

哺乳期乳腺炎

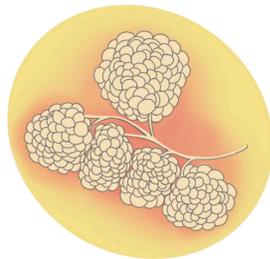
一般信息：

- 乳腺炎是乳房的炎症。您可能会有红肿、疼痛和肿胀等症状。
- 大多数乳腺炎只需处理炎症即可缓解（见下方治疗建议），通常不需要使用抗生素。
- 母乳是在一组组称为“乳腺小叶”的乳囊群中生成和储存的。母乳并不储存在乳腺导管中。
- 疼痛的肿块是由充满乳汁的乳囊所导致的。乳管周围的肿胀会导致乳腺导管径变窄，使乳汁流动变慢，但实际上并没有“堵塞”。用力挤压无济于事。
- 乳房肿胀意味着充满乳汁的乳囊。这不是乳腺炎。
- 跳过哺乳或挤乳可能会造成红肿与不适。这不是感染，而是一种炎症反应。

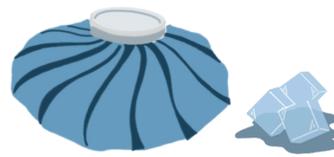
治疗：

- 使用冰敷或冷敷，有助于减轻疼痛和炎症，就像扭伤处理一样。
- 可服用抗炎及止痛药：布洛芬（ibuprofen）或对乙酰氨基（acetaminophen/paracetamol）。
- 穿戴有支撑力的内衣，有助于减轻肿胀。
- 不要深度按摩或用力挤压乳房，这会造成伤害并加重炎症。
- 不要从出现问题的乳房频繁哺乳或挤乳。
- 如果没有乳汁流出，应暂停哺乳或挤乳，等待肿胀改善。
- 若24小时内症状无改善，请联系您的医疗专业人员。
- 在患有乳腺炎、脓肿和服用抗生素的情况下，母乳哺乳和母乳是安全的。

发炎时，乳囊会变大且有肿块。冷敷可以消肿。



发炎



冰敷



健康

脓肿和乳囊肿：

- 脓肿是脓液（感染性液体）的积聚。
- 乳囊肿（乳汁囊肿）是乳汁的积聚。
- 脓肿和乳囊肿通因乳汁供应过多（泌乳过多）而发生。
- 脓肿需要被引流。若乳囊肿较小，则无需引流。即使在引流之前，您仍然可以在有脓肿或囊肿的乳房进行母乳哺乳。

预防：

- 患有乳腺炎或相关症状时，请尽量避免挤乳。挤乳可能会损伤乳房和乳头。
- 尽可能用乳房亲喂或用手挤乳。
- 不要挤出大量乳汁来储存。
- 避免使用乳头保护罩。
- 如果您的乳汁供应过多（泌乳过多），请寻求帮助以减少乳汁产量。