

解決乳房的問題

(分組示範練習)

胡怡芬 衛教師
台南市立醫院 健康管理中心
國民健康署母乳種子講師
AAA 澳洲芳療師

乳房充盈(脹奶)及乳房腫脹差異

脹奶fullness	腫脹engorgment
熱	痛
重	水腫
硬	緊繃,尤其乳頭發亮紅紅
乳汁流暢	乳汁不流出來
沒有發燒	可能發燒24小時



乳房腫脹處理

治療腫脹根本之道就是移出奶水，如果沒有移出可能產生乳腺炎，形成乳房膿瘍，建議母親不要停止哺乳

如果嬰兒可以吸吮 →	經常餵食
如果嬰兒無法吸吮 →	以手或擠奶器擠奶
餵奶前 刺激催產素反射 →	熱敷或溫水淋浴(40度以下) 按摩頸部及背部 輕輕按摩乳房 刺激乳頭皮膚 幫助母親放鬆
餵奶後減少水腫 →	冷敷乳房/高麗菜冷敷

荷爾蒙循環



簡單語言~

下訂單工廠才知道要製造

吸次數越多奶水製造越多
產後立即哺乳是重要時機

簡單語言~

情緒/自信/疼痛會影響出貨

增加-想/聽/看到嬰兒/自信
抑制-擔心/焦慮/懷疑/疼痛

刺激噴乳反射-心理方面

從心理方面幫助母親

1. 建立媽媽的信心
2. 試著減少任何疼痛或焦慮的來源
3. 幫助媽媽對嬰兒有好的感受

刺激噴乳反射-從五官感受

視覺-看寶寶照片 / 與其他擠奶媽媽一起擠

聽覺-幫助放鬆的音樂

嗅覺-幫助放鬆精油香氣

味覺-喝杯溫熱的飲料：不要喝咖啡

觸覺—1.可能的話抱嬰兒有肌膚接觸

2.餵/擠奶前：輕搓揉乳頭或按摩乳房

3.MARMET技巧：按摩、撫觸、搖晃

其他

◎環境~注意室內溫度、隱密安全

◎餵奶前~沖熱水澡或泡澡、溫敷乳房

◎其他放鬆技巧~肩背部溫敷或按摩

刺激噴乳反射-餵奶前/MARMET 技巧



按摩



撫觸



搖晃



按摩



撫觸

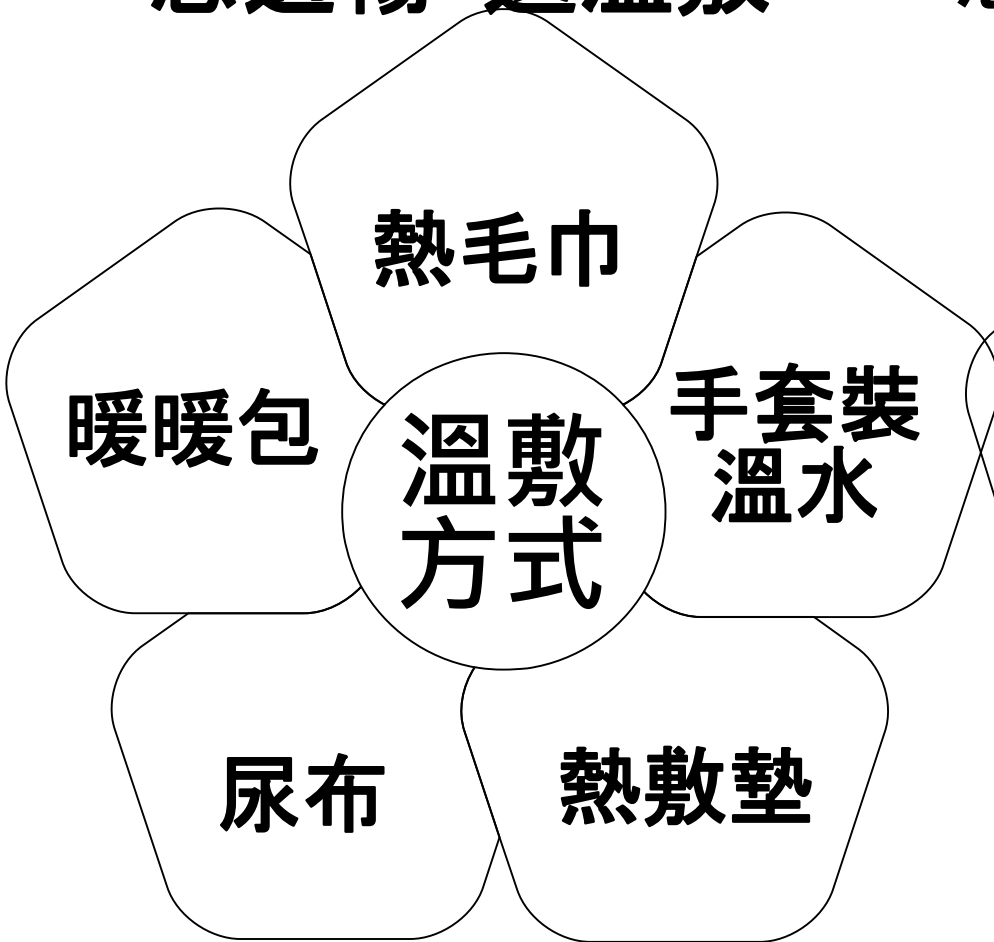


搖晃

刺激噴乳反射- 餵奶前/溫敷/冷敷

想通暢- 選溫敷

想止痛/減少水腫- 冷敷



熱敷注意：過度熱敷反而
血管充血腫脹/燙傷

冷敷注意：不要碰到乳暈
以免降低噴乳反射

餵奶後減少水腫/高麗菜葉冷敷

文獻結果得知：

高麗菜含異硫氰酸酯與硫磺化合物成分，消腫去瘀有效果

