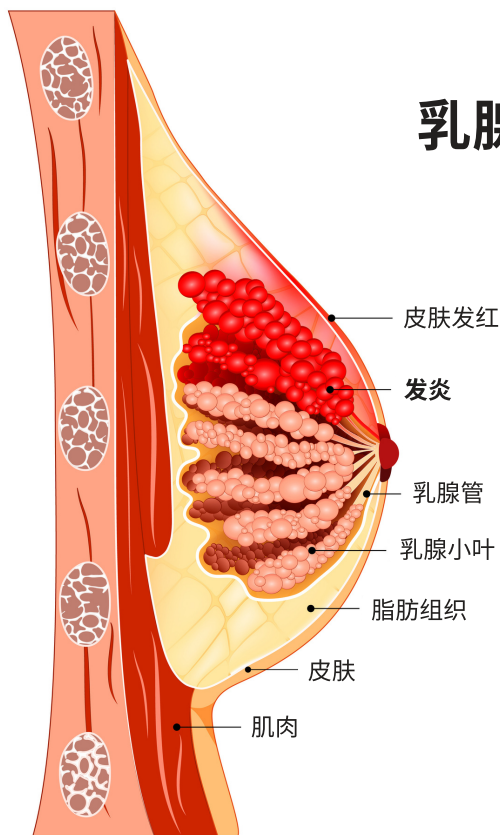


(以下文章是母乳喂养医学会临床指南#36《乳腺炎谱系》2022修订版中的信息汇总)

乳腺炎是一系列与乳房炎症相关的症状。您可能从未患过乳腺炎，或者您可能发现自己需要采取些措施来预防其复发。

当您产奶时，在众多输送母乳的小导管（即乳腺管）中，有一些会变得过度充盈。您可能偶尔感到不适或触痛，但婴儿哺乳后或您挤出一些乳汁后就会缓解。**如果您注意到乳房上某个部位发硬、肿胀、发热、疼痛或发红(如果您的肤色较浅)，通过哺乳或者吸奶也无法缓解的话，有可能一根或多根乳腺管已经发炎了。**



乳腺炎

好消息是，护理得当的话，乳腺炎会好转，您能在整个炎症期间一直哺乳。乳腺炎通常起始于一根乳腺管的单纯炎症，导致导管狭窄，乳汁流动减慢。这通常被称为乳管“堵塞”，实际上并没有一个“塞子”堵在那儿，这个词可能有误导性。乳腺炎也包括乳腺组织更大面积的炎症。您可能会感到疼痛，伴有发烧、寒战和心动过速，类似于得了流感。有时这种炎症会继续发展为细菌感染，可能需要抗生素治疗。乳腺炎不会传染。您不需要定期对吸奶器配件、安抚奶嘴或家用物品消毒。尽早治疗可以减轻炎症，有助于避免感染。任何阶段的乳腺炎均可被治愈。

如果您的乳房肿胀，用 [反向按压软化法](#) 同时用手挤出少量乳汁，就可让宝宝更容易地含乳。

如果您的乳房非常疼痛，或您感觉浑身酸痛乏力，可能很难积极地给宝宝哺乳。这时要尽可能多休息，尽量减少生活中的压力，并向加拿大母乳会的哺乳辅导寻求帮助。

该怎么办？



- 跟随宝宝的喂养信号频繁地哺乳或挤奶，将有助于防止乳房过度充盈。如果您把宝宝时刻放在身边就更容易做到。没有必要“排空”乳房，这会远超宝宝的需求量。
- 将宝宝的下巴对准疼痛部位，可以帮助他更有效地从该处移除乳汁。
- 以下是其他人发现有助于减轻炎症和疼痛的方法：

- 每小时敷一次冰/冰袋，如果感觉良好，可以增加频率。
- 考虑服用非类固醇抗炎药物如布洛芬来缓解炎症和疼痛。
- 必要的话，考虑服用止痛药物，如对乙酰氨基酚。
- 考虑服用卵磷脂补充剂(大豆或向日葵)，可以减少乳脂的粘性。服用量需遵照包装上的说明。母乳喂养医学会建议每日口服5-10克。如果您对剂量有疑问，请咨询医护人员。



- 如果您的乳房涨得很不舒服，在喂奶间隙用手挤出少量乳汁可以缓解。请观看 [手挤奶视频](#)。
- 对乳房深度按摩会加重炎症和组织水肿。您可改为轻轻扫过皮肤并温和地触摸。请观看 [淋巴按摩视频](#)。
 - 在您的脖子底部、锁骨上方位置划10个小圈。
 - 在您的乳房和腋下交界处划10个小圈。
 - 从乳头向胸部、锁骨和腋下轻轻扫过。
- 穿着合身的、支撑好的内衣会更舒服。
- 服用益生菌可能有帮助，它有助于在您体内重建微生物平衡。如果要服用益生菌，里面应含有特定的经证明可有效对抗乳腺炎病原体的菌株。(请参照下文“乳房怎么了”)。
- 治疗乳头白泡(乳头上的小白点):
 - 和医护人员讨论是否可在乳头上涂抹外用类固醇乳膏。卵磷脂补充剂可能也有帮助。
 - 避免在乳头上用盐水浸泡、蓖麻油摩擦和使用其他外用产品。
 - 不要试着挑开白泡。

使用上述方法后，大多数乳腺炎病症可在数天内消退。如您还需要额外的帮助，请联系加拿大母乳会的哺乳辅导。



情况没有改善该怎么办?

