

Breastfeeding – We Care

母乳餵哺 人人樂道

Baby Friendly Hospital Initiative Hong Kong Association

Jun 2019

催乳變摧乳

作者簡介

曾珮瑜女士：自然育兒網絡創辦人之一、衛生署「母愛蜜語」朋輩支援計劃項目經理

謝嘉雯中醫師：香港中醫管理員委員會註冊中醫師、公立醫院母乳義工

劉慧儀醫生：公共衛生醫學專科醫生、現職私人執業家庭醫生

前言

媽媽產後最大的心願是甚麼？當然是BB吃得香，睡得穩。為求有大量乳汁供應，身邊人提供任何上奶、催乳的建議定必照單全收。

今期我們請來自自然育兒網絡 **曾珮瑜女士** 分享她遇到的過份催乳個案，亦請來 **謝嘉雯中醫師** 及 **劉慧儀醫生**，與我們探討一下大家關心的催乳問題。

嘩！這是家暴嗎？(個案分享)



最近手擠奶班上，我們如常地與一班媽媽解開衣服，預備練習手擠奶技巧，其中一位媽媽引起我的注意——她兩邊乳房佈滿大大小小的瘀傷，我腦海中第一時間出現一個問題：「是家暴嗎？」

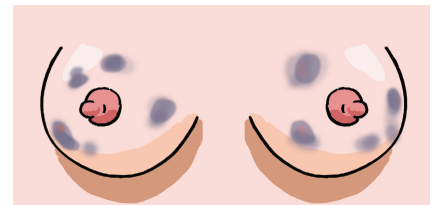
我跟媽媽了解後，發現她的陪月叮囑她必須要喝大量湯水及多休息，才會夠奶。媽媽生產回家後陪月每天煲上奶湯水，更鼓勵她泵出奶讓她餵哺BB，好讓媽媽爭取休息。

新手媽媽當然聽從了。然而，當媽媽遇到開始上奶、受湯水刺激、寶未能直接吸啜、泵奶又不能有效將乳汁移出，多種情況同時發生，令生產後第4天乳房已腫脹到與石頭一樣。

媽媽的朋友向她介紹了一位「催乳師」。該名「催乳師」向媽媽大力按壓乳房，媽媽形容「痛過生仔」，但從此以後

為了能繼續哺乳仍咬著毛巾忍痛讓「催乳師」用蠻力按壓，意圖「按鬆」塞乳部位。按壓一小時後硬塊卻只有少許改善。媽媽其後到健康院向母乳姑娘求救，再靠全親餵寶，兩日後情況慢慢改善。但自此以後，媽媽就誤以為擠奶是需要大力按壓的，所以她一直都用自己最大的力去按自己乳房幫助出奶而弄到滿胸傷痕。而且長期用力按壓，導致媽媽早已患上「媽媽手」（狹窄性腱鞘炎），最嚴重時連抱寶亦難以做到。

這位媽媽不幸遇到一位一知半解的陪月員，以致喝上奶湯喝得太早及太多；媽媽休息時間太長而餵哺次數太少；再不幸找了個催乳師，受了不必要的痛楚，不但沒有解決塞奶問題，而且學錯了技巧。最後奶量減少了，乳房及手亦傷了。



噢！乳房真的不能按壓？那如何有足夠乳汁餵BB？我們先來聽聽中醫師的意見，有請謝醫師

中醫看催乳

如果以舒緩媽媽因哺乳而引致的肌肉疲勞，按摩乳房或身體其他部位並無不可。就像平時工作腰酸背痛，找按摩師揉揉，可以消除疲勞。但當肌肉的不適發展至病理階段；如頸痛出現手麻痺、腰痛出現腿麻症狀，就要找註冊中西醫作出診斷治療。放之於哺乳媽媽，如遇上乳腺堵塞，甚至出現疼痛性硬塊的乳腺炎症狀，則已經超出保健的範疇，這時便要找專業的醫護人員，對症治療。

乳房按摩（推拿）vs 催乳按摩

「按摩」一詞出自《黃帝內經》，至明代中後期，出現「推拿」一詞，此後兩者並用。

「乳房按摩」（BREAST MASSAGE）泛指按摩乳房局部的肌肉組織，而我國中醫學早有運用按摩手法進行催乳的記載。針對因乳腺炎（中醫病名為「乳癰」）引致的不適，中醫利用穴位來治療亦早有古籍記載。因此國內很多「乳房按摩」的研究，也包括中醫的穴位點按手法以舒緩乳脹、乳房硬塊、乳腺炎或刺激乳汁分泌。可見「乳房按摩」一詞涵蓋的治療性質較廣亦是較學術的用語。