(Davis, August 24, 2009 ; Roberts, 1995)

1. 以室溫高麗菜葉、冷高麗菜葉、冷熱敷、冷敷墊都有效改善乳房腫脹及疼痛
2. 方法-高麗菜冷藏約20分鐘，敷乳房一天3次/30分鐘

禁忌條件：對高麗菜葉、玫瑰等成分與磺胺類藥物過敏、乳房皮膚受損及乳頭龜裂

改善乳暈水腫-反式按壓法

(Reverse Pressure Softening)

- 學習哺乳前幾天，疼痛或脹奶導致乳暈水腫
- **Kyle Cotterman2008**研發-反式按壓
可減緩乳暈腫脹→使乳暈柔軟，讓含乳更順利



方法-兩手指尖微彎放置乳頭兩側，朝胸壁內壓緩慢數1-50



方法-別人協助，雙手2-3指放乳頭兩側，第一指關節觸碰乳頭，動1/4圈，在乳頭上方及下方重複步驟



方法-兩手拇指伸直用指腹放在乳頭兩側動1/4圈，在乳頭上方及下方重複步驟

刺激噴乳反射-餵奶前/熱水澡或泡澡

瀉鹽（指硫酸鎂）-減輕乳房腫脹

1. 準備一盆溫水，**30-60公克**的瀉鹽溶到溫水裡，深度讓乳房整個沒入。
2. 母親可以把盆子傾斜以便乳房可以整個沒入。
3. 母親不應該覺得疼痛，若乳房有任何的傷口或受傷，先塗抹全效乳房藥膏於患處。
4. 泡在溶液中直到溫水變涼，或至少**5-10**分鐘。
5. 浸泡結束後-清洗乾淨乳房表面，避免寶寶吃到瀉鹽
6. **瀉鹽有利尿劑作用**，將滯留在乳房的液體排出。
7. 次數依應母親需求，在每次餵食前做或一天三次。
8. 通常**24**小時內開始感受到效果，最多可連續三天



瀉鹽

又稱瀉利鹽或愛普森鹽Epsom salt.(MgSO₄)

- ★天然礦物鹽，被用作浴鹽已有2700年歷史
古希臘將患者浸入海水中治癒各種疾病
- ★功效：排汗、排毒效果、促進新陳代謝、
消除疲勞，助於舒緩神經，減輕頭痛、
- ★改善睡眠：寢前泡20分鐘，睡眠品質明顯變好



泡浴-芳香水療 Body and Foot Bath

- 作法:水溫42度以下，泡10-15分鐘，微微出汗
(水溫過高傷害末梢神經，出大汗使人疲累)



1杯瀉利鹽 50-250g
Epsom salt. (MgSO₄)

