



## 乳腺炎

乳腺炎是指乳房發炎，並可能引起感染。

### 誘因

- 斷奶太過迅速
- 乳汁沒有完全排出
- 嬰兒不能很好的咬住乳頭
- 乳頭損傷
- 錯過餵奶
- 過緊的胸罩能夠導致乳房容奶過量、乳汁不能完全排出，以及乳腺管堵塞。

### 跡象和症狀

- 乳房某部分變紅，可能觸感很軟且發燙
- 可能會有類似於流感的症狀，包括關節疼痛，發熱（38.5度或以上）以及發冷

### 預防

乳腺炎是可以預防的。每次哺乳後，乳房應該感到比較柔軟且更為舒服，不應留有硬塊或軟塊。

### 乳腺炎的早期處理

在剛剛出現乳腺炎的跡象時，就應當即刻開始治療：

- 在乳房受影響的部位進行熱敷（如加熱袋）
- 輕柔的按摩乳房腫塊
- 哺乳或擠奶，直到受影響部位變軟，並且感到舒適
- 你可能需要將此過程反復進行幾次，才能使堵塞的乳腺通暢
- 如果症狀無法得到緩解，則應該尋求醫療建議。

乳汁對你的寶寶是安全的。持續進行哺乳或者擠奶十分重要。如果乳房沒有徹底排空，症狀可能會加重，而乳房內乳汁的供應量則可能降低。

### 乳腺炎的後續處理

- 繼續哺乳和/或者擠奶
- 在餵奶或擠奶之前在受影響的部位進行熱敷（加熱袋），以促進乳汁的流動
- 在按摩、哺乳或擠奶之後，用涼袋冷敷幾分鐘，以緩解不適
- 可能需要服用鎮痛藥，如撲熱息痛Paracetamol和布洛芬Ibuprofen
- 保持充足的液體攝入量（每天八杯水）
- 盡可能多休息是十分重要的
- 如果醫生建議使用抗生素，服用時請遵醫囑。你的醫生會確保推薦的抗生素是對嬰兒安全的。

### 如何獲得更多資訊

#### Royal Women's Hospital

Grattan St 和 Flemington Rd 交叉口  
Parkville VIC 3052  
電話: (03) 8345 2000

#### 女性健康資訊中心

電話: (03) 8345 3045  
1800 442 007 (rural callers)

#### 哺乳教育及支持服務(BESS)

Tel: (03) 8345 2000

#### Australian Breastfeeding Association

電話: 1800 686 2 686 幫助熱線—維多利亞州，欲知其  
他州的聯絡方式請見網站)

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

#### 母嬰保健熱線 (24 小時)

電話: 13 22 29

### 聲明

The Royal Women's Hospital 不對任何人，就此常識說明所提供的，或所援引的，任何資訊及建議（或對該資訊及建議的使用）承擔任何責任。我們以所有讀者都承擔評定其相關性和準確性的義務為前提，提供此資訊。我們鼓勵所有女性與衛生從業者探討她們的健康需求。如果你擔憂你的健康問題，請向你的衛生保健提供者尋求建議。如果你需要緊急照護，則應當到就近醫院的急診部就診。

© The Royal Women's Hospital, May 2008