

乳頭矯正罩 Nipple Shields

翻譯：林貞吟

審稿：王梅馨、陳淑娟

在下列情況下，乳頭矯正罩能夠幫助寶寶學會有效吸吮：

- 哺乳時出現挺舌反應或收縮舌頭的寶寶
- 神經缺損或發展遲緩的寶寶
- 寶寶吸吮力微弱，無法保持含住乳房姿勢或一直含住乳房時
- 早產的寶寶
- 母親乳頭凹陷，寶寶無法正確含住乳房

乳頭矯正罩並非人人必備，且應先試行其他方法幫助寶寶含住乳房。但是，在有經驗的醫護人員的指導之下，乳頭矯正罩可以協助一些媽媽與她們的寶寶建立令人滿意的哺乳關係。

對於有乳頭疼痛困擾的媽媽來說，乳頭矯正罩並不是最佳的第一選擇。只要寶寶正確地含住媽媽的乳房，疼痛通常能夠獲得改善。假如寶寶的吸吮能力在使用了乳頭矯正罩或嘗試其他方式後並沒有進步，即應尋求受過訓練之專業人員(能解決與哺乳相關的吸吮問題)的幫助。

為什麼需要用乳頭矯正罩？

乳頭矯正罩能讓面臨哺乳問題的寶寶持續吸吮母親的乳房，而非轉而學習其他的哺餵方式。寶寶透過矯正罩前端的小孔吸到母乳，避免或減少了將母乳擠出並另行哺餵的需要。

乳頭矯正罩能有力的刺激寶寶口腔中的頂點，即軟顎與硬顎的交會處，如此似乎能幫助某些寶寶學會吸吮媽媽的乳房。這樣的刺激也能協助寶寶進行有效的吸吮。

乳頭矯正罩的種類

現有的乳頭矯正罩是矽膠做成，較舊有的橡膠製品來得薄而柔軟。兩種主要款式為全罩式圓形矯正罩與半罩式貼近矯正罩（見圖）。前者為軟矽膠做的內凹圓形片，中間向前凸起以包覆母親的乳頭。後者大致相同，只是邊緣並非圓形，而是設計成一塊缺口，好讓寶寶的小鼻子能在吸乳時貼近媽媽的肌膚。這樣的設計同

時也避免矯正罩的邊緣向外翻起而蓋住寶寶的臉蛋。

合適的乳頭矯正罩

為求最佳的效果，乳頭矯正罩的大小應同時吻合媽媽與寶寶。需考慮的尺寸大小包括頂端(乳頭部分)的長度及寬度。矯正罩頂端的長度應考慮寶寶口腔的大小，必須有足夠的長度深入寶寶口腔後方以刺激有效吸吮，但也不能太過深入以免引發嘔吐。一般而言，初生寶寶較適用短乳頭型式，而長乳頭型式較適合大一點的寶寶。矯正罩頂端的寬度則應和媽媽的乳頭相合，避免太緊或太鬆，才能緊貼在乳房皮膚上。

現今的乳頭矯正罩若頂端突起較短，開口也會比較窄。如果突起長度較長，相對的開口會比較寬。也就是說在某些情況，合適寶寶的乳頭矯正罩，未必適合母親。某些乳頭矯正罩的製造商已開始研發更多元化的尺寸搭配，希望能夠更容易找到一種尺寸同時吻合媽媽與寶寶。

使用乳頭矯正罩時，正確的哺乳姿勢和含住技巧尤其重要。如果寶寶只淺淺的含住乳頭，矯正罩的頂端便無法深入寶寶的口腔引發積極的吸吮。且若寶寶含得不夠深入，也無法有效率的將母乳吸出乳房。

乳頭矯正罩的使用方式

對於如何戴好乳頭矯正罩，各方有著不同意見。以下是幾種建議：

- 將矯正罩放在乳房上，乳頭對準矯正罩頂放入。手指壓住邊緣以固定。
- 將矯正罩的軟緣向外翻起放在乳房上，再將邊緣順貼於胸部。
- 將矯正罩頂端向外翻大約一半，放在乳頭上。然後慢慢的把整個矯正罩翻回來包覆住乳頭。
- 使用前先將矯正罩沾一下溫水或熱水，或是塗抹一點綿羊脂膏，有助矯正罩服貼在皮膚上。

