

## 乳房肿胀、乳管堵塞、乳腺炎

### 请记住

- 乳房肿胀和乳管堵塞会引起不适，乳腺炎可能会导致类似流感的症状，但这三种情况都可以迅速治疗。
- 染病乳房的疏导非常重要。
- 检查宝宝的位置是否正确。
- 大多数治疗乳腺炎的抗生素都可以用于母乳喂养的母亲。
- 请咨询经过母乳喂养训练的卫生专业人士或医生。

### 乳房肿胀

在最初几周的哺乳中，乳房肿胀是正常现象。当妈妈长时间和宝宝分离或断奶过于突然时，也会发生这种情况。有些妈妈担心乳汁分泌过多。这只是暂时性的问题，随着宝宝习惯于母乳喂养，这个问题会自然解决。

### 提示

- 佩戴具有支撑力的舒适胸罩，不会过紧。
- 如果可以，在哺乳时脱下胸罩，让乳汁从第二个乳房自由地流向毛巾。
- 在哺乳时轻柔地按摩乳房。
- 如果宝宝无法吮吸乳头，在哺乳前先轻轻挤出少量乳汁，软化乳晕（乳头周围的深色区域）。
- 根据宝宝的需要进行哺乳，从而让乳房保持舒适（每24小时哺乳8-10次以上）。
- 如果感到乳房疼痛，请咨询经过母乳喂养训练的卫生专业人士。

断奶时也常常会发生乳房肿胀和乳腺炎。如果在断奶时乳房充血，可能需要挤出少量乳汁，以便产生舒适感，防止患上乳腺炎。挤出过多可能会刺激乳汁的进一步分泌。

### 乳管堵塞

乳管堵塞会出现坚硬的肿块，无论是否红肿。

### 提示

- 尽可能频繁地为宝宝哺乳，从患病的乳房开始。
- 在哺乳时，向着乳头轻柔地按摩肿块，帮助清除堵塞。
- 在连续2-3次哺乳中，从患病一侧乳房开始哺乳，帮助疏通乳房。然后给宝宝吮吸第二个乳房，或挤出乳汁，以产生舒适感。
- 为了改善患处的疏导，最好让宝宝的下巴朝着堵塞的乳管。
- 如果为宝宝哺乳无法缩小肿块，应在手工挤出乳汁时朝着乳头轻柔按摩。
- 在哺乳前，对患处进行热敷，在哺乳后进行冷敷。（温水淋浴或冷敷能够减少疼痛和不适感。）
- 检查胸罩是否过紧，如果可以，在哺乳时脱下胸罩。
- 尽可能在睡觉时不佩戴胸罩。
- 应检查哺乳位置。

如果乳管堵塞超过12-24小时，请咨询经过母乳喂养训练的卫生专业人士。

### 乳腺炎

乳腺炎包括下列症状：

- 乳房发炎
- 乳房灼热红肿、疼痛
- 类似流感的症状，例如发烧、头疼和关节疼痛。

### 提示

- 继续哺乳-乳腺炎不是停止母乳喂养的理由。
- 遵照乳管堵塞的提示。
- 如果你出现类似流感的症状和发烧，请立即看家庭医生。
- 大多数治疗乳腺炎的抗生素都可以用于母乳喂养的母亲。请与家庭医生或药剂师讨论你的治疗方案。
- 充分休息，大量饮水。

### 请记住

- 染病乳房的疏导非常重要。
- 检查哺乳位置是否正确。

### 致谢

这份情况说明书符合澳大利亚卫生与医学研究委员会制定的澳大利亚婴儿喂养指南与儿童和未成年人饮食指南。

其中还包含来自下列资料的信息：

- *Infant and Toddler Feeding Guide*, Department of Nutrition and Dietetics, Royal Children's Hospital and Health Service District, 2004.
- *Breastfeeding: A Simple Guide to Help You Establish Breastfeeding*, Community Child Health Service, Royal Children's Hospital and Health Service District, 2004.
- *Growing Strong: Feeding You and Your Baby*, Public Health Services, Queensland Health, 2003.
- *Optimal Infant Nutrition: Evidence Based Guidelines 2003-2008*, Queensland Health, 2003.

这份情况说明书也是昆士兰州众多专业保健人士贡献与努力的结果。我们谨向他们为内容提供的帮助致以谢意。

