

香氣發表

初為人母的喜悅-乳腺堵塞個案

Boy

Girl

個案介紹



身體系統

疼痛指數5-7分
壓力指數3-4分
中性膚質
剖腹產傷口
其他身體機能正常



情緒壓力

睡眠足夠、良好
記憶稍差
情緒較低落
(還算快樂)
有支持、傾訴出口



生活習慣

三餐定時
攝取纖維、肉類為主
2500cc/天
3次/週
無抽菸、飲酒



生理健康

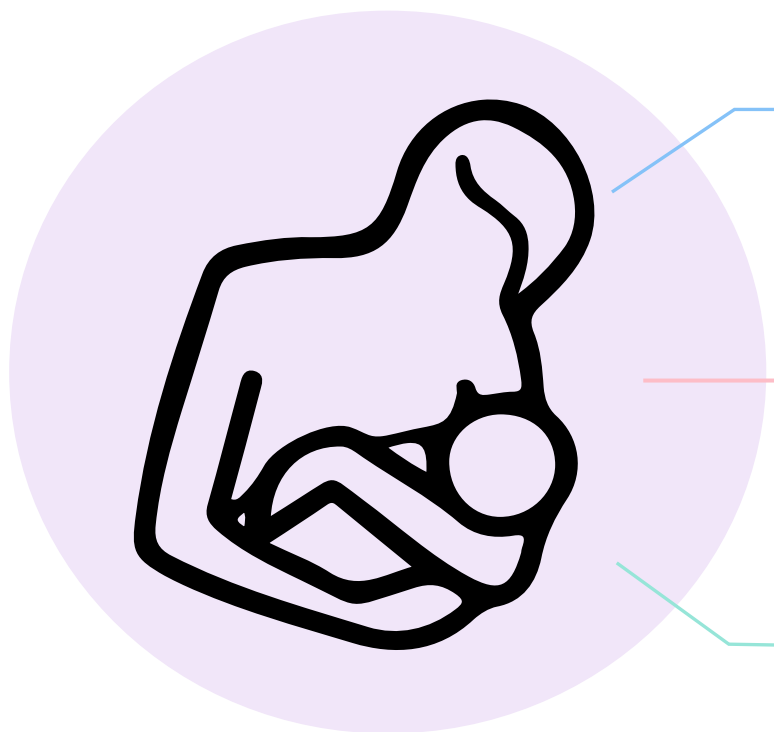
110/12/1剖腹產
空氣、溫度過敏
綜合維他命
子宮收縮促進



基本資料

158cm/60kg
基督教
幼兒園老師

療程目的



- ✓ 不適應脹奶情況
- ✓ 不熟悉擠奶的手法、力道
- ✓ 寶寶拒絕親餵

- ✓ 多重身心壓力造成個案身心俱疲
- ✓ 也讓個案肩頸僵硬情緒低落。