如果24小时后您仍感觉没有好转，还继续发烧和/或心跳加速(心动过速)，请和医生讨论是否要用抗生素。一般不建议使用抗生素，除非怀疑有细菌感染。您可以在用抗生素的同时继续给宝宝哺乳。

治疗性超声(TUS)使用热能来减轻炎症，可能是乳腺炎的有效治疗方法。对几天内尝试了其它方法仍未解决的情况可能尤为有用。专业培训过的理疗师可以提供这项服务。



有时乳腺炎会发展为更严重的情况，称为脓肿，即液体聚集在某个明确的乳房区域并被感染。这种情况下就有必要手术引流。在抽吸或置管引流后，您可以从患侧乳房继续母乳喂养。如果需要住院，请和医护人员商量能否把宝宝带在您身边，这样就能继续根据婴儿的意愿频繁哺乳了。

如果您反复发作乳腺炎，可让医护人员做乳汁培养来证明是否存在细菌感染和/或识别导致感染的病原体。避免长时间不喂奶或不挤奶也有帮助。

请记住乳腺炎在各个阶段都可治愈。如果您怀疑乳房发炎，请联系加拿大母乳会的哺乳辅导或医护人员。



乳腺炎早期。发热、发硬、发红、红斑状条纹



症状加重。发热、发硬、发红、水肿。



症状更严重。脓肿形成了一个肿块，正从已红肿的乳腺组织中(图片中上部)突起。

乳房怎么了？



就像宝宝的肠道一样，您的乳房也有一个微生物群，它在各种微生物正好平衡时工作最佳。抗生素和过度泌乳(即乳汁过多)都会破坏这种平衡，造成炎症和乳汁微生物群的破坏(称为乳腺菌群失调)。

抗生素和益生菌的使用

使用抗生素治疗炎性乳腺炎会改变乳房中正常的细菌平衡，实际上增加了进展成细菌性乳腺炎的风险。

抗生素当然可用来治疗细菌性乳腺炎或其它疾病。这种情况下，服用益生菌可能有帮助。要用的话，里面应含有证明对乳腺炎病原体(即细菌)有效的特定菌株(发酵粘液乳杆菌，以前分类为发酵乳杆菌，或最好是唾液联合乳杆菌，以前分类为唾液乳杆菌)。

乳汁过多(过度泌乳)

如果您产出的乳汁超出了婴儿的需求，就很可能引起炎症，从而导致乳汁微生物群被破坏(即乳腺菌群失调)。过度泌乳可能是由于频繁挤出比婴儿所需更多的奶量(例如，为了存奶填满冷冻室)，或者是由于常常挤奶至排“空”乳房为止。乳腺菌群失调本身可造成导管狭窄和炎症，从而进一步破坏乳汁微生物群。如果您与宝宝母婴分离或纯吸奶喂养，那目标就是只产出宝宝需要的母乳量即可，不需要挤太多。

吸奶器的喇叭罩尺寸合适很重要，这样吸奶才会舒服，乳汁也容易流出。喇叭罩尺寸不合适、吸奶器吸力过高以及吸奶时间过长均会对乳头和乳腺组织造成损伤。

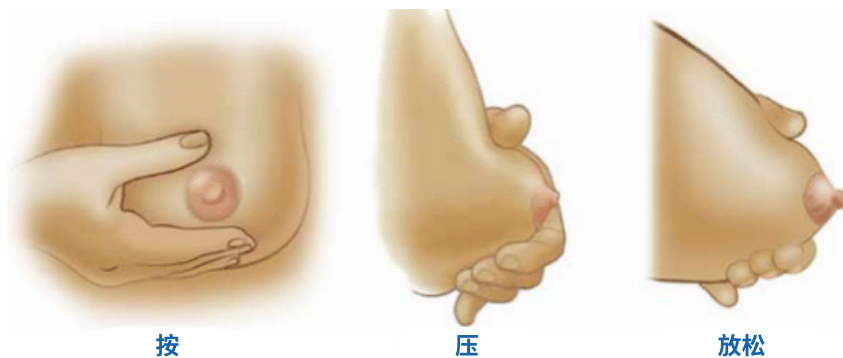
纯吸奶喂养时，婴儿和乳房之间不会互相交换有益微生物。这会增加您患乳腺炎的几率。

通过避免使用吸奶器，以及喂奶间歇觉得乳房胀得难受时用手挤出少量奶，可以调低(减少)奶量。如果您是纯吸奶喂养，达到挤出宝宝健康生长所需的母乳量即可。更多信息，请参照加拿大母乳会的母乳喂养信息：

[如何知道您的宝宝得到了足够的母乳？](#)

[姿势和含乳](#)

请观看 [手挤奶视频](#)，以了解更多信息。





乳盾

- 使用乳盾会加重炎症，最好避免使用。它们无法解决母乳喂养问题的根本诱因。如果您很难做到让婴儿含乳含得舒服有效，请联系加拿大母乳会的哺乳辅导或哺乳顾问寻求帮助。

请记住，**母乳喂养可以并且应该在乳腺炎的整个治疗过程中继续进行**。如果您需要信息和支持，加拿大母乳会将在此提供帮助。浏览 llc.ca/get-help 来找到您当地的母乳会小组。

如需分享更多关于乳腺炎和治疗方案的信息给医护人员，请参阅：[母乳喂养医学会临床指南#36《乳腺炎谱系》2022修订版](#)。

