

泌乳期乳腺炎護理



一、何謂泌乳期乳腺炎

當產後哺乳婦女，乳房腫脹或乳腺管阻塞未能有效的處理時，容易成為乳腺炎。研究指出五個哺乳的婦女就有一位會發生乳腺炎，最常發生在產後六星期內且發生在乳房的局部感染。乳腺炎未能妥善處理容易衍生成為乳房膿瘍。

二、造成泌乳期乳腺炎常見的原因

根據時間序列，常見誘發乳腺炎的原因有：

(一)產後哺乳初期

- 1.含乳姿勢不正確或嬰兒吸吮力量不夠或不協調，導致乳汁無法有效的移出。
- 2.哺(擠)乳次數不足或自行固定哺(擠)乳的次數或時間。
- 3.乳頭受傷，造成細菌逆行性進入乳房感染。

全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經婦產科醫師檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

(二)持續哺乳期

- 1.乳汁太多。
- 2.母親或嬰兒身體不適，導致母親太過疲累、忙碌而延遲(擠)乳的時間。
- 3.乳腺管受到壓迫，如含鋼圈的緊身胸罩。
- 4.母親乳頭問題，如念珠菌感染、乳頭有白點或乳頭乳暈處有傷口。
- 5.嬰兒不認真吸吮。

(三)預備離乳期

離乳的動作太快，刻意拉長擠奶間距時間或減少擠奶的量。

三、泌乳期乳腺炎的症狀

母親會發現乳房有某區塊會變成硬塊，且伴隨有觸痛、發紅、腫脹，甚至乳房皮膚有發熱的狀況(圖一)。另外，母親會有發燒(體溫約 38.5°C 以上)、出現寒顫、類似流行性感冒的肌肉酸痛，以及全身不舒服的症狀。



乳房外觀緊
繃、明顯腫
脹、皮膚有
發紅

圖一 泌乳期乳腺炎的症狀

四、自行處理泌乳期乳腺炎的方法

- (一)最重要的是有效的排出乳腺管阻塞處的乳汁。治療的步驟是頻繁且有效的排出乳汁。鼓勵母親應該增加哺(擠)乳的次數，並且由患側乳房開始餵。
- (二)在疼痛可以忍受的範圍，建議母親在哺(擠)乳前可以先沖洗熱水澡或使用短暫熱敷(溫度 41-43°C)乳房 5 分鐘後，立即哺(擠)乳。完成哺(擠)乳之後，請立即冷水敷患側 5 分鐘。過程以 60 分鐘為原則。
- (三)冷敷目的為緩解發炎反應、減輕疼痛與消除水腫。
- (四)嬰兒吸吮時，可以指腹輕柔按摩乳房。建議您針對硬塊部份按摩時可先從硬塊外圍輕柔，勿直接從硬塊中心點直接加壓按摩，這會讓發炎反應加劇。

(五)充分的休息與充足的水份是必須的。母親應該多讓身體休息，但在嬰兒有需求時，應隨時回應並且餵她(他)。

五、泌乳期乳腺炎的醫療處置

- (一)乳腺炎的乳汁是可以餵食嬰兒，但嬰兒有時會礙於味道(乳腺炎乳汁略鹹)而拒絕，母親只要頻繁的將乳腺炎的乳汁排出，炎症症狀改善後，味道就會恢復(甜味)。
- (二)若症狀一開始是很嚴重高燒或在移出乳汁後 12-24 小時內症狀仍未緩解，建議您可以掛「婦產科門診」，由醫師評估乳房狀況並給您合適的治療，醫師會協助您轉介母乳諮詢室進行乳腺管疏通。
- (三)請依照醫師指示按時使用抗生素治療，通常使用抗生素的乳汁對嬰兒來說是安全的。如果您有疑惑，可以電話詢問藥局(分機 4641)或母乳諮詢室(分機 6547)。

六、預防泌乳期乳腺炎的建議措施

- (一)儘早處理乳腺管阻塞的脹奶，如改善嬰兒含乳的方式，無限制的哺乳次數與時間。建議您親自哺餵母乳最好。

- (二)對於乳腺管阻塞的徵兆要有警覺，如乳房出現硬塊、疼痛或發紅，且症狀在 24 小時內仍未緩解，應儘快返回婦產科門診求助。
- (三)適當的休息與均衡的營養攝取對於哺乳母親很重要，因為疲累與育兒壓力往往會讓母親誘發乳腺炎。因此，家庭支持系統的協助是讓母親有獲得休息的關鍵。
- (四)保持良好的衛生習慣，注意雙手的清潔以及擠奶器罩杯之清潔消毒，是預防乳腺炎最重要的措施。

七、結論

落實預防和盡早就診，對於乳腺炎的母親而言是非常重要的。切勿輕忽而造成嚴重的乳房膿瘍問題。

八、貼心小叮嚀

- (一)如果您有疑惑，可以使用電話諮詢專線 04-23592525 轉 8176(24 小時專線)或分機 6547(週一至週五 0900-1200；1330-1630)。或者衛生福利部國民健康署孕產婦關懷諮詢專線 0800-870-870。
- (二)如果您在 24 小時之內症狀仍未改善，建議您掛『婦產科門診』，經由專業醫師評估乳房狀況後轉介『母乳諮詢室』處置。

九、參考資料

Pevzner, M., & Dahan, A. (2020). Mastitis while breastfeeding: prevention, the importance of proper treatment, and potential complications. *Journal of Clinical Medicine*, 9(8), 2328.
<https://doi.org/10.3390/jcm9082328>.

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1.乳腺炎發生時乳房局部會有硬塊，會痛、發紅、腫脹的狀況。

是 否 不知道

2.乳腺炎發生時，冷敷可以緩解發炎症狀、減輕疼痛與消除水腫。

是 否 不知道

3.乳腺發炎時，乳汁不可以餵食嬰兒。

是 否 不知道

4.乳腺炎如症狀嚴重、高燒或在移出乳汁後 12-24 小時內症狀沒緩解，建議掛「婦產科門診」，由醫師協助評估並給予合適治療。

是 否 不知道

5.母乳哺餵相關問題可電話諮詢專線為 04-23592525 轉 8176(24 小時專線)或分機 6547(週一至週五 0900-1200；1330-1630)。

是 否 不知道