排汗/排毒/
促進新陳代謝/消除疲勞
減輕頭痛/改善睡眠

1/2杯小蘇打

舒緩壓力肌肉疼痛

6-10滴精油
用等量冷壓植物油
或沐浴乳調合,再倒入水

- ★肌肉痠痛:檸檬香茅
- ★肌肉關節:迷迭香.杜松
- ★舒緩壓力:薰衣草.天竺葵

刺激噴乳反射-嗅覺/幫助放鬆香氣





精油吸收四大途徑

01 局部

按摩
按敷
泡浴

02 嗅聞

擴香器
擴香石
嗅棒
香包

03 體內

漱口水
盥洗液
塞劑

04 口服

軟膠囊
加蜂蜜
酒品

精油吸收途徑-1.局部按摩、按敷

按摩或摩擦造成摩擦力使真皮血管擴張，可加強精油成分吸收，精油的小分子可以穿越腦血管障壁（blood - brain barrier，BBB）
(Tisserand & Young，2013)

精油吸收途徑-1.局部腳底抹油

- 法系芳療醫師Dr.Daniel Penoel**推薦腳底抹油**
 - ★塗抹蘇格蘭松於腳底，肺泡吸收精油分子
20分鐘後，呼出**alpha-松油萜**成分
 - ★溫和安全不易過敏
 - ★用法:每隻腳**3-5滴純精油**，擔心過敏調**50%**
(8滴純精油+8ML植物油)

- 睡前**3滴薰衣草或岩蘭草精油純劑**抹腳底，
連續**7天**，觀察睡眠品質改變

精油吸收途徑-2.嗅聞

★嗅聞-精油成分可行至腦部及肺部

氣味影響腦內啡及正腎上腺素 (Hoover, 2010)

★方式-直接或間接方法



水氧機

8-10滴精油



擴香器

2-3滴小空間



擴香石

6-8滴精油
+噴水



嗅棒

16滴精油
+16滴椰子油



化妝棉/
棉花

2滴
省錢方便
又好用

芳療應用~孕期及哺乳期與禁忌



懷孕與精油

- 孕期精油仍有爭議，多數擔憂缺乏依據 (Guba 2002)
- **安全起見-建議懷孕第一期不要使用** (Buckle 2016)
- 哺乳婦女最好-低濃度、小劑量,免得進入母乳

精油使用得當，可以對孕期症狀有幫助

-倦怠.疼痛不適.噁心.失眠.背痛 (Buckle 2016)

★少數案例口服導致流產-薄荷 pennyroyal 及歐芹籽 Parsley seed
(Brinker 2000)

★歐薄荷 Mentha pulegium (譯-胡椒薄荷/歐薄荷/辣薄荷) 大量口服導致
母體急性肝中毒,否則不會流產 (Tisserand & Young 2013)

孕婦(或餵母乳)精油使用禁忌-1

- 勿用下列成分40%濃度以上精油 - 洋茴香腦、芹菜腦、 β -桉葉醇、樟腦、水楊酸甲酯、松樟酮、側柏酮 (Tisserand & Young 2013)

化學	精油來源	注意事項
洋茴香腦	洋茴香 (<i>Pimpinella anisum</i>)96% 八角茴香 (<i>Illicium verum</i>)92%	似雌激素/ 促進泌乳(豐胸) 神經毒性/肝毒性較高. 需要稀釋使用
芹菜腦	蒔蘿 (<i>Anethum graveolers</i>)52% 歐芹籽 Parsley seed 肉豆蔻	神經毒性 高劑量使用易中毒 歐芹籽口服-流產案例
β -桉葉醇	絲柏 (<i>Cupressus sempervirens</i>)14% 史密斯油加利/扁柏/日本杉/穗甘松	

孕婦(或餵母乳)精油使用禁忌-2

化學	精油來源	注意事項
樟腦	西班牙薰衣草 (頭狀薰衣草) (Lavandula stoecllas) 56% 樟樹 樟腦迷迭香 鼠尾草	G6PD 禁用.影響胎兒 神經發展/流產 孕婦/嬰幼兒禁用
水楊酸甲酯	冬青	增加胎兒畸形風險/新生兒中毒
松樟酮	牛膝草(Hossopus offfficialis)80%	會導致癲癇症發作 神經毒性 孕婦/嬰幼兒禁用

孕婦(或餵母乳)精油使用禁忌-3

化學	精油來源	注意事項
乙酸香檜 酯(sabinyl acetate)	圓柏 <i>Juniperis scabina</i> 含20% 西班牙鼠尾草 <i>Salvia lavandulifolia</i> 含10%	動物實驗引起畸胎. 孕 期避免使用 (Guba 2002)
側柏酮	側柏. 艾草. 鼠尾草. 柏側. 艾菊 (TANSY) 苦艾 (WORMWOOD)	具有神經毒性/ 通精效果強易流產 癲癇症禁用-抽搐痙攣

