

乳腺炎和乳房膿瘍

小羊的第一胎親餵母乳的經驗很不好，所以一知道懷孕時就告知婦產科門診的衛教師她不要餵母乳。她說：「我第一胎在國外生產，結果乳腺炎又乳房膿瘍，真的很痛苦，雖然我知道餵母乳很好，可是我一點都不想再餵奶了！」護理師笑笑的答案：「天呀，你當時一定很不舒服，我們來看看當時是怎麼了！如果你真心想餵奶，我們來看砍有哪些方法可以避免乳腺炎和乳房囊腫？」

乳腺炎

通常會發生乳腺炎的原因是乳汁無法順利出來，堵滯導致乳腺發炎，也可能是因為乳頭上有傷口，因為細菌導致感染。

常見的哺乳期乳腺炎症狀有：乳房會刺痛或發熱，媽媽會感到不適(或全身無力)，甚至會發燒，這和脹奶不同，通常不會因為將乳汁擠出後就完全退燒。

其他症狀還包含

- 一、壓痛。
- 二、倦怠感。
- 三、乳房腫脹。

四、持續性（或在餵奶時）疼痛或灼熱感。

五、患處皮膚發紅。

六、發燒、畏寒。

七、乳房出現腫塊..等。

乳腺炎通常發生在哺乳期的前幾週，而且在單側，但其實整個哺乳期都有可能發生，那麼該如何預防呢？

一、如果乳房感覺脹痛不適，最好的方式就是盡快將乳汁排出，而最好的方式就是親餵，因為寶寶就是「最佳的吸奶器」，如果寶寶無法親餵，就需要手擠或機器擠出乳汁。

二、此外國健署孕產婦關懷網站提出 5 種方法預防乳腺炎：

(一) 哺乳時要讓嬰兒正確含住乳房，依嬰兒的需求哺乳（夜間也要哺乳），

並時常改變哺乳姿勢。

(二) 避免 4 小時以上未哺乳。

(三) 避免經常使用安撫奶嘴，以免嬰兒吸吮乳房的時間較少。

(四) 哺乳時避免手指用力壓到乳暈或乳房，阻塞奶水流出。

(五) 避免太緊的胸罩或是其他壓到乳房造成的壓力。

三、媽媽餵奶時要注意寶寶含乳姿勢是否正確，包含寶寶的嘴張得很大，下嘴唇

外翻，下巴有碰觸到媽媽的乳房，寶寶頭部微仰。外觀看到上方的乳暈範圍比下方來得多。再者，哺育媽媽一定要多餵奶，乳汁才能排出乳房。無論寶寶何時想吃，都儘量予以滿足。另外就是各種餵奶的姿勢都可嘗試，若發現下面部分特別硬，可將寶寶的下巴在那個區塊吸吮，比較容易讓乳房下面部分的奶水順利被吸出來。

如果情況未改善，醫師會開立抗生素。

不要忘記媽媽要多休息，但仍須將乳汁擠出，讓乳房的壓力舒緩，避免造成乳房膿瘍。

乳房膿瘍

乳腺炎未立即處理可能導致進一步的變化發展成乳腺膿瘍，這時候，就需要將膿瘍排出，才能治癒。

乳房膿瘍通常發生在乳腺炎時期驟然停止哺乳或同時熱敷、強烈推揉乳房，以上情況都會促使乳腺膿瘍的狀況產生。

治療乳房膿瘍的方式包含抗生素，止痛藥。過去治療乳房膿瘍普遍使用切開引流來治療，但是現在，越來越多的外科醫師認為，重複針頭抽吸加上抗生素治療也是有效的方法，而且切開的傷口應遠離乳暈，紗布不要覆蓋到乳暈上。不

管是用什麼方式都要到醫院給專業的醫師診視，可掛診乳房外科醫師，千萬不要

隨意找推乳師或按摩師隨意擠壓，導致更嚴重的傷害。