- ✓ 促循環精油為主:加強血液、淋巴流動
- ✓ 輔以酯類精油:安撫情緒, 提供止痛、鎮靜效果

文獻查證

- ✓ 迴避擠奶
- ✓ 奶量過多
- ✓ 擠奶時間延遲
- ✓ 精神壓力
- ✓ 衣服、姿勢



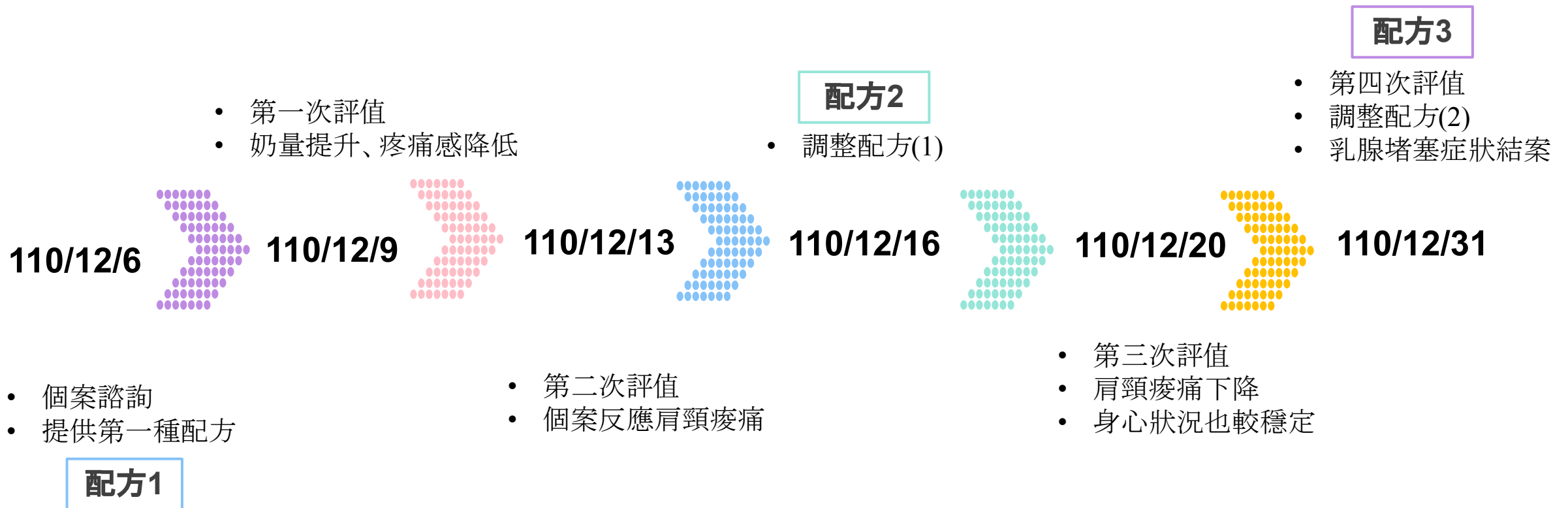
- ✓ 奶量及嬰兒反應
- ✓ 胸部有硬塊、漲痛感
- ✓ 皮膚也出現些微的泛紅。
- ✓ 乳頭出現水泡或小白點。

- ✓ 注意姿勢、衣服狀態
- ✓ 定時餵奶、排奶
- ✓ 注意平時飲食狀況
- ✓ 補充卵磷脂
- ✓ 充足睡眠、放鬆心情

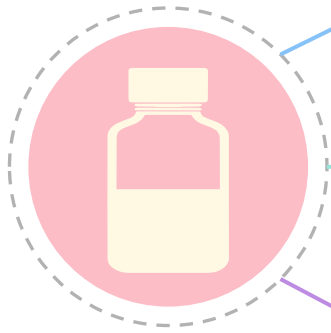
- ✓ 持續親餵、擠乳
- ✓ 透過按摩、熱敷疏通乳腺
- ✓ 疼痛、乳房脹熱可透過冷水袋來冷敷患部。