孕期避免接觸精油

化學	精油來源	注意事項
薄荷酮類	胡椒薄荷 綠薄荷 天竺葵	高劑量易中毒. 孕婦/ 嬰幼兒禁用(若需要使用1%)
可能引發 月經/分娩 時加強宮 縮的精油	香柏木. 杜松 快樂鼠尾草. 茉莉. 馬鬱蘭. 沒藥. 迷迭香 辣薄荷 玫瑰	孕婦前 3-4 個月避免接 觸精油

懷孕期可使用的精油

- 佛手柑、甜橙、檸檬、葡萄柚、黑松木類/果類精油,隨時提供開朗的大自然氛
- 產後憂鬱食慾不振-柑橘類精油來促進食慾

有小嬰兒的環境

- 選用溫和精油-
薰衣草、甜橙、羅馬洋甘菊, 並保持空氣流通
- 能使
- 小嬰兒的情緒穩定、幫助睡眠
- 選精油薰香使用注意事項:
一天最多**3**次, 中間要有休息, 不能整天使用

購買精油注意事項

★精油容易被稀釋(加酒精或植物油)或添加廉價香精



1. 植物學名(英文/拉丁文)
2. 標示精油純度
3. 種值方式-野生或有機
4. 採用植物部位
5. 來源國

6. 萃取方式
(蒸餾.壓榨.脂吸法.co2萃取法.溶劑萃取法)
7. 批號
8. 有效期限
9. 有色玻璃瓶

臨床實際運用與回饋-

協助感染科醫師乳腺管阻塞



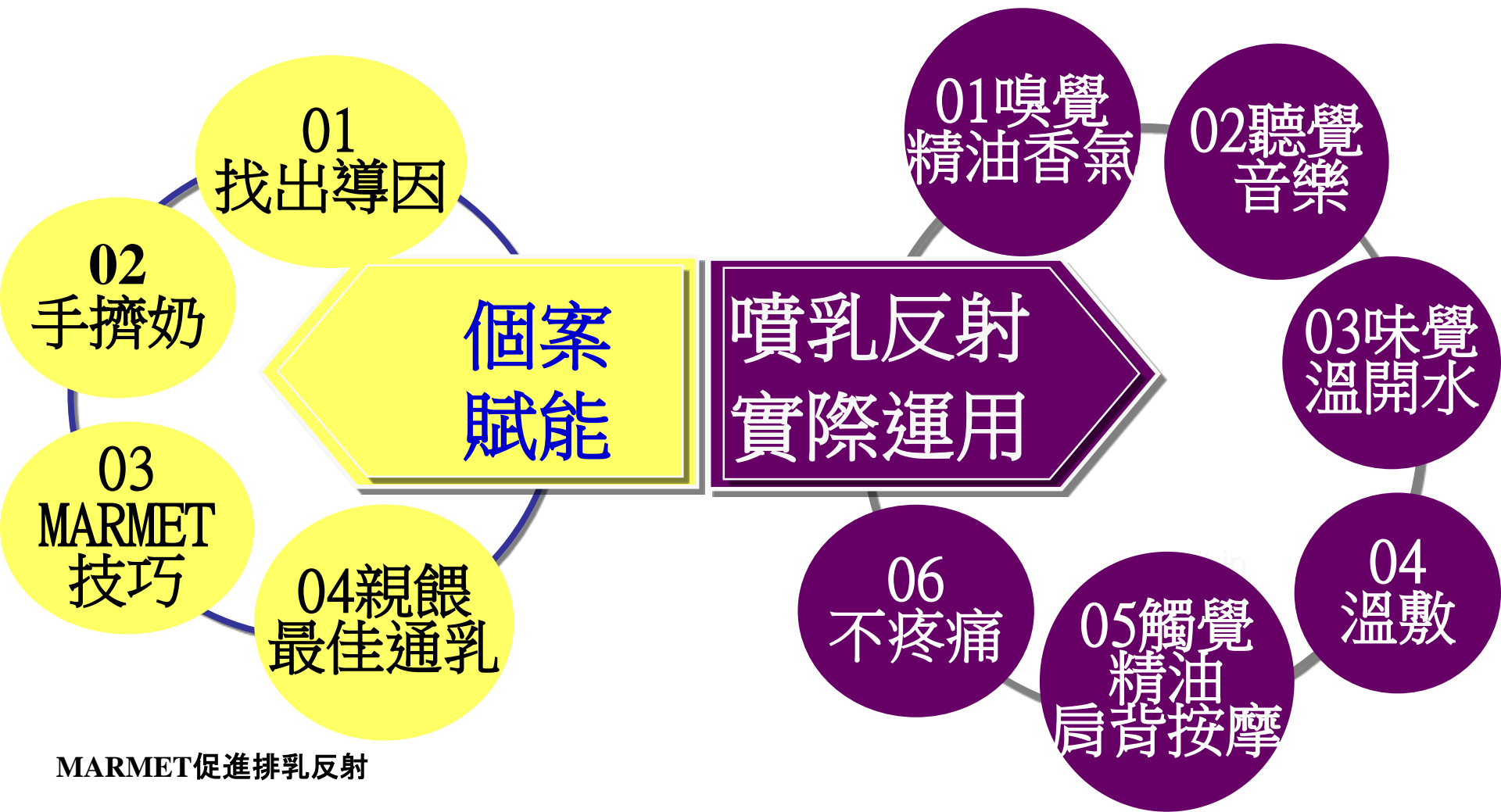
醫師的回饋--當聞到薰衣草香香的味道，
手放在他的肩膀那一霎那.瞬間就放鬆下來了

