



乳腺炎護理

※乳房有硬塊怎麼辦？

首先需要區分您的症狀是阻塞還是乳腺炎。

1. 乳腺管阻塞：當乳房一部分的奶水沒有移出，輸乳管黏稠的乳汁塞住時，會發生輸乳管阻塞。通常會有局部疼痛的硬塊，這上面的皮膚可能會泛紅。但是媽媽不會有明顯發燒而且感覺還好
2. 乳腺炎：如果乳汁沒有移出，可造成乳房組織發炎，稱為（阻塞性乳腺炎）非感染性乳腺炎有時乳房被細菌感染，稱為感染性乳腺炎。此時除了局部非常疼痛的硬塊、皮膚發紅外，媽媽還會有發疲憊的感覺。

※產生的原因

1. 餵奶次數不夠多，例如：
 - (1)媽媽很忙碌沒時間餵奶或擠奶。
 - (2)寶寶比較不愛吃奶，可能是因為他一覺到天亮或是餵食不規律。
 - (3)因為其他原因改變餵食型態，例如：出外郊遊。
2. 或是寶寶乳房含得不好，吸奶姿勢不正確，只有吸出一部份乳房內的奶水。
3. 媽媽的衣服或胸罩太緊，或是躺著壓到乳房也會阻塞一部份輸乳管。
4. 媽媽在餵奶時用指頭壓住部分的乳房，會阻塞奶流。
5. 大乳房，因為乳房垂著的關係，使得下面部份引流較差。
6. 媽媽的壓力及過度工作，可能因此減少餵寶寶的次數及時間。
7. 乳房外傷傷害到組織時也會造成乳腺炎，例如，突然的撞擊，或是意外地被較大的孩子踢到。
8. 如有乳頭皸裂也會使細菌進入乳房組織，而造成乳腺炎。



※如何處理：最重要的是讓阻塞部分的乳房奶汁流出來。

1. 根據原因做改正

- (1) 注意是不是寶寶含乳房含得不好。
- (2) 注意衣服是否太緊，尤其是太緊的胸罩，或是因為躺著壓到乳房造成的壓力。
- (3) 餵奶時手指不要壓到乳暈，而阻塞奶流。
- (4) 如果乳房大而下垂，且阻塞的部分是在乳房下面部分時。可試著在餵奶時，提高乳房，以幫助乳房下面部分的奶水被吸出來。（或使用一小毛巾捲成一小捲軸墊在乳房下）
- (5) 全力專心的餵奶

2. 多餵奶：不論原因為何，多餵奶，媽媽要多休息，減少餵奶之外的事情。在任何寶寶想吃的時後就餵他。

3. 按摩：當寶寶吸吮時，輕柔地按摩乳房硬塊周圍。

4. 冷熱敷：兩餐餵食中間冷敷可以減輕疼痛，在餵奶前可以熱敷，幫助奶水容易被吸出來。（不可熱毛巾覆蓋住硬塊部位，然後大力搓揉）

5. 持續哺乳：即使是乳腺發炎了，仍可以持續餵寶寶吃奶，並不會增加寶寶感染的機會。如果媽媽真的很不想餵發炎的一側，也一定要將奶水擠出來，才能改善症狀。也可以試看看從沒有感染一側開始餵食。等到奶水開始流出時，換到阻塞或感染那一側讓奶水比較容易被吸出來。每餐以不同姿勢餵食。可以吸出乳房不同部份的奶水。調整餵奶的姿勢，讓寶寶的下巴正對著硬塊處，可以幫助阻塞處奶水的排出。

※何時要找醫師

通常阻塞的奶水被排出後，輸乳管阻塞、乳腺炎會在一天內改善。如果症狀非常嚴重，已經有明顯的發燒 38°C 以上，疲憊症狀，或是乳頭也有破皮皸裂的狀況，乳房表面皮膚發紅發熱或是症狀在奶水被排出後二十四小時內仍未改善時，需要請醫師看診



，加上抗生素的使用。乳房感染最常見的細菌是金黃色葡萄球菌，所以須以抗盤尼西林酶的抗生素，如 flucloxacillin、erythromycin、cephalexin、cloxacillin、amoxicillin-clavulanic acid、clindamycin 或 ciprofloxacin 等。一旦使用藥物，即使覺得比較好了，仍一定要吃完一個療程（七到十天）。如果提早停藥，可能再復發。這些藥物對寶寶並不會有影響，仍然可以餵奶。

※以上摘自行政院衛生署國民健康局 http://www.bhp.doh.gov.tw/breastfeeding/02qna_03.htm?panel=6

※使用抗生素及持續排出乳汁是首要的治療方法。

1. 使用抗生素治療。
2. 發炎早期予以冰敷。
3. 使用胸罩適當撐托。
4. 患部不按摩，以免造成擴散炎症反應。
5. 確實洗手，避免感染。
6. 急性期應多休息，增加水份攝取，每天約 3000 cc。
7. 若是暫時不想哺餵乳房患側，一定要將患側乳汁排空，避免感染蔓延。
8. 若要哺餵母乳，哺餵前可熱敷，促進乳汁排出。
9. 每 2-3 小時哺餵一次，以免嬰兒太餓而過於用力吸吮。
10. 每次餵完須完全將乳汁排空，預防乳房腫脹及乳汁滯留。