

乳腺炎(Mastitis)

成因、預防和治療

(Causes, prevention and treatment)

什麼是乳腺炎？

(WHAT IS MASTITIS?)

乳房上出現紅色結塊並且有疼痛感，是乳腺炎的早期跡象，如果乳汁不擠出就會發展很快。乳腺炎是乳房組織發炎。如能盡早予以治療，可以預防更為嚴重的感染，如膿腫的出現。

跡象與症狀 (Signs and symptoms)

乳房變得：

- ▶ 疼痛
- ▶ 紅色
- ▶ 很熱

你可能有

- ▶ 發冷或發燒
- ▶ 關節疼痛
- ▶ 像流感的症狀

一定要繼續哺乳。這樣會幫助盡快解決問題。

可能的原因 (Possible causes)

- ▶ 寶寶含乳頭的姿勢不正確
- ▶ 乳頭損傷，例如擦傷或破口
- ▶ 乳房充盈過度，可能因此寶寶哺乳出現困難
- ▶ 哺乳不夠頻密或哺乳形式有變化

- ▶ 對乳房的壓力，例如過緊的乳罩或哺乳時壓力過大
- ▶ 偏好一邊乳房
- ▶ 哺乳的時間

避免乳腺炎

(AVOIDING MASTITIS)

- ▶ 觸摸乳房或乳頭之前應洗手
- ▶ 哺乳時應正確調整寶寶的位置及含乳頭的姿勢。哺乳之後，乳頭可能看上去有些伸長，但不應被壓扁
- ▶ 確保先給寶寶吸吮的乳房已經變軟並感到舒適，然後才給另一邊
- ▶ 如果你的寶寶只吸吮一邊乳房，那麼你也許需要從另一側擠出一些乳汁以緩解壓力
- ▶ 每次哺乳前後輕輕地感覺乳房有沒有結塊或敏感的地方
- ▶ 如果發現有結塊或有觸痛區域，則哺乳前及期間均向乳頭方向按摩
- ▶ 使用不同的哺乳姿勢，並在哺乳時，將寶寶的下頰部對著最豐滿的地方。這樣會緩解緊迫感。

- ▶ 如果你感覺不適，用手摸乳房找結塊，看有沒有發紅（可以使用鏡子）
- ▶ 如果你哺乳時感到疼痛，或者認為你有乳腺炎，請聯絡醫療專業人員

如果你有乳腺炎

(IF YOU HAVE MASTITIS)

- ▶ 寶寶不會因此生病。發炎是乳房組織發炎，不是乳汁
- ▶ 繼續哺乳直至乳房柔軟舒適
- ▶ 可能需要弄醒寶寶來哺乳
- ▶ 如果不能進行哺乳，可用手或擠奶器擠出乳汁以軟化乳房
- ▶ 確保姿勢及含乳頭方法正確，不要限制吮吸時間
- ▶ 在哺乳時，將寶寶的下頰對著發炎的地方
- ▶ 在哺乳前及期間，均向乳頭的方向按摩。可以使用一滴植物油以防止皮膚的摩擦
- ▶ 哺乳之前可以使用熱敷，以幫助乳汁的流動。冷濕毛巾也可以幫助
- ▶ 每次哺乳之後使用冷敷或洗乾淨的圓白菜（椰菜）葉敷胸
- ▶ 先從發炎的那一側乳房開始哺乳，連續兩次都這樣做。如果寶寶不吃另一側，則將乳汁擠出來以感到舒適。然後再按替換的方法分乳房餵奶

- ▶ 能夠休息的時候一定要休息
- ▶ 遵醫囑服用止痛藥，以緩解疼痛和其他症狀

使用消炎藥

(USE OF ANTIBIOTICS)

- ▶ 可以由醫生開消炎藥，哺乳期間可以安全使用消炎藥
- ▶ 寶寶可能有腹瀉的情況，並且也可能會不安靜
- ▶ 應特別注意洗手的問題

欲知詳情，請向醫療專業人員諮詢。詳細聯絡方法如下：

Contact details

或聯絡澳大利亞母乳餵養協會 (Australian Breastfeeding Association) 的諮詢顧問，電話**1800 686 2 686** (普通電話免費通話)。

如果你需要翻譯，可打電話**131 450** 給筆譯和口譯服務處 (TIS)，並告知他們上面那個電話即可。