

我的乳房好痛，我該怎麼辦？

對某些剛開始（或者並非剛開始）哺乳的人來說，乳房疼痛是個痛苦且令人驚慌的經驗。乳房疼痛的媽媽或許會被告知她乳房受到了細菌感染或是得了乳腺炎（細菌感染以及乳腺炎等專有名詞常互相交替使用）。奶水流動一但受阻，乳房便會感到疼痛，阻塞的乳管會使部分乳房的奶水流動減少。無論如何，一但乳汁流通之後，疼痛便會減輕。疼痛的乳房常發生在生病之後，例如：全家都被傳染的感冒、一段特別忙碌或充滿壓力期間、或者根本沒有任何警訊。

這些專有名詞是什麼意思？

乳房疼痛 — 好發於乳汁淤積，乳房感覺一觸及痛。在乳房的這個部位，也許會也許不會發生紅腫或硬塊。

乳管阻塞 — 乳汁流經母親乳房中的乳管系統。有時候乳管的一部份會形成阻塞，使得乳汁淤積，這部分的乳房也許會也許不會發紅。當媽媽有乳管阻塞時，她的乳房通常會變的異常敏感且疼痛。如果阻塞並未加以處理，這個部位便會可能遭受感染。

乳房感染 — 疼痛的乳房或是乳管阻塞都會造成乳房感染。這意味著媽媽不只會感覺乳房敏感，而且會覺得疼痛、無力以及發燒，通常這也可能稱之為乳腺炎。這種情況也許會也許不會使用到抗生素治療。

要克服不管是乳房疼痛、乳管阻塞或者是乳房感染之中的哪一種，最初的照料方式都是類似的 — **頻繁地哺乳、休息還有熱敷敏感的部位。**

- 頻繁地哺乳能提供舒適、減輕發炎的程度以及幫助阻塞的區域暢通。媽媽會發現多樣化的哺乳姿勢，能較有效的將所有區域的奶水排出。例如，妳通常使用搖籃式抱法，那就試試橄欖球式抱法或者是躺著哺乳。（請注意，一般常說當媽媽乳房受到感染時仍然哺餵寶寶是不健康的，這個說法其實是沒有任何根據，這絕對不是事實，母乳中的抗菌成分保護寶寶免於感染。）
- 要讓乳房疼痛、乳管阻塞或者是乳房感染恢復，休息是一個很重要的因素。試著在床上蜷貼著寶寶一起休息，這樣同時能鼓勵寶寶頻繁的喝奶，也能將乳房內每個部位的奶水排出。在附近放置補給品，例如：尿布、玩具、書本、電話、眼鏡和一壺水，減少起床移動次數。
- 在哺乳之前，以熱敷墊或是瓶子裝熱水提供濕的或乾的熱敷，輕輕地按摩乳房

疼痛的部位，能幫助乳房排空。許多媽媽發現在壓力很大時，洗個淋浴或是泡個澡，並且以熱毛巾輕輕按摩疼痛的乳房是個能夠放鬆的治療方式。另一個技巧是傾身將疼痛的乳房浸到一盆溫水裡，一天三次每次約 10 分鐘，這樣也可將堵住乳汁流動且已經乾掉的乳汁分泌物從乳頭移出。當乳房感覺溫熱時立刻哺乳，這樣能幫助疏通阻塞的乳管。

如果休息、熱敷、按摩且頻繁地哺乳，經過 24 小時之後仍然有發燒且不舒服的症狀，那麼妳也許需要聯絡專業的醫師。如果有需要用藥，必須特別提醒妳的醫師開立可哺乳的藥。如果媽媽已經在服藥，持續的休息、熱敷且頻繁地哺乳將會幫助恢復。如果有在使用抗生素，必須服完整個療程才能避免感染再度復發。

不論是在這些情況下的任何治療，都應該繼續哺乳。如果有感染，母乳中有抗菌成分，可保護寶寶免於細菌的感染。當有感覺乳房疼痛、乳管阻塞或乳房感染時，繼續哺乳將可加速復原。

哺乳媽媽也許會發現，小心地避免突然延長兩次餵奶的間隔，能夠避免乳管阻塞或是乳房感染。一件不合身或是太緊的胸罩（例如有鋼圈的胸罩）可能會造成乳管阻塞，很重的包包、尿布袋和寶寶的背帶也會有同樣的結果。哺乳時，週期性地改變寶寶的位置，保持好姿勢能夠幫助乳房中所有的乳管排空。健康的飲食和額外的休息能夠幫助乳房疼痛避免再次復發。

如果妳有乳管阻塞、乳房感染或乳腺炎一再復發的經驗，妳也許會希望讀一讀在常見問題中另一篇關於乳腺炎一再復發的文章，網址請見 <http://www.lalecheleague.org/FAQ/repeatmastitis.html>。

國際母乳會 (La Leche League International) 綜合指引手冊「The Womanly Art of Breastfeeding」正在特價，妳可在大部分的國際母乳會小組或是經由我們的網站購得 <http://www.lalecheleague.org/catalog.html>。這本書中有許多建議與方法，可幫助妳解決乳房感染的問題。在我們目錄中另一個有用的參考資料是第 691-27 號的「Care Plan for Mastitis」，和第 292-17 號的「pamphlet, Sore Breasts」。

與妳所在地區的國際母乳會哺乳輔導聯絡或者是參加母乳聚會，對於如何處理妳乳房感染的問題會有幫助。若要找妳所在地區的小組，請撥 1-800-LALECHE，或到我們網站上找相關索引 — <http://www.lalecheleague.org/WebIndex.html> 或者是跟著我們網站上的指示 — <http://www.lalecheleague.org/leaderinfo.html> 找尋當地的國際母乳會哺乳輔導。如果你無法找到當地的小組，妳可以考慮參加我們的線上聚會 —

<http://www.lalecheleague.org/Chat/chat.html>。

最後由 dw 更新於 2002 年 3 月 20 日 (四) 下午 9:20

本文由中華民國寶貝花園母乳推廣協會翻譯
國際母乳會台灣分會花蓮地區哺乳輔導陳淑娟審閱
中華民國寶貝花園母乳推廣協會網址 <http://www.babysgarden.org>
本文翻譯自 <http://www.lli.net/FAQ/mastitis.html>

