

乳腺炎

哺乳期间可能会出现一个红色的区域，该区域可能会变的柔软，肿胀，摸起来发烫并且疼痛。您可能还会有温度，疼痛，发冷或其他“流感”之类的症状。

乳腺炎 - 我能做什么？

- 尽快向助产士或家庭医生寻求帮助，您可能需要抗生素。
- 如果婴儿需要，先提供感觉酸痛乳房，则每 2-3 小时或更早喂一次。如果婴儿不想要这一侧的乳房，请从另一侧开始，然后再交换。
- 喂奶时，请用温暖的布/毛巾擦洗，以帮助牛奶流动，但请避开发热的区域。
- 喂奶时在疼痛的部位轻轻的向乳头按摩。
- 当您不喂奶的时候可以在疼痛区域（不是您的乳头）冰敷（碎绒布或毛巾中的碎冰/冷冻豌豆）10-20 分钟，休息十分钟再重复。
- 可规律服用扑热息痛（每 4 至 6 小时 1 克，24 小时内最多 4 克）
- 将益生菌发酵乳杆菌 CECT5716 或唾液乳杆菌 CECT5713（200mg 冻干益生菌，含 $\sim 9 \log \text{ CFU}$ ）与抗生素一起服用。这些措施将是很有效，如果您没有发热高温它可以有效的软化受影响的乳房。
- 可能使用静脉注射抗生素治疗乳腺炎并防止脓肿的形成。



图片显示是乳腺炎引起的红肿



图片显示是由乳房脓肿引起的肿胀。

乳房脓肿

乳房可能会出现剧烈疼痛，紧绷的肿块，并发红，发热和肿胀。您可能会出现类似“流感”的症状体温。有时您的皮肤在脓肿部位会出现异常的颜色。遵循与乳腺炎同样的建议并**紧急联系助产士或医生**-乳房脓肿通常需要住院治疗。

乳腺炎和/或乳房脓肿会让你病的很严重-不要停止母乳喂养这可能会使你的病情更严重。如果这些建议没有帮助或者您感觉情况在开始治疗后的 12 小时之内变得严重了，请及时联系您的助产士或者医生。



母乳喂养并发症

乳腺导管阻塞，充血，乳腺炎，乳房脓肿

您需要知道什么

为什么会出现问题？

母乳喂养中发生的问题有多种原因，包括：漏掉喂乳，乳头损坏，胸罩太紧或不合适，婴儿无法正常吸吮并且乳头已经受损，或者由于劳累和免疫力低下。请务必按照此处的建议迅速处理问题，这一点很重要。

我该如何帮助自己？

- 继续从乳房酸痛处母乳喂养-这样并不会使婴儿生病-并且有助于乳房变柔软
- 如果您的乳房太疼而无法哺乳（不要使用电动吸奶器），请进行手动操作。
Waitemata DHB的“母乳喂养-入门指南”中说明了如何手动操作。
- 检查您是否很好地抓好婴儿，往乳头的方向进行轻柔的按摩可能会帮助乳汁的流出并且帮助软化乳房。尝试不同的位置喂乳从而软化不同区域的乳房。
- 多喝水以保持身体的水分，多休息，并请朋友和家人帮助您做家务，以便您专注于喂养宝宝。
- 可规律服用扑热息痛缓解疼痛（每4至6小时1克，24小时内最多4克）
- 避免使用仿真奶嘴，因为这样可能会错过宝宝想要喝奶的提示。

乳腺导管堵塞

乳房的患处可能会感到有些脆弱，疼痛和坚硬，偶尔会变红。您可能会在乳头上方的斑点下看到有乳汁的储存。您的体温通常是正常的。



导管堵塞-我该怎么办？

- 用加热的毛巾/面布温软受影响的胸部。
- 当婴儿很有力地吸奶时，首先让婴儿从患处那一侧开始。
- 在母乳喂养期间和洗澡时向乳头方向轻轻的按摩。
- 每天3-4次服用1200mg的卵磷脂，以减少反复出现的阻塞。
- 您可能会看到从乳头中冒出一丝凝乳。这是堵塞开始清除的现象，很正常。
- 如果您发现乳头上出现白斑，在皮肤上也已经长出白色斑点，请取暖然后多加按摩。
- 如果24小时内导管未得到疏通，请与您的助产士联系。

肿胀

您的乳房变得饱满，疼痛，发硬和发烫。皮肤可能看起来发亮而紧绷。乳头看起来比平时更加扁平。您可能有体温的变化。您的宝宝可能会比较难在乳房上很好的吸奶并且会比较忙碌的找寻乳头。您的乳汁有时不能很自然的流动。



Photo with permission from The Breastfeeding Atlas©

肿胀-我该怎么办？

- 用温暖的毛巾/面布加热受影响的胸部。这样可以扩张乳腺导管并软化乳房，帮助婴儿吸奶。
- 如果乳房丰满且不舒服，请唤醒宝宝并喂养他/她。
- 如果您的宝宝不想喂奶，请手动的把奶吸出（不要使用电动吸奶器）。
- 只给宝宝喂乳汁或吸出的母乳。如果您错过了喂食，请用手将乳房伸直，直到感觉有些柔软舒适为止。