一、什麼是乳腺炎：

於哺餵期間種種因素或退奶未執行完全，而導致乳房組織併有發炎現象時，就會造成乳腺的發炎。常由金黃色葡萄球菌引起。

二、症狀：

1. 乳房皮膚紅腫
2. 乳房有硬的腫塊、壓痛、脹痛
3. 高燒【38.5 度以上 ~ 40 度】
4. 全身疲倦不適症狀。



（圖片已經當事人同意）

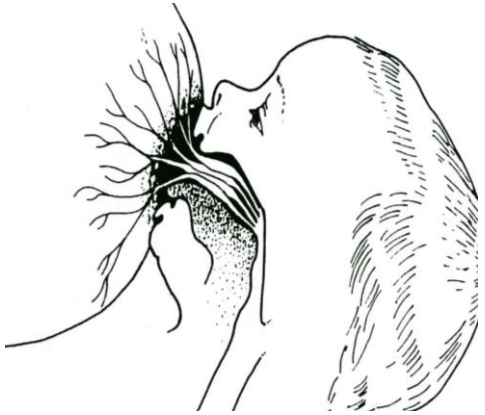
三、護理指導：

1. 排空乳汁可注意奶水是否通暢，如：寶寶含的不好、避免衣服/胸罩過緊、餵奶時手指勿壓到乳暈、乳房大而下垂時試著以手托高乳房
2. 可餵奶、多休息，不想餵患側時務必每 2-3 小時將奶水擠出。

3 保持乳頭清潔乾燥，盡量將乳頭暴露於空氣中；避免使用溢奶墊。

4. 清潔乳房時動作應輕柔，避免於乳頭上使用肥皂。
5. 在觸摸乳房及哺餵母乳時要洗手及穿支持性胸罩。
6. 若有乳頭破裂或疼痛時，可用手來擠壓將乳房排空直到乳頭癒合為止，(或用可調壓力的電動吸乳器)不可用手動式的擠奶器來壓擠乳頭，否則會使乳頭破裂更嚴重。
7. 預防乳頭破皮，避免造成乳腺炎，方法如下：

(1)嬰兒吸吮時能正確含住乳頭和乳暈，注意勿讓嬰兒含乳頭睡著或吸吮過久。



（圖片來源:國民健康局）

(2)從嬰兒嘴裡移出乳頭時，先利用手指使嬰兒鬆開含住的乳頭，勿用力將嬰兒與乳房拉開。

(3)增加餵奶次數，避免嬰兒太餓而用力的吸吮，也可以預防乳房腫脹和乳汁滯留。

(5)保持乳頭的柔軟與乾燥，勿過度刺激乳頭，造成乳頭破裂。

(6)更換餵奶的姿勢，可改變乳頭最大受壓區，促進乳房完全排空。

如對術後護理指導有問題請洽詢
中山醫療社團法人中山醫院
地址:臺北市仁愛路四段 112 巷 11 號
電話: (02)2708-1166

95.06 制、114.07 檢

中山醫療社團法人
中山醫院
Chung Shan Hospital

乳腺炎護理指導

現代醫療，傳統照顧