奶量的考量

剛開始使用乳頭矯正罩時，媽媽應該注意自身泌乳量及寶寶體重增加。在開始使用矯正罩的頭幾天，可在哺乳後再擠奶。擠出的母乳可做為庫存以備不時之需。有些早產兒或神經方面有缺陷寶寶的媽媽，也許在使用乳頭矯正罩之前就已在擠奶。

每次餵完奶，媽媽要留意殘留在矯正罩頂端的奶水，並注意乳房充盈的程度以及漲奶的現象是否減輕。妳的兒科醫療人員也許會建議定期測量寶寶的體重，以確定寶寶吃進足夠的母乳。另外持續追蹤寶寶大小便的尿布數量亦可作為奶量是否充足的指標。

如果寶寶需要額外補充配方奶，也可將乳頭矯正罩和哺乳輔助器一起使用。哺乳輔助器能鼓勵寶寶吸吮，因為吞嚥的動作會刺激寶寶作有效的吸吮動作。開始使用哺乳輔助器時，需特別注意寶寶在胸前的位置，以確定寶寶是主動的吸吮乳房，並且含進了足夠的乳房。有的寶寶學會用哺乳輔助器吸配方奶，卻沒有做到有效吸吮乳房的動作。

停用乳頭矯正罩

媽媽應視寶寶的反應決定何時停用乳頭矯正罩，期間可能短至幾天或長至數個月。據觀察使用乳頭矯正罩的早產兒通常在到了原本的預產期之後就不再需要乳頭矯正罩的幫忙了。

在寶寶漸漸停用乳頭矯正罩的期間，媽媽仍應仔細觀察寶寶大小便的次數，以確定即使停用乳頭矯正罩，寶寶仍能攝取到足夠的母乳。

在每次哺餵之間增加與寶寶肌膚親密接觸的時間，將有助於寶寶不再依賴乳頭矯正罩。或是一開始仍使用乳頭矯正罩輔助餵哺，等寶寶不那麼飢餓時，再讓寶寶嘗試直接吸吮妳的乳房。媽媽應依寶寶的喜好來決定何種方法適合彼此。要有耐心，當寶寶不再需要矯正罩時，自然會停用。

是否使用乳頭矯正罩完全是個人的決定。假如妳和寶寶有哺乳方面的問題，可能特別需要來自志同道合的哺乳媽媽們的支持。妳可以在國際母乳會的聚會見到其他的哺乳媽媽。

參考資料

- Bodley, V. and Powers, D. Long-term nipple shield use – A positive prospective. *J Hum Lact* 1996; 12:301-04.
- Brigham, M. Mothers' reports of the outcome of nipple shield use. *J Hum Lact* 1996; 12:291-97.
- Clum, D. and Primomo, J. Use of silicone nipple shield with premature infants. *J Hum Lact* 1996; 12(4):287-90.
- Elliot, C. Using a silicone nipple shield to assist baby to latch. *J Hum Lact* 1996; 12:309-13.
- Meier, P. Nipple shields for perterm infants: effect of milk transfer and duration of breastfeeding. *J Hum Lact* 2000; 16(2): 106-14.
- Mohrbacher, N. and Stock, J. THE BREASTFEEDING ANSWER BOOK. Schaumburg, IL: LLLI, 2003.
- Sealy, C. N. Rethinking the use of nipple shields. *J Hum Lact* 1996; 12:299-300.

THE WOMANLY ART OF BREASTFEEDING. Schaumburg, IL: LLLI, 1997.

Wilson-Clay, B. Clinical use of silicone nipple shields. *J Hum Lact* 1996;
12(4):279-85.

Woodworth, M. and Frank, E. Transitioning to the breast at six weeks: use of a nipple
shield. *J Hum Lact* 1996; 12:305-07.