



# 乳腺炎

## 什么是乳腺炎？

乳腺炎是指乳头受损和/或乳腺导管发生变化导致乳房发炎。

乳腺炎很常见。大约五分之一的哺乳期妇女会患乳腺炎。

## 乳腺炎有哪些症状？

乳腺炎有时轻微，有时严重。可能会有：

- 乳房触痛、发红
- 乳房有肿块，感觉不舒服或疼痛。

有时乳腺炎感觉像感冒。可能会：

- 感觉不适
- 忽冷忽热，伴有发烧
- 全身疼痛
- 头痛。

## 可以继续母乳喂养

即使您患有乳腺炎，母乳对宝宝也是安全的。

可以继续母乳喂养或挤出双侧乳房的母乳。这将有助于乳汁供应。

## 患有乳腺炎怎么办

在出现乳腺炎的最初症状时，照顾好自己和乳房非常重要。

本资料可以提供帮助。您还可以寻求帮助。

## 喂奶和挤奶建议

频繁喂奶会有帮助

- 当母亲患有乳腺炎时，有些宝宝想要更频繁地吃奶。应尽量按照宝宝的需求喂奶。

- 有些婴儿可能暂时不想从患有乳腺炎的乳房吃奶。继续坚持喂奶和挤奶。宝宝很快就会开始从双侧乳房吃奶。
- 在喂奶或挤奶后，用布包好冷敷袋（或一包冷冻豌豆）敷在乳房上，会有助于减轻炎症。
- 在喂奶或挤奶前，可以在患处敷一块热布，以促进乳汁流出。如果乳汁排出很流畅，就不需要使用热敷。

## 自己可以改善乳汁流动

- 可以非常轻柔地抚摸患有乳腺炎的乳房，帮助改善乳汁流动。无论在喂奶、挤奶、洗澡时都可以这样做。
- 在喂奶间隙，可以向腋窝方向轻轻抚摸患处。这样会有助于减少乳房积液。

## 缓解疼痛

- 冷敷袋可以缓解疼痛。
- 可以服用扑热息痛 (paracetamol) 或布洛芬 (ibuprofen) 来缓解疼痛。在哺乳期服用这些药物是安全的。

## 照顾好自己

- 喝足够的水，以免口渴。
- 抓紧时间休息。
- 请伴侣、家人或朋友帮忙做家务。

## 照顾好宝宝

- 检查宝宝湿尿布和大便的次数是否正常。
- 如果您感到担心，可以拨打维多利亚州母婴健康热线。

## 呵护乳房

- 穿舒适不紧绷的衣服。
- 避免乳房受压。
- 喂奶或挤奶时，不要用手或手指强力按压乳房。

## 什么时候去看医生

如果感觉不适或乳房发红，应尽快去看医生。预约时，请告诉医生您觉得自己得了乳腺炎。

### 可能需要抗生素

如果医生开了抗生素，请遵照医嘱。哺乳时服用这些抗生素是安全的。

开始服用抗生素后，如果在 48 小时后感觉没有好转，可能需要再去看医生。

### 可能需要进行其它检查

如果您患有严重的乳腺炎，医生可能会检查哪种特定的细菌引发乳腺炎。这可以帮助他们使用正确的抗生素。

## 乳腺炎的病因是什么？

我们并不总是知道乳腺炎的病因。导致乳腺炎的一些原因可能是：

- 宝宝觉得吃母乳很辛苦。
- 乳头损伤。
- 乳腺管狭窄、发炎。
- 喂奶间隔时间过长，导致乳房胀满。
- 突然停止母乳喂养。
- 胸罩过紧或有钢圈，对乳房造成压力。

## 如何帮助预防乳腺炎？

### 通过喂奶来预防乳腺炎

- 应经常喂奶。年幼的宝宝通常需要在 24 小时内喂奶 8-12 次，甚至更多。
- 不要错过或推迟喂奶时间。
- 每次喂奶都要喂两侧的乳房。如果宝宝不从第二只乳房吃奶，则下次先从第二只乳房开始喂奶。
- 如果乳房开始感觉胀满，请叫醒宝宝喂奶。
- 请护士、助产士或母乳喂养顾问检查宝宝的贴附

和吸吮情况。

- 除非护士、助产士或医生建议，否则避免给宝宝喂食配方奶或其它液体。

### 通过挤奶来预防乳腺炎

- 如果喂奶后乳房仍有胀满感，挤出足够的奶水直至感到舒适。
- 如果宝宝还不想吃奶，只挤出奶水直至感到舒适即可。
- 如果您使用吸奶器，请检查护罩尺寸是否会对乳头或乳房造成任何问题。
- 如果您认为吸奶器有问题，请向护士、助产士或母乳喂养顾问咨询。

## 家庭暴力支持

1800 Respect 全国帮助热线

无论白天或晚上，可以随时拨打电话：

1800 737 732

网址：[1800respect.org.au](http://1800respect.org.au)

## 您是否需要口译员？



如果您需要口译员，  
可以提出要求。

## 更多信息

### 维多利亚母婴健康热线

无论白天或晚上，可以随时拨打电话：

13 22 29

### 澳大利亚母乳喂养协会

无论白天或晚上，可以随时拨打电话：

1800 686 268

[breastfeeding.asn.au](http://breastfeeding.asn.au)