



如何預防乳腺炎

115.02.06 十修

壹、何謂乳腺炎

乳腺炎是由於細菌侵入乳葉的實質組織或間葉組織而發炎，甚至出現膿瘍及菌血症。乳腺炎通常單側發生，約有 1/3 的產婦會發生乳腺炎，以初產婦比例較高，且幾乎都發生在哺餵母乳的產婦，集中於產後 1-4 週。

貳、症狀

乳房腫大、變硬、紅腫、壓痛及脹痛、發燒、寒顫、脈搏增快、頭痛、哺乳時疼痛加劇和全身不適症狀、腋下淋巴結亦會腫大壓痛。

參、引起乳腺炎的原因

- 一、乳房或乳頭受損：哺乳姿勢不正確、過度擠奶、乳頭乾裂(破皮)、乳頭過度清潔。
 - 二、乳汁鬱積：無效的吸吮、只吸吮同側乳房、排乳反射不佳。
 - 三、乳房排出不完全：哺乳次數改變、忘記哺乳(長時間未哺乳)、計畫退奶。
 - 四、免疫力下降：疲倦、壓力、營養不足、免疫功能不良時。
- 乳腺管阻塞或乳房過度壓迫：如過緊的胸罩。

肆、預防方法

- 一、產後儘早哺乳，不限次數(每天哺乳 8-12 次)。
- 二、多熟悉幾種餵奶姿勢：除了標準的搖籃式抱法外，建議媽媽每餐以不同姿勢如：躺餵、橄欖球式等方式哺餵母乳，以利吸出乳房不同部分的奶水，讓乳腺可以更暢通。
- 三、讓寶寶用正確的姿勢含乳(避免受傷並且有效移出乳房奶水)，以及協助寶寶用正確的方式離開乳房(媽媽以手指頭

放入寶寶嘴角，解除吸奶時的真空狀態，避免直接拉扯)。

- 四、寶寶六個月前不需要添加水及副食品，讓乳房供應寶寶所有需求。
- 五、觀察寶寶吸奶情形，當寶寶吸奶型態改變時(吸奶不專心、添加副食品、生病等)，必要時可將奶水擠出一些，避免乳房過度腫脹。因為當乳房腫脹到一個程度時，乳頭會變得扁平，寶寶更不容易含住，哺乳前除了溫敷外，還需把乳頭和乳暈接觸的部位先按摩讓它軟化，並讓寶寶的下巴正對著硬塊處，以幫助阻塞處的奶水排出。
- 六、當媽媽哺乳及擠奶型態調整時，注意乳房狀況，避免乳房過度腫脹。
- 七、上班時避免乳房過度脹奶，即便當下不方便儲奶，可先到化妝間先擠出一些奶水丟棄。
- 八、避免長時間對乳房的壓力，衣物選擇寬鬆舒適的，可穿無鋼圈胸罩、哺乳胸罩或運動胸罩取代過緊、合身的鋼圈胸罩，減少長時間對乳房的壓迫。
- 九、充分的休息，哺乳期間避免緊張或壓力，攝取足夠水分，避免喝咖啡及高鹽高油食物，因高鹽高油的食物會使奶水濃稠，更加不易排出，可以多食用含卵磷脂的食物，有助於奶水的排出。
- 十、若餵奶後仍有腫脹感覺，可採取平躺臥姿執行乳房護理，使乳房呈現放鬆、伸展狀態，以可改善乳房組織受地心引力的牽扯，方便乳汁移出。
- 十一、可服用營養補充品卵磷脂，可增加不飽和脂肪酸在母乳中的百分比，降低母乳的黏稠度，預防乳腺阻塞。

伍、退奶方法

- 一、逐漸減少哺餵次數。
- 二、減少高蛋白質湯類的攝取，例如：雞湯、魚湯、牛奶。

- 三、穿著身胸罩支托乳房。
- 四、若脹奶厲害，可做一次熱敷按摩，擠出母乳，使乳房柔軟減輕疼痛，或使用高麗菜葉冷敷乳房，以減輕脹痛的不適感和減少乳汁分泌。
- 五、一般退奶時間約需一週，期間可攝取韭菜或至中藥店購買生麥芽煮成水食用，另需注意勿熱敷、按摩、擠壓及碰觸乳房。