



本期受访人:Ivy, 美籍华人, 已在中国生活 15 年, 自 2005 起担任国际母乳会 (LLL) 辅导员, 并且在中国大陆开设首个 LLL 华语组织, 创建了 LLL 的亚洲网站 [www.muruhui.org](http://www.muruhui.org), 还制作了题为“宝宝母乳喂养——妈妈与宝宝之舞”的录影及光碟。

在母乳喂养的过程中, 妈妈常常会感到乳房肿块、疼痛, 甚至发炎、发烧, 是什么原因导致了这些问题? 该怎样预防? 本文将给予专业的指导。

文 | Ivy

### Q1 哪些原因会造成乳腺堵塞和乳腺炎?

乳腺堵塞通常有物理和精神两方面的原因。

**物理方面的原因** ①妈妈的奶太多, 宝宝吃不完, 乳汁淤积容易造成乳腺堵塞。

②妈妈出门太久, 没有按时挤奶, 造成乳腺堵塞。③佩戴乳罩不合身, 压迫了乳腺造成堵塞。④妈妈的睡觉姿势不正确, 压住了乳房。

**精神方面的原因** 妈妈因工作、生活压力增大, 跟老公吵架、搬家、自然灾害等等产生精神压力, 都会造成乳腺堵塞。

乳腺堵塞几天后引发炎症, 那就是乳腺炎。如果在乳腺发炎之前把它通开, 可能就不会成为乳腺炎了。

另外, 细菌感染也会引起乳腺炎, 比如妈妈感冒了, 感冒病毒感染了乳房; 宝宝吸吮方式不正确, 吸破了乳头, 细菌由伤口进入而感染了乳房; 宝宝感冒的时候, 病菌也会由宝宝传染给妈妈, 这些都容易引发乳腺炎。

### Q2 乳腺堵塞与乳腺炎如何区分?

乳腺堵塞会造成乳房肿块, 摸上去有些疼, 有时候会发低烧, 一般不会觉得全身很难受; 而乳腺炎则整个乳房都会疼痛、发热、变红, 妈妈也会浑身疼痛难受, 也有可能发烧。

### Q4 很多妈妈在断奶时发生了乳腺堵塞和乳腺炎, 该怎样避免?

国际母乳会提倡的是让宝宝自然离乳。自然离乳的概念就是他自己某一天没有需求了, 他自己就不吃了, 通常是两岁以上。所以如果妈妈等宝宝大了以后, 自己慢慢断奶, 就不会感觉乳房胀。

如果妈妈是主动断奶, 而且是在宝宝吃的次数还比较多时, 那么乳房就会胀, 大约会持续 1~3 周。乳房胀痛就很容易引起乳腺闭塞, 继而引发乳腺炎。所以在此期间你仍需要挤奶, 但是不要挤光, 每次可以挤三分之一或一半, 慢慢地奶就会回去了。同时也可以喝大麦茶、薄荷茶, 吃薄荷叶子来帮助回奶。

如果断奶后乳房里依然有疙瘩, 可能是良性的纤维, 也有可能是乳汁淤积, 或者是别的肿块。如果出现这样的情况, 需要去医院找出真正的原因。

### Q3 新手妈妈怎样预防乳腺炎?

对于新手妈妈来说, 最主要的是帮助宝宝掌握正确的含乳方法。宝宝吃奶的时候, 嘴要张很大, 完全含住乳头。含乳方式不正确会引起妈妈的乳头疼痛、破裂、乳汁淤积等问题。

另外在宝宝出生的时候, 不要用任何奶瓶或者安抚奶嘴, 这样很容易造成乳头混淆。如果宝宝用吸奶嘴的方法来吸妈妈的奶, 就可能会含乳不对引起乳腺炎。

在开始喂奶的时候, 一天可以给宝宝喂好多次。只有频繁地喂才能刺激更多的初乳分泌, 另外频繁地喂, 可以预防乳汁淤积, 避免产后乳房胀得像两块硬石头。







**纯羊脂膏** 美德乐纯羊脂膏 PureLan™100, 能够有效预防和缓解乳头干燥, 补充由于宝宝频繁吸吮而消耗的天然油脂。

### Q5 发生乳腺堵塞时, 在家应该如何护理?

可以多按摩按摩乳房, 特别是疼痛的地方, 从乳房的外围往乳头方向按摩。不一定要找按摩师, 因为有时候按摩过重也会伤到乳房。

另外, 宝宝吃奶的时候, 让他的下巴贴住疼的地方或者那个方向, 同时可以用手往乳头的方向捋。

很多妈妈因为要经常抱宝宝, 所以乳房外侧靠近手臂的地方容易引发乳腺堵塞。这时妈妈可以平躺着, 在家人的帮助下, 让宝宝在她的侧面躺好, 躺着吸奶, 肿块会吸得比较干净。

