

# 乳房肿胀



一般，产后头一个星期就会下奶。在这个过程中你的乳汁从初乳变成成熟乳。有可能你会产生比你宝宝所需的更多的乳汁，使乳房容易充满。

## 预防乳房肿胀

- 早开奶，分娩后及时开始喂奶
- 勤哺乳，每天 8-12 次或更多
- 使用正确含乳姿势，保证宝宝吸空乳房
- 让宝宝继续，有效地吸吮
- 在产后头几周不要跳过喂奶，不要喂配方奶粉

## 护理轻度肿胀的乳房（乳房像鼻尖一样硬）

- 哺乳前热敷乳房刺激溢奶，使乳房变软
- 洗个热水澡，让水流过你的乳房。这样舒服而且会刺激溢奶
- 轻微按摩乳房。先用指尖绕圈按摩乳房某个部分。然后用手掌从乳房外侧向内侧按摩
- 用手挤出母乳（请看“用手挤出母乳”的手册）
- 哺乳后冷敷乳房，会减少肿胀，疼痛，会让母亲舒服点。把冰袋或冰冷的蔬菜袋子放在毛巾里，然后放在胸部 10-20 分钟



## 护理重度肿胀的乳房（乳房像前额一样硬）

- 冷敷乳房（而不是热敷乳房）；这样会减少肿胀，减缓乳房充满并且减轻疼痛
- 仰卧位休息，这样能促进乳房过多的水分被身体重吸收
- 在哺乳前把白菜叶放在胸部，有助于减少肿胀。虽然听起来这个做法有点奇怪，但是很多妈妈发现这样做很有效，可以减少肿胀和疼痛。把冷冻的白菜叶放在乳罩里面，每次 15-30 分钟，每天最多 2-3 次（做得多恐怕会影响乳量）。乳房变软后要停止使用。如果你对白菜过敏或出现了皮疹，那么不要这个方法！
- 如果你的乳房充满了乳汁使宝宝难以含乳，可以用手或吸奶器挤出一点奶。在这个情况下用手挤出奶更好一些
- 如果宝宝不能吸空乳房或者只能吃一侧乳房，建议你在一两天的时间中在哺乳后用手或吸奶器挤出奶
- 最好尽早治疗乳房肿胀，预防疼痛以及乳房内压力太大。乳房内压力太大会破坏产生乳汁的细胞，影响你产生乳量的能力
- 如果尝试若干方法后还没有得到解决请寻求帮助



请注意，我们的信息只为一等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](http://www.yunfuxuexiao.net) 提供。信息资料来源: Lactation Education Resources