- ★ 薰衣草精油-具血清素作用
調節心情/安定神經/消除不安/抗沮喪/緩和慢性疼痛
- ★ 甜橙精油-具血清素、GABA作用
鎮靜/消除緊張/消除壓力/改善焦慮引起失眠
- ★ 今日精油調製6% : 薰衣草30滴+甜橙6滴+甜杏仁油30ML

有學員問~坊間賣催乳精油

- ★具催乳效果精油可用來刺激分泌乳汁--
包括茴香、羅勒、檸檬香茅
- ★哺餵母乳並不建議將精油按摩油抹於乳房，
以免干擾餵哺嬰兒
- ★用法：沐浴前塗抹按摩乳房，沐浴時清洗乾淨，
哺乳前勿塗抹，避免嬰兒食入

協助乳腺管不通暢個案實務經驗分享





乳腺管不通暢~自救篇-1

找出導因

- 1.找出導致自己不通暢原因，避免重導覆轍

- ◎延長或減少-哺乳/擠奶

- ◎含乳姿勢不正確

- ◎乳房承受壓力—

 - 內衣、嬰兒睡在乳房

- ◎大的乳房.引流不佳

- ◎情緒壓力-工作.家庭

- ◎母親生病

- ◎乳房外傷

- ◎乳頭皸裂-嬰兒扯傷乳頭

- ◎吃高蛋白的食物過量

 - 23隻魚.麻油雞一鍋.炸雞一桶



乳腺管不通暢~自救篇-2

親餵-寶寶是最佳通乳師

改變餵奶姿勢

讓寶寶下巴對準硬塊
如硬塊乳房外側下方
用橄欖球式抱寶寶

好的引流 -擠壓乳房

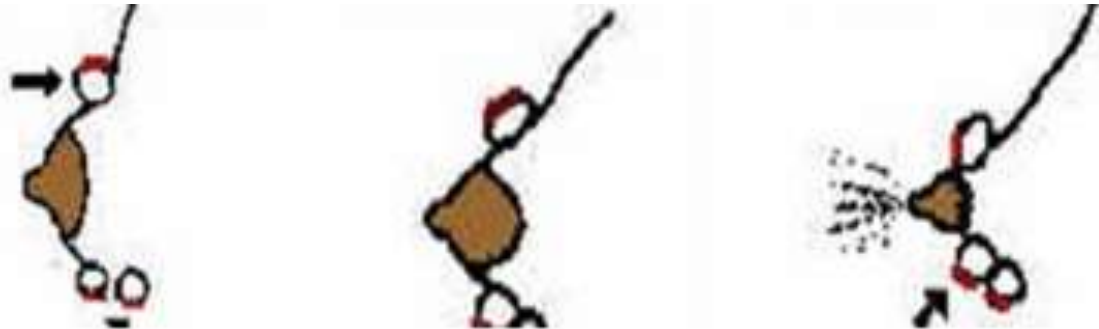
寶寶吃奶時，
用手擠壓阻塞硬塊

乳房很痛 如何餵

疼痛抑制噴乳反射
1.從未塞住側餵
等反射順暢後
再換到塞住的乳房
2.手擠奶一些奶水
再親餵

技術示範-如何教媽媽以手擠奶

- 拿著容器靠近乳房
- 將大拇指放在乳暈上，其他手指在乳暈對側
(離乳頭2到3公分)
- 先向胸壁內壓，手指不要滑動，壓放、壓放
- 注意需乳房的各個的象限都有擠壓到
- 一邊至少擠**3-5**分鐘,流速變慢換另一邊，
反覆數次，可能花**20-30**分鐘。





