



發稿主題：**有關通乳師爭議的建議**

發稿單位：台灣母乳哺育聯合學會

聯絡人：台灣母乳哺育聯合學會北部發言人 毛心潔 理事

由於大家逐漸了解哺乳對於媽媽以及嬰兒健康的重要性，哺乳婦女的比例明顯增加。然而因為相關的知識、資訊或者協助以及支持不足，有些婦女會擔心產後奶水分泌不順暢或者奶量不夠，也有婦女在遇到乳房腫脹或者乳房硬塊時不知道如何處理，因此有了「通乳師」這樣一個行業的產生。

最近網路上針對「通乳師」這個角色有很多的討論，有些哺乳媽媽請通乳師按摩乳房，覺得對解除乳房腫脹有很大的幫助；也有媽媽因為不當的乳房按摩引起嚴重併發症，例如乳腺炎或乳房膿瘍等，甚至需要住院或手術治療。

奶水的分泌的最主要關鍵者是新生嬰兒，乳汁吸出越多，奶水分泌越通暢。讓新生兒生下來後就和媽媽在一起持續的肌膚接觸，在新生兒有想吃的表現時就開始哺乳、依照新生兒的需要經常餵奶、並學會正確的餵奶姿勢，媽媽就可以提供嬰兒足夠的奶水，還可以避免產後太晚開始哺乳而乳房腫脹的問題。

造成乳房腫脹或硬塊的主要原因是奶水沒有被吸出來，應該注意是否有餵奶次數不夠，或者嬰兒含乳姿勢不對等因素須先處理，如果嬰兒不在身邊時可能需多用手擠出奶水。在同時增加媽媽的噴乳反射，才能讓乳腺通暢，乳汁容易排出。增加噴乳反射的方法包括：請爸爸幫媽媽做背部按摩、輕輕振動或甩動乳房以及讓媽媽保持心情愉快放鬆等等。不建議由自己或他人直接在硬塊上用力的搓揉按摩，這樣無法解決乳腺阻塞，反而可能造成周圍的軟組織受傷，乳房瘀青或更腫脹，讓媽媽更疼痛而奶水更不通。

母乳支持團體、母嬰親善醫療院所的醫護人員或國際認證泌乳顧問(IBCLC)等可以提供專業協助，相關資訊可以參考國民健康局母乳哺育網站 > 哺乳問答 > 協助資源 http://www.bhp.doh.gov.tw/breastfeeding/02qna_15.htm，亦可透過國民健康局母乳諮詢專線 0800-870-870 轉介。哺乳媽媽更需要周圍人的支持以及協助，有助於奶水分泌的順暢。目前台灣母乳哺育聯合學會協助國民健康局製作了「母乳哺育教戰手冊」分發給孕產婦，希望所有哺乳家庭成員在產前檢查時，經由醫護人員循序漸進的指導之下，了解相關的母乳哺育知識與作法，增進日後順利的哺乳。同時，可在健康 99 網站下載「母乳哺育教戰手冊」電子版 <http://health99.doh.gov.tw>。