而「催乳按摩」就是在母乳達不到小兒需求時，通過專業人士手法按摩，刺激母乳量的分泌¹，而部份文獻的「催乳按摩」也包含舒緩脹奶、乳腺堵塞的不適。「催乳按摩」聽起來更「目標明確」，因此更為商業服務提供者所喜用。

關於乳房按摩的常見誤區

1. 乳房按摩可增加乳汁分泌？

乳頭、乳暈、乳管是神經末梢豐富的部位，有觸覺受體，通過按摩刺激乳頭、乳暈，將興奮上傳到大腦底部的垂體後葉，引起催產素的分泌，加強了泌乳反射，從而增加乳汁的分泌²。對於乳脹、乳腺炎，按摩有助乳絡疏通，使乳管開放，內積乳汁得以排出，減輕乳腺壓力，並緩解了周圍血管和淋巴管的壓力，對乳房腫塊的消散可起到良好的促進作用³。因此適當的乳房按摩，可助媽媽放鬆，促進血液循環，固可令乳汁流暢。但乳汁流暢並不一定等同奶量增加。要提升奶量，必須建立在寶寶的吸吮刺激上，方可有效增奶。

2. 按摩愈大力愈好？

賣力不等於有效治療！中醫對按摩手法，講求力度的均衡有致。力道的強弱和時間，也因人而異。有些人比較受力，有些人稍微輕碰已覺不舒服。按摩時，必須時刻詢問媽媽的感覺而作出調節。就像親餵母乳，時刻觀察寶寶的表情反應，並非埋身愈久，或吃奶愈多便愈好。

3. 按摩愈痛愈有效？

早期的乳腺堵塞，輕揉乳房配合埋身吸吮，有助消除硬塊。但並不是按摩越痛越有效。蠻力亂按亂揉，容易形成皮下瘀血和乳腺組織損傷。乳房局部腫脹嚴重的媽媽，在乳腺炎急性期需局部冷敷，並繼續埋身餵哺，待腫脹消退後才能進行保健按摩。

近代有學者整理了10年約73篇有關以“推拿”或“按摩”治療“乳腺炎”的文獻。發現如在急性乳腺炎初起單用推拿治療，療效尚可，但若發展到症狀較重，甚至到成膿期，採用單一的推拿或乳房按摩並不能解決問題，尚需結合其他治療手段；如內服西藥或中藥，或配合使用超聲波之類來治療⁴。

緊記，催乳按摩並非必須，正如不是每個小孩都必須上補習班一樣。治病求本；乳腺炎的發生機理是因奶水供過於求，乳汁沒有排空，於是形成堵塞，繼而出現疼痛性硬塊。因此寶寶嘍「通」是關鍵。

奶水不足，寶寶就是你最好的催乳師～

乳腺堵塞，寶寶便是你最得力的通乳師～

發生乳腺炎，寶寶更是你最貼身的治療師。

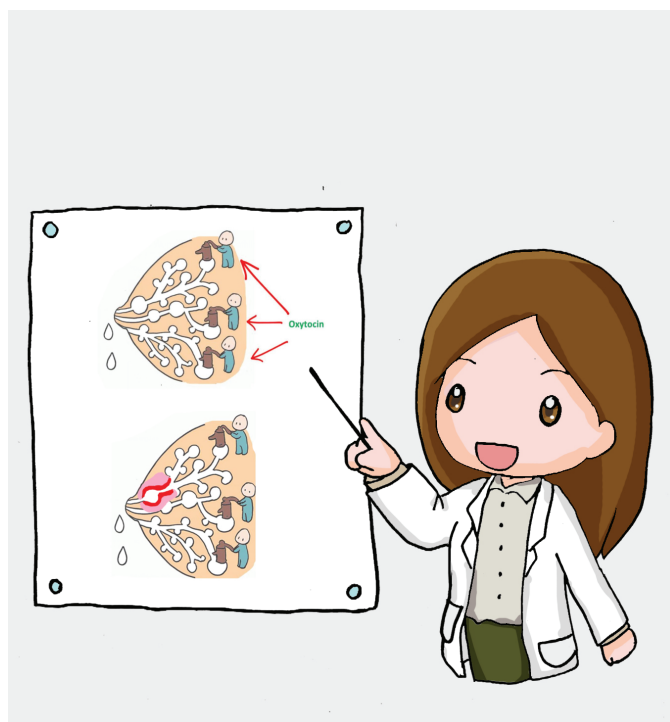
當紅、腫、熱、痛的乳腺炎症狀持續加重，如媽媽欲以中醫藥或外治法解決，宜找註冊中醫師。很多中藥在古籍上已有治療乳癰(乳腺炎)、乳汁不通的作用；如「蒲公英」被視為治療乳癰的要藥。但媽媽們切忌盲目買來服用。中醫講求個體化治療，中醫師會根據媽媽體質，並因應乳腺炎/乳汁不足的症狀輕重，辨證論治，處方合適的中藥。



