



乳腺炎是一種可導致乳房感染的炎症。

## 引發乳腺炎的一般原因

- 乳房附著不佳。
- 乳頭損傷。
- 哺乳間隔過長。
- 乳房過於腫脹。
- 乳導管堵塞。
- 過早停止母乳餵養。
- 文胸過緊。
- 結舌嬰兒很難吮吸奶水。欲知更多資訊請參閱結舌問題情況說明書。

## 乳腺炎的體征和症狀

- 乳房出現紅色、疼痛部位。
- 您會像得了流感一樣——感到又冷又熱並且關節疼痛。

## 乳腺炎的預防

- 孩子要吃奶時盡可能頻繁地進行母乳餵養（對新生兒而言，24小時內通常要餵奶8-12次）。
- 不要錯過或推遲母乳餵奶。
- 如果您的奶水過多，請叫醒寶寶給它餵奶。如果您的寶寶不想吃奶，那麼您需要擠出一些奶水，那樣會舒服些。
- 您可以尋求一些幫助來確定寶寶正在吃奶並且吃的很好。
- 每次餵奶時，兩個乳房交替餵奶。如果您的寶寶只吮吸一側的乳房，那麼下次餵奶時一定要換另外一側進行餵奶。
- 如果您仍感到胸脹，那就在餵奶之後擠出一些奶水——一直到您感到舒服為止。
- 避免給您的寶寶餵食嬰幼兒配方奶粉或其他流體，除非助產士、護士或醫生建議這樣做。
- 餵奶時避免您的乳房承受來自您衣物或手指的壓力。
- 白天當寶寶睡著時，您儘量多休息。

## 乳腺炎的治療

最初有乳腺炎跡象時就開始治療，這是很重要的。

- 即使您患有乳腺炎您的乳汁對寶寶而言也是安全的，所以請繼續母乳餵養或者擠奶。
- 餵奶或擠奶前，在發炎的部位放一個暖水袋或一塊溫布以助於奶水流出。如果您的奶水很容易流出那麼就不需要暖水袋。
- 餵奶或擠奶時或者洗澡或淋浴時，朝乳頭處輕輕按摩乳房腫塊。
- 繼續用疼痛的乳房餵奶或擠奶，直到感覺更舒服些。
- 餵奶或擠奶之後，將冰袋，例如：用布包一袋冰凍過的豆子，放在乳房上幾分鐘，以減少不適。
- 您可以通過服用藥物來減少疼痛，例如：撲熱息痛或布洛芬。哺乳期服用這些藥物是安全的。
- 全天多喝水（最多8杯）。
- 盡可能多地休息，請您的丈夫、家人或朋友幫忙做家务。
- 如果幾個小時後您仍未感到好轉，那麼您要儘快去看醫生。在預約時請告知診所工作人員，您覺得您患的是乳腺炎。
- 如果醫生給您開的是抗生素，那麼請按醫囑服藥。服用這些抗生素時繼續哺乳是安全的。

## 如何獲得更多資訊

### 聯繫ROYAL WOMEN'S HOSPITAL

#### 母乳餵養服務

電話：(03) 8345 2400

網址：[www.thewomens.org.au/breastfeeding](http://www.thewomens.org.au/breastfeeding)

#### Women's Health Information Centre

電話：(03) 8345 3045 或 1800 442 007 (鄉村專線)

#### Women's Emergency Centre

電話：(03) 8345 3636

#### 其他聯繫方式

#### Australian Breastfeeding Association (24小時幫助熱線)

電話：1800 686 268 網址：[www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au)

#### 母嬰健康熱線(24小時)

電話：13 22 29