

認識乳腺管阻塞及乳腺炎

乳房有硬塊怎麼辦

首先需要區分您的症狀是阻塞還是乳腺炎。

乳腺管阻塞

當乳房一部份的奶水沒有移出，輸乳管被黏稠的乳汁塞住時，會發生輸乳管阻塞。通常會有局部疼痛的硬塊，這上面的皮膚可能會泛紅。但是媽媽不會有明顯發燒而且感覺還好。

乳腺炎

如果乳汁沒有移出，可造成乳房組織發炎，稱為（阻塞性乳腺炎）非感染性乳腺炎。有時乳房被細菌感染，稱為感染性乳腺炎。此時除了局部非常疼痛的硬塊，皮膚發紅外，媽媽還會有發燒，及疲憊的感覺。

如何處理

※最重要的是讓阻塞部分的乳房奶汁流出來。

1. 根據原因做改正：

※注意是不是寶寶含乳房含得不好。

※注意衣服是否太緊，尤其是胸罩太緊，或是因為躺著壓到乳房造成的壓力。

※餵奶時手指不要壓到乳暈，而阻塞奶流。

※如果乳房大而下垂，且阻塞的部分是在乳房下面部分時。可試著在餵奶時，提高乳房，以幫助乳房下面部分的奶水被吸出來。（或使用小毛巾捲成一小捲軸墊在乳房下）。

※全力專心的餵奶。

2. 多餵奶

不論原因為何，多餵奶，媽媽要多休息，減少餵奶之外的事情。在任何寶寶想吃的時後就餵他。

3. 按摩

當寶寶吸吮時，輕柔地按摩乳房硬塊周圍。

4. 冷熱敷

兩餐餵食中間冷敷可以減輕疼痛，在餵奶前可以熱敷，幫助奶水容易被吸出來。（不可熱毛巾覆蓋住硬塊部位，然後大力搓揉）

5. 持續哺乳

即使是乳腺發炎了，仍可以持續餵寶寶吃奶，並不會增加寶寶感染的機會。如果媽媽真的很不想餵發炎的一側，也一定要將奶水擠出來，才能改善症狀。也可以試看看從沒有感染一側開始餵食。等到奶水開始流出時，換到阻塞或感染那一側讓奶水比較容易被吸出來。每餐以不同姿勢餵食。可以吸出乳房不同部份的奶水。調整餵奶的姿勢，讓寶寶的下巴正對著硬塊處，可以幫助阻塞處奶水的排出。

本文摘自母乳協會網站

永和耕莘醫院 關心您！

此衛教單張僅供參考，如有任何疑問請掛門診，詢問主治醫師，或洽病房護理師或洽諮詢電話：(02)2928-6060，我們將竭誠為您服務。

※如有需其他衛教資源，請上本院網站：www.cthyh.org.tw 衛教園地