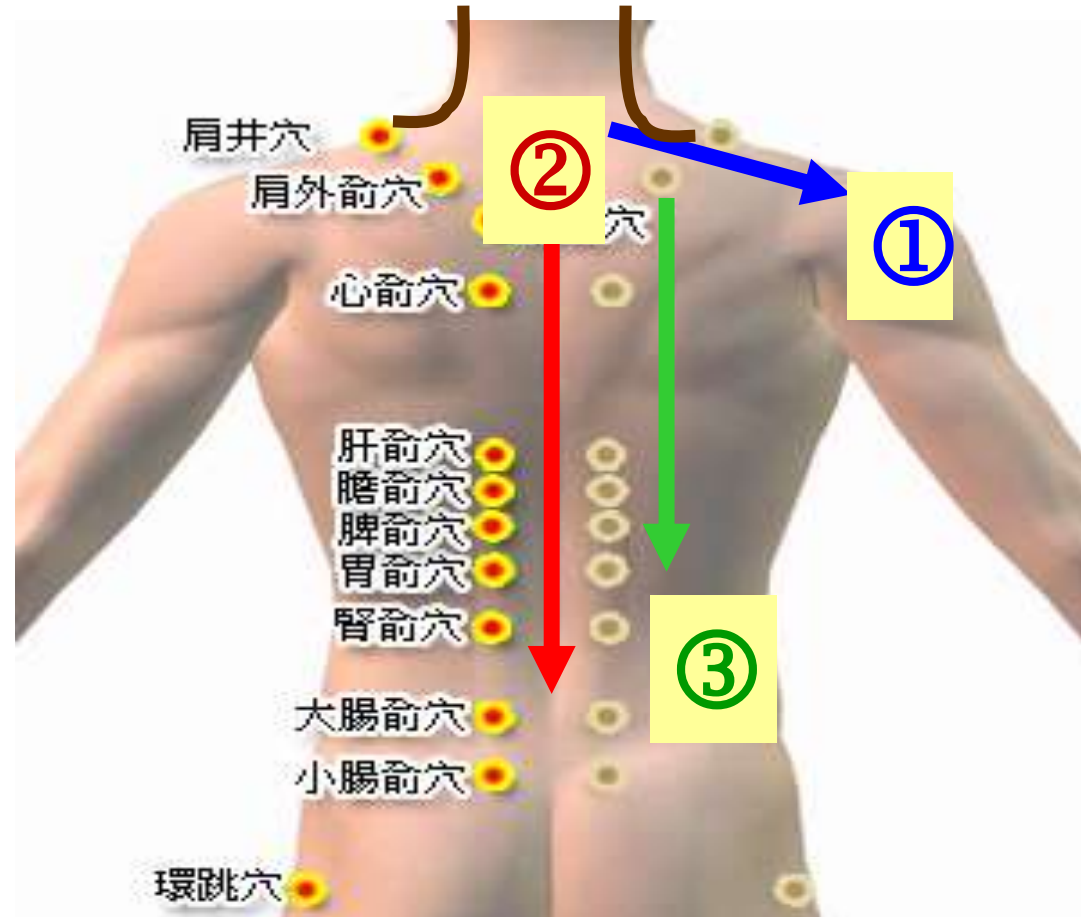
乳腺管不通暢~自救篇-3

我會擠奶

擠奶前要學會的事

1. 會手擠奶
2. 推薦使用促進噴乳反射:**MARMET** 技巧
3. 知道熱敷與冷敷的選擇時機

刺激噴乳反射-背部按摩實作練習



1. 手掌大魚際-從肩井穴至肩關節輕輕推
 2. 手掌小魚際-脊椎由上往下摩擦，左右手相互交錯
 3. 雙手握拳-由上往下滑動，左右手相互交錯
- ◎ 脖子的部份可以稍稍舒緩按摩