通？不通？怎樣最通？各位仍有疑問？沒關係，我們再請另一位專家詳加解釋，有請劉醫生

西醫的解說

很多人認為乳腺管就好像水管，乳腺阻塞就好像家裡水管阻塞一樣，找人「通返佢」就可以，也想像到要成功打通阻塞，就要「用D力」，但事實上人的身體並不是如此簡單。



乳腺管阻塞的形成和應對方法

乳腺管周圍其實有很多組織，包括肌肉、纖維、血管等等，當乳腺管有阻塞，周圍的組織也會受影響，形成輕微炎症反應，做成腫脹和疼痛，這些乳腺管周圍組織的腫脹，會進一步擠壓乳腺管，令乳汁流通更不順暢，形成惡性循環。如果這時候乳房被用力按壓，乳腺管周圍組織的腫脹可能會惡化，形成出血（瘀傷），更甚的可能會令乳腺受傷，導致更嚴重的腫脹發炎。而且疼痛會抑制「噴奶反射」，乳汁更難排出。

了解生理結構和反應後，應該不難理解適當的應對方法是減少腫脹和發炎反應，包括冷敷或其他止痛方法，避免用力擠壓乳房或穿著太緊身的衣物。哺乳媽媽也要放鬆心情，保持足夠餵哺次數和正確姿勢。輕柔的按摩可幫助媽媽放鬆，也可稍為減輕腫脹，前提是不應該令媽媽有疼痛感。始終最有效增加奶量和「噴奶反射」的方法是親

餵母乳，並用上正確的餵哺姿勢、足夠的餵哺頻率及餵哺時間。媽媽要照顧好自己，保持飲食均衡及水分充足。其他照顧者可盡量幫忙家務雜事，令哺乳媽媽少操心，聆聽媽媽的傾訴，便是最好的支持。

乳腺炎的治療

如果乳腺管阻塞持續惡化，可能會變成細菌性乳腺炎，哺乳媽媽會感到乳房硬塊非常疼痛、紅腫、發燒、或感到異常疲倦等，這時就要盡快看醫生，醫生可能會處方藥物如抗生素及止痛藥治療，只要你按時服藥，寶寶是不會透過母乳感染細菌的。繼續餵哺母乳讓乳汁流通，是治療乳腺炎的需要部分。相反，如果停止餵哺母乳的話，乳腺管會繼續阻塞，感染可能惡化，甚至形成膿瘡，便需要專科治療。

編者按：有興趣知道如何有效及無痛地處理乳管阻塞的問題，請參考本會2019年1月通訊文章
“An effective, efficient and painless approach to the treatment of blocked milk ducts” – Ms Iris Ip Sek Lan (RN, IBCLC)



<https://www.babyfriendly.org.hk/wp-content/uploads/2019/01/Baby-Friendly-E-News-Jan-2019.html>

參考資料：

- 1高云麗，羅興華，. 產后手法催乳按摩療效觀察[J]. 中國社區醫師(醫學專業半月刊)，2009，(21).
- 2宮尚群，范銀萍，李璐琪，楊琳，孟繁潔，. 乳房按摩結合中藥治療乳癰的Meta分析[J]. 護理學報，2017，(1).
- 3尤昭玲. 中西醫結合婦產科學[M]. 北京:中國中醫藥出版社，2001 :344 -345.
- 4瞿筱逸，姚斐，鄭娟娟，王靜，. 推拿治療急性乳腺炎的研究進展[J]. 內蒙古中醫藥，2013，(10).

作者在本文表達的見解，未必代表愛嬰醫院香港協會的意見或立場

總編輯：梁士莉醫生

編輯部成員：黃惠芳女士、周愛鳳女士、劉慧儀醫生、曾珮瑜女士、謝嘉雯醫師、
徐瑩女士、黃章翹女士

