
乳管堵塞和乳腺炎

乳管堵塞

乳管堵塞即乳房有包块或充血，有时会酸痛和红肿。在奶阵时可能会感到疼痛。乳管堵塞可能在哺乳期的任何时间发作。一旦发现乳管堵塞，应立即寻求治疗。否则，可能发展成为乳腺炎。

应采取的措施：

- 经常喂奶，尽量排空酸痛的乳房。大多数情况下，宝宝吮奶就能排空堵塞的乳管。因为宝宝每次吮奶时头几口最有力，所以应先从酸痛的一侧开始喂奶。继续检查另一侧乳房是否肿充血，乳管是否堵塞。
- 在喂奶过程中和喂奶之后朝乳头方向慢慢而有力地按摩肿块。
- 改变喂奶的姿势有助于排空乳房。将宝宝的下巴对准酸痛的位置，可以引导对该部位最有效的吮吸。
- 喂奶前热敷酸痛部位。
- 喂奶后冷敷乳房可缓解疼痛。
- 加强休息。
- 如果宝宝不进食，或您乳房疼痛不能喂奶，可以用手或吸奶器把奶挤出。
- 如果肿块不能在12小时内消除，或引起发烧或不适，应立即就医。

乳腺炎

乳腺炎即是乳房组织发炎。有时还伴有感染。整个或部分乳房可能变得红肿，发烫和疼痛。乳房的皮肤可能发亮，出现红色的条纹。乳汁可能含有血水或黄色分泌物。您可能发烧和出现类似流感的症状。这不是断奶的时候。乳腺炎如果得不到及时的治疗，会引发乳房脓肿。

应采取的措施：

- 立即开始治疗。
- 继续遵循以上针对乳管堵塞的建议。
- 咨询医生。
- 尽量卧床休息，并带上您的宝宝。
- 经常母乳喂养，排空乳房。您的乳汁是安全的。
- 如果宝宝吮奶有劲，就从酸痛的乳房开始喂奶。
- 用手或吸奶器挤奶，完全排空乳房。
- 必要时，可以咨询医生或药剂师关于止痛的方法。
- 联系儿童健康护理中心或澳大利亚母乳喂养协会的咨询师，寻求更多帮助。

可以预防乳腺炎吗？

- 喂奶时应避免赶时间和被打断。
- 不要让乳房过胀
- 不要穿戴过紧的胸罩和衣物，也不要俯卧，以避免对乳房造成压力。
- 注意身体，减少压力。

记住

- 立即开始治疗。
- 如果肿块不能在12小时内消除，或引起发烧或不适，或发炎加重，应立即就医。

联系儿童健康中心或澳大利亚母乳喂养协会（ABA），寻求更多帮助。

Breastfeeding Helpline

1800 mum 2 mum

1800 686 268

ABA母乳喂养热线一周7天开通。训练有素的母乳喂养咨询师志愿者将为您解答问题。

如果需要英语翻译，请致电翻译和口译服务（TIS）热线131 450。

还可以通过电子邮件进行咨询。更多的信息请登陆 www.breastfeeding.asn.au