

如果乳头内陷程度比较轻微，可以用手指将乳头拔出，放入孩子口中喂奶，喂完奶后，妈妈要经常用手将乳头向上、向外提起，帮助改善乳头。如果患者乳头内陷严重，即使乳头抬起，哺乳期母亲也无法正常哺乳，患者可以吸出乳汁，用奶瓶给患者喂奶。

乳头内陷的哺乳方法：

1、矫正乳头内陷，先将温热的毛巾放在乳头上，洗净双手，然后将双手大拇指平行放在乳头两侧，慢慢地从乳头向两侧拉动，拉扯乳头的皮肤和皮下组织。乳头。将两个拇指放在乳头的顶部和底部并缓慢地垂直拉动，然后用拇指、食指和中指捏住乳头并稍微向外拉动。如果有子宫收缩，按摩时要特别小心。一旦出现明显的腹部疼痛或不适，应及时停止按摩，以免流产或早产。特别提醒：此手术必须在妊娠晚期进行。您还可以借助乳头牵开器和乳头护罩将乳头拉到宝宝的长乳头上。

2、矫正乳头内陷时，可以根据需要进行母乳喂养，喂奶前用温水清洗乳头和乳房，然后挤压乳头，以达到保护作用。同时按摩乳房，刺激乳汁分泌，哺乳时选择舒适的姿势，妈妈侧卧或坐位时，在宝宝的背部和手臂下方垫上适当高度的垫子或布垫。举行。坐下时，脚下放一张适当高度的椅子。有效减少产妇支撑，缓解疲劳和紧张。

3、每次喂奶时，先让宝宝喝一侧乳房，再喝另一侧乳房，喂完奶后，不要用力将乳头从宝宝嘴里挤出来，而是轻压宝宝的下颌，让宝宝轻轻喝水。乳头。如果妈妈的奶水太多，宝宝无法喝下去，宝宝就必须把奶水吸出来，以防止肿胀。

4. 家人的支持很重要。一些乳头内陷的妈妈在母乳喂养困难时，常常会感到不同程度的焦虑或自怜，从而导致母乳喂养困难的恶性循环。所以这个时候家人的支持就非常重要了。家人必须提供精神和物质上的支持，以便妈妈能够积极配合矫正乳头内陷，顺利进行母乳喂养。

5、如果乳头内陷严重，无法矫正，无法完成母乳喂养，必须及时吸出母乳，防止乳汁潴留，发生急性乳腺炎。

乳头内陷其实是母乳喂养过程中常见的现象，如果乳头扁平或者内陷，宝宝就无法吸吮，肯定会影响母乳喂养。有多种工具可以帮助您继续母乳喂养。例如，乳头吸引器可以在喂奶前利用负压吸出乳头。

还有一些称为乳头护罩和乳房保护器的东西。如果您无法吸吮乳头，可以使用吸乳护罩并将其固定在乳房上。护胸器配有假乳头，宝宝可以一边吸吮假乳头一边吮吸乳房。您也可以经常使用吸奶器吸吮乳头或用手拉伸乳头。虽然乳头内陷一开始可

能很严重，但许多乳头内陷可以通过婴儿的拉、吸、吸来矫正。