芳療措施及評值

約3-4天追蹤個案一次



芳療措施及評值



配方1

30ml/3%

天竺葵精油8d、薰衣草精油6d、苦橙葉4d、甜杏仁油

配方2

30ml/3%

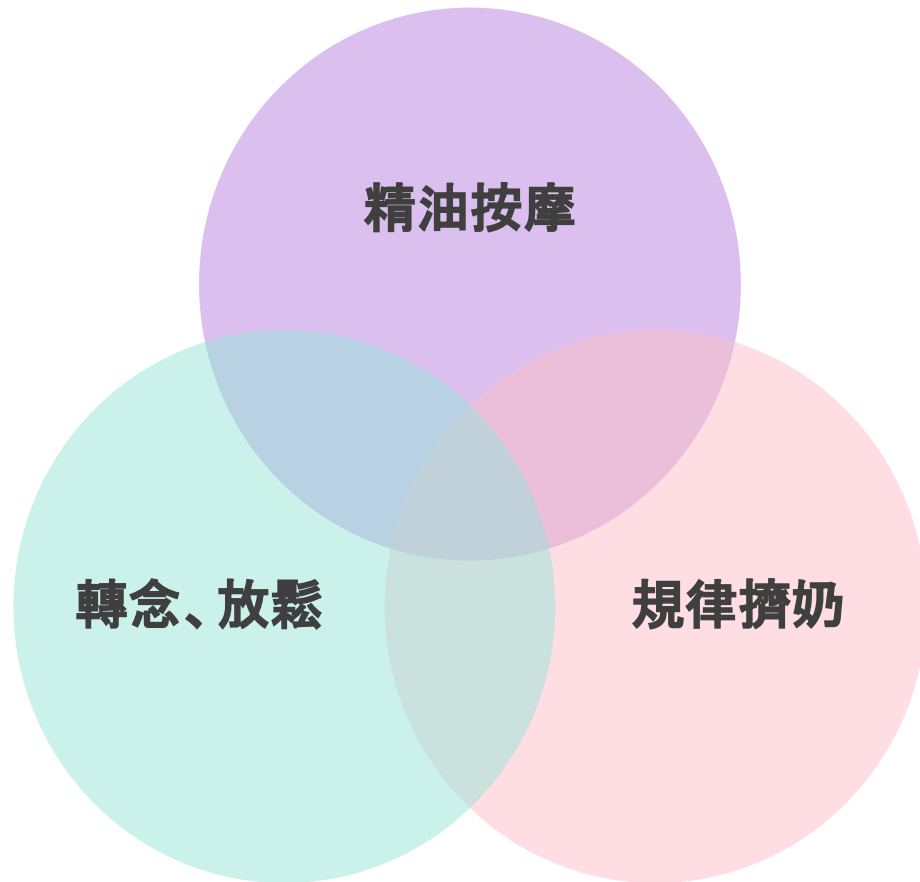
天竺葵精油6d、薰衣草精油4d、苦橙葉4d、甜馬鬱蘭4d+甜杏仁油

配方3

30ml/3%

永久花6d、薰衣草精油2d、岩蘭草2d、苦橙葉4d、甜馬鬱蘭4
+甜杏仁油

芳療措施及評值



- ✓ 使用50元硬幣大小，避開乳頭
- ✓ 按摩胸部及肩頸、背部
- ✓ 邀請先生加入按摩行列，增進夫妻關係。

按時擠奶、排空，多喝水，搭配月子餐，試時的運動增加血液及淋巴(肌肉收縮)流動

好好睡覺，練習轉念、停止責備自己。

配方1
30ml/3%

醇類精油

- ✓ 溫和推動體液
- ✓ 促進循環
- ✓ 降低壓力賀爾蒙

天竺葵精油8d

酯類精油

- ✓ 有效放鬆、鎮靜
- ✓ 個案喜愛香氣
- ✓ 止痛、抗痙攣

薰衣草精油6d

酯類精油

- ✓ 有效放鬆
- ✓ 提升睡眠品質
- ✓ 讓大腦關機

苦橙葉4d

- ✓ 低敏
- ✓ 好吸收, 不會殘留
肌膚太久時間

甜杏仁油

- 胸部變軟, 疼痛度下降
- 奶量明顯提升, 從3cc □ 30cc
- 擠奶時間縮短, 從1小時 □ 10分鐘

- 心情穩定許多
- 肩頸還是痠痛, 偏頭痛,
疼痛指數約4-5

配方2
30ml/3%

天竺葵6d

薰衣草4d

苦橙葉4d

單萜醇、單萜稀
✓ 抗痙攣
✓ 紓緩關節肌肉疼痛
✓ 溫和、不積蓄毒性

甜馬鬱蘭4d

甜杏仁油

○ 搭配月子中心飲食、作息

○ 身心狀態穩定

○ 奶量穩定

○ 肩頸痠痛、偏頭痛頻率下降，約2-3分

- 返家後因適應問題，哺乳再次遇到困難
- 睡眠情況變得非常不好
- 情緒及精神壓力也不穩定
- 頭部、肩頸無法動彈，轉動時有劇烈疼痛，眼睛腫脹不適。

配方3
30ml/3%

甜馬鬱蘭4d

薰衣草2d

苦橙葉4d

義大利雙酮
乙酸沉香酯
✓ 加強肌肉骨骼放
✓ 釋放滯留情緒

永久花6d

岩蘭草醇
✓ 促局部血液循環
✓ 強化肌肉放鬆
✓ 減緩焦躁、煩悶
✓ 增加踏實掌握感

岩蘭草2d

結論



個案願意用油的重要性

每一次的回饋都可以成為芳療學習路程上的一點養分