妈妈也可以用热敷的方法, 洗个热水澡, 用水龙头冲乳房, 一边冲一边按摩, 揉 15 分钟左右, 洗完澡立刻喂宝宝。或者用热毛巾、热水袋等来热敷, 都有非常好的效果。

### Q6 乳腺堵塞发展到哪种程度需要去医院?

当乳腺堵塞变成了乳腺炎, 就需要去医院治疗。

乳腺炎是很快发生的, 乳房整个发红、发热、肿大, 疼得非常厉害, 妈妈全身难受、发烧, 好像重感冒, 这时候就需要去医院接受抗生素的治疗。

在国外, 医生一般开口服的抗生素, 而国内医生喜欢打点滴, 两种方法都可以。很多医生会告诉妈妈需要断奶几天, 但事实上有很多药是安全的, 可以配合母乳喂养, 所以妈妈应该查一查, 了解后再决定。

**和韵吸乳器** Harmony™ 和韵手动吸乳器可以有效解决乳房肿胀、乳头疼痛、泌乳量不足或过量等诸多影响母乳喂养的难题。



### Q7 乳腺炎用药有什么讲究?

有一本书叫作《药物与母乳喂养》推荐给母乳喂养的妈妈。这本书由美国著名的临床药理学专家 Thomas W. Hale 博士所著, 书中介绍了各种药物, 包括疫苗、维生素、抗生素和中草药对母乳安全的影响, 每一两年会更新一次, 把新的药物加进去。

在书中, 药物对母乳的安全性影响被分为 L1-L5 五个等级, L1-L3 都属于安全的; L4 就需要非常谨慎, 要考虑好它的副作用和剂量之间的平衡; 而 L5 则是哺乳期禁止吃的药物。大部分抗生素属于 L1-L3, 很少有 L4 的。

如果医生建议停止哺乳, 妈妈可以跟医生商量, 是否可以配一些无损母乳喂养的抗生素。遗憾的是国内很多医生都不知道, 所以就很保守地、不管什么药都叫你停止哺乳。其实这不是一个很好的办法, 因为乳腺炎需要宝宝一直地吸。有的妈妈会担心乳汁的质量, 其实这是一个误区, 乳腺炎喂奶是没有问题的, 偶尔奶会变味, 会有点咸, 宝宝可能会不喜欢吸, 可它并不危害宝宝的身体健康, 还是有很多营养和抗体。

### Q8 乳腺炎长期不处理, 会造成什么样的后果?

长期不处理会化脓。

一般的治疗方法是用针把里面的脓抽出来, 可是目前国内很多医院还是用老办法, 即切开引流, 这样会对妈妈造成很大的痛苦, 同时也需要经历很长的愈合期。而且如果伤口靠近乳晕、乳头, 就会很长时间不能够哺乳。

所以妈妈尽量找到用新方法的医院, 请医生用针把脓抽出来, 这样就好得非常快, 也不需要停止母乳喂养。

### Q9 如果乳腺炎反复发作, 应该怎么办呢?

乳腺炎反复发作, 需要解决其根本原因。

有些妈妈的奶水一直很多, 经常堵塞, 那就需要适当回奶, 喝大麦茶、吃薄荷叶子、泡薄荷茶都有很好的效果。

有些是在第一次得乳腺炎的时候, 没有服完整个疗程的药, 比如医生开了 10 天的抗生素, 可是妈妈吃了两三天就停药了, 而这时炎症并没有消除, 所以不管症状如何, 还是要遵医嘱把药吃完, 才能彻底消炎。

有些妈妈吃得太油腻了, 特别是饱和性的脂肪, 比如肉的脂肪、奶油, 那就少吃些。有些妈妈喜欢喝汤, 可以把汤先放在冰箱里, 刮去上面的浮油再喝。

如果是由宝宝的吮吸方法不正确引起, 那就需要帮助宝宝正确含住整个乳头。

而对于精神压力, 就需要老公和家人的支持, 多沟通和鼓励, 帮助妈妈分担家务, 让妈妈尽快走出乳腺炎的困扰。

### 《时尚育儿》推荐

美德乐的水凝胶护垫较高的湿度和透氧性功能, 可以贴合创伤表面, 保持皮肤环境湿润。水凝胶护垫使用方法也非常简单, 和创可贴差不多, 经过临床验证, 对于乳房肿胀、乳头疼痛乃至乳腺炎的患者, 能有效缓解和减轻疼痛, 促进乳房恢复, 对哺乳期的妈妈来说是一款方便、易用、有效的产品。

网址: www.medela.cn 电话: 400-670-3600

