

乳管堵塞和乳腺炎



乳管堵塞： 如果你发现在你的胸部有一个类似豌豆大小的肿块，这有可能就是乳管堵塞。造成堵塞的原因是一部分乳房没有完全排空。在哺乳之前，你可以对相应部位采取热敷处理，同时朝着乳头方向按摩此肿块。你也可以一边哺乳一边进行按摩。要想完全排空乳房，你可能需要 2-3 次的哺乳。在哺乳时，你可以将宝宝的下巴对准肿块的区域，这将会最大限度地排空你的乳房。如果你发现采取以上措施之后，肿块还是持续存在，那你就得去看医生了。这也许是其他的问题。

乳腺炎： 乳腺炎多发于以下情况：妈妈的乳头破裂、起泡，或者妈妈的生活压力过大比如重新回到工作岗位、参加假日活动、日常生活改变等。



主要症状如下：

- 突发高温
- 乳房某些部位发红发热
- 出现红色条纹
- 乳房有肿块并伴有疼痛
- 有坚硬的楔状物
- 感冒类似流感的寒战
- 极端疲倦乏力

你需要在哺乳前热敷乳房，哺乳时轻微按摩乳房。经常哺乳以排空你的乳房。就算乳房被感染，你也要坚持喂奶。如果你的宝宝没有吸空这一侧乳房，你可以用质量较好的吸奶器帮助排空。在开始的一两天，你应该在哺乳后冰敷 10-15 分钟。在此期间，你应该尽量卧床休息，同时多喝水。

医生会让你服用抗生素。你必须连服一个疗程，7-10 天。如果你中途症状消失，感觉好转，也别停止服药。如果处置不当，乳腺炎是很有可能复发的。

请注意，我们的信息只为一般的教育或科普的目的而提供，不能代替专业医疗建议。请针对你的情况寻求医生的专业建议。一定不要因为本资料的某些内容而忽略或推迟寻求专业医疗意见。

本宣传页由泌乳教育资源网 www.yunfuxuexiao.net 提供。信息资料来源: Lactation Education Resources