

## 乳量过多



你感觉你的奶超过宝宝的需要了吗？宝宝的体重增得比平均快了吗？他表现出有疼痛感或者排气过多吗？如果是，那么就是乳量过多。

或者宝宝在吃奶时被迫吞掉大量奶导致宝宝背部拱起，急躁，烦躁，噎住并且吐出乳头。这是溢奶反射太强烈的表现。

### 减少奶量

- 喝鼠尾草或者茉莉花茶。开始每天喝半杯茶，然后逐渐增量直到看到效果。
- 喝薄荷茶。每天喝 2-4 杯直到看到效果。
- 吃薄荷糖。
- 如果可能的话停止吸奶或者只是在需要的时候吸来减轻奶涨，不要清空乳房。
- 每次喂奶只喂一侧乳房，每次交换乳房。
- 在一两天的时间或者直到乳房变软，可以用卷心菜疗法，每天 2-3 次。(如果对硫胺过敏或者起疹子请避免使用):
  - 清洗冷冻过的绿色卷心菜叶
  - 划叶面放出菜汁
  - 用叶子包裹乳房，用乳罩把它们固定住
  - 每天戴 2-3 次，每次 20-30 分钟
- 如果以上方法没有效果，那么可以在医生的指导下吃 4-6 天避孕药或者吃 600 毫克维生素 B6(吡哆醇)。

在奶量开始减少时立即停止这些疗法

### 控制溢乳反射

- 含乳时保持宝宝直立姿势，你要向后倾斜（看照片）。
- 用澳大利亚抱法（妈妈平躺把宝宝放在上方）
- 在喂宝宝之前用手或者用吸奶器 2-3 分钟来刺激溢乳反射。
- 用手指用力上下挤压乳房。这样做可以挤压 1/2 的输乳管来控制奶流速。在流速减慢时可以放松手。
- 中断喂奶，频繁为宝宝拍嗝。



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](http://www.yunfuxuexiao.net) 提供。信息资料来源: Lactation Education Resources