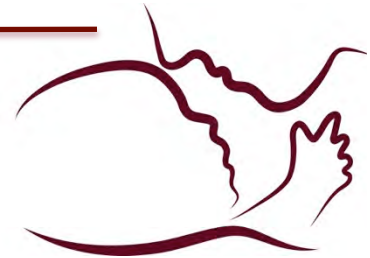


乳头破裂疼痛



在开始喂奶时乳头有点敏感是正常的；乳头破裂，疼痛，出血却不是正常表现。引起乳头破裂疼痛的原因通常是“含乳姿势”不正确。含乳时宝宝不但要含住乳头也要含住全部或大部分的乳晕。

喂奶抱法

1. 你的手放在宝宝耳后



2. 宝宝的鼻子与乳头保持水平



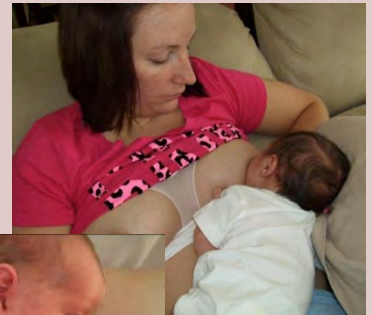
3. 肚子对肚子



橄榄球抱法

“母亲往后仰，宝宝在上”的姿势喂奶

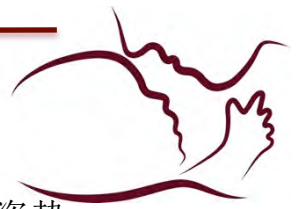
母亲找舒服的姿势，身体往后仰或躺下，放宝宝在你的身上。你可以在宝宝或你需要支撑的位置放上枕头。



这是一种喂母乳很好的姿势；也许能解决你乳头疼痛破裂的问题。



交叉摇篮抱法

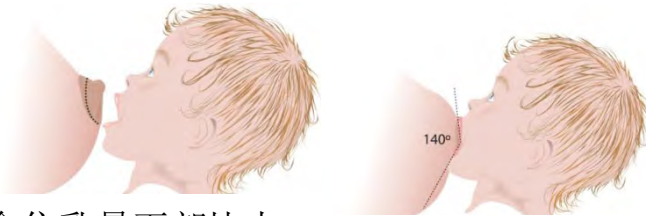


含乳

用“三明治式”的手法抓住乳房：从乳晕外面支撑乳房，轻轻地挤压乳房使之呈椭圆形。这样宝宝能更深地含住乳房。



确定宝宝的口张得大，140 度或更大



含住乳晕下部比上部更大

140 度含乳



如果出现喂奶疼痛，将手指滑入宝宝的嘴唇和牙龈之间，阻断吸吮。等到宝宝停止吸吮，便可将他移开。然后重新让宝宝含乳。

治疗方法

- 使用正确喂奶和含乳姿势
- 确定宝宝的口张得大（140 度或更大）
- 喂奶后用点乳汁或者羊毛脂（叫 Lanolin）抹在乳头上
- 喂奶后用乳头保护器来保护乳头（看图片）



- 使用水凝胶敷料加快愈合（看图片）



- 喂奶时间可以短，次数多
- 先喂破裂最少的那一侧乳房，后喂另一侧乳房
- 每次哺乳时使用不同的姿势喂奶
- 如果你的乳房充满了乳汁使宝宝难以吸奶，可以用手或吸奶器挤出一点奶

这些方法可能会帮助你解决因乳头疼痛破裂引起的普通问题。除了含乳姿势不正确以外，乳头破裂疼痛也可以有其它原因。如果问题没有得到及时解决请寻求帮助。

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.yunfuxuexiao.net 提供。信息资料来源: Lactation Education Resources