

# ♥ 奶脹處理 4 步曲 ♥

1

## 浸泡水或淋浴----

- 可利用**溫水淋浴**，達到按摩頸背部、與乳房，刺激乳頭皮膚，促使放鬆



2

## 按摩----

- **輕柔**按摩乳房每一個方向，尤其有**硬塊**的地方



3

## 讓寶貝多吸吮----

- 產後**盡早**哺乳
- **勿**限制**寶**寶吸吮時間
- 正確的含奶姿勢



4

## 冷敷----

- 餵奶後可減少水腫
- 冷敷時避免碰到乳暈處
- 用**高麗菜葉**也很棒



資料來源:衛生福利部國民健康署