哺乳精華問題集
文章

乳腺炎症狀有哪些？了解乳腺炎症狀及如何預防乳腺炎

二月 13，2021

1 MIN



現今婦女常因工作因素無法規律擠奶，造成乳汁無法定時排除乾淨，終致乳汁淤積而引發乳腺炎。根據研究統計，哺乳婦女得到乳腺炎的盛行率約2-10%，其中因乳腺炎住院的比例則較少。有得過乳腺炎的媽媽，也會比沒有得過乳腺炎者，有更高的乳腺炎發生機率，因此預防乳腺炎的發生才是最重要的。但乳腺炎的症狀是什麼？乳腺炎的發生原因，以及乳腺炎的預防與正確處理方式將在本文中進一步說明與討論。

乳腺炎是什麼？為什麼會發生乳腺炎？

乳腺炎的成因通常來自於一些哺乳問題，乳汁引流量不足及長時間乳房腫脹，導致乳房細菌感染所致，好發於哺乳中的媽媽。

乳腺炎的發生因素:

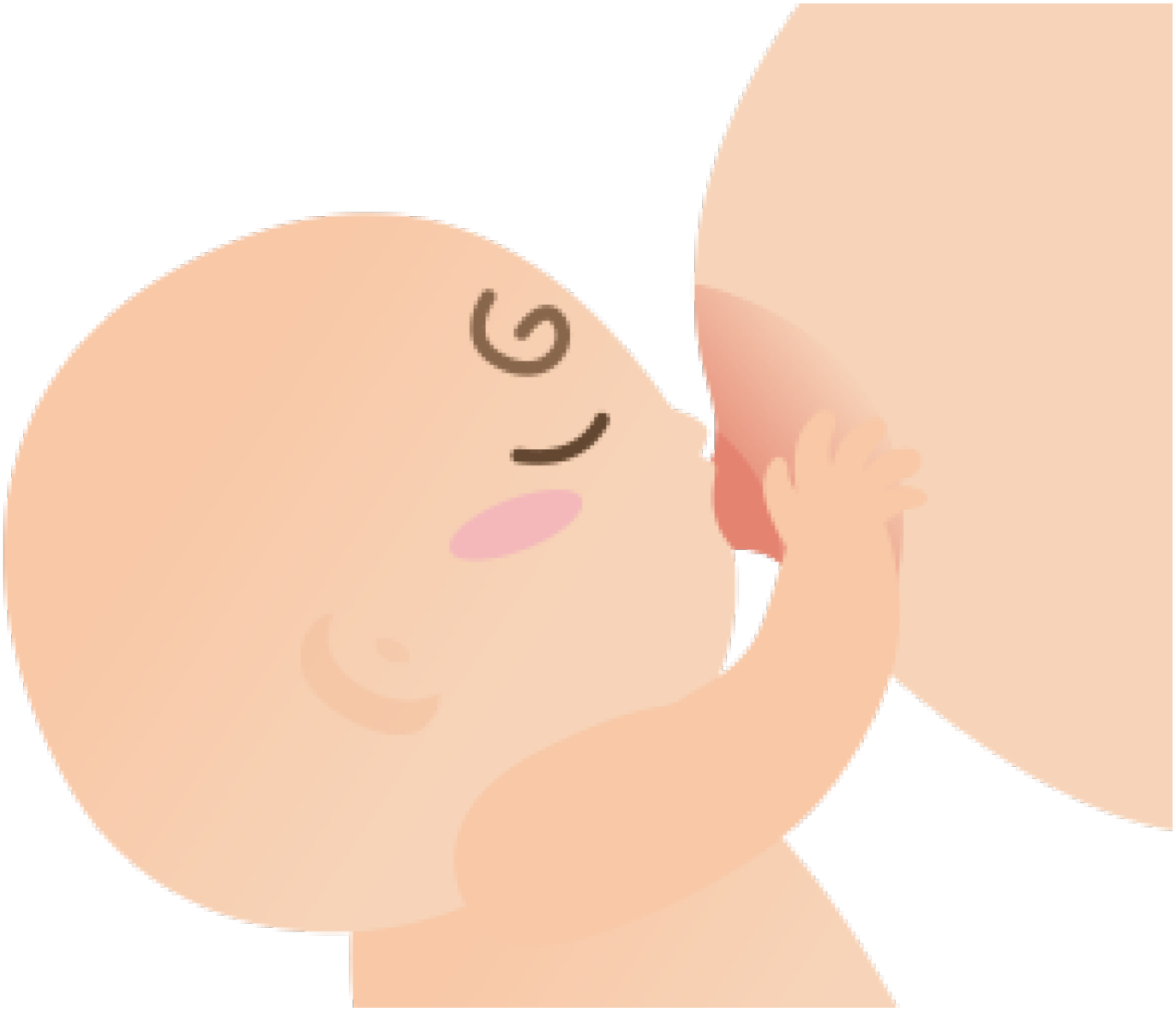
- 乳管阻塞
- 乳房受到壓迫（如:胸罩太緊）
- 長時間未哺乳
- 乳頭脫皮有傷口或未清潔乾淨
- 斷奶太快
- 媽媽營養不良
- 細菌在停滯的乳汁中孳生，導致感染性乳腺炎

乳腺炎常因上述因素，使乳汁停留時間太長、乳房腫脹引發細菌感染，因此建議哺乳媽媽應定時排出乳汁，避免上述的危險因子，才能杜絕乳腺炎的發生。

乳腺炎症狀有哪些？出現乳腺炎症狀應該看醫生嗎？

乳腺炎最明顯的症狀是單側乳房局部的紅、腫、熱、痛，或合併肌肉痠痛、畏寒、類流感症狀，以及腋下淋巴結腫大與壓痛感，若發生這些乳腺炎症狀媽媽們就要多注意。

乳腺炎症狀因每個媽媽的身體狀況而異，嚴重程度都會有所不同。建議媽媽們若出現以上的乳腺炎症狀，不論輕微與否，都應該去看醫生。醫生會依專業意見，提供乳腺炎症狀的處理及治療方式。



預防乳腺炎的五種方法，讓媽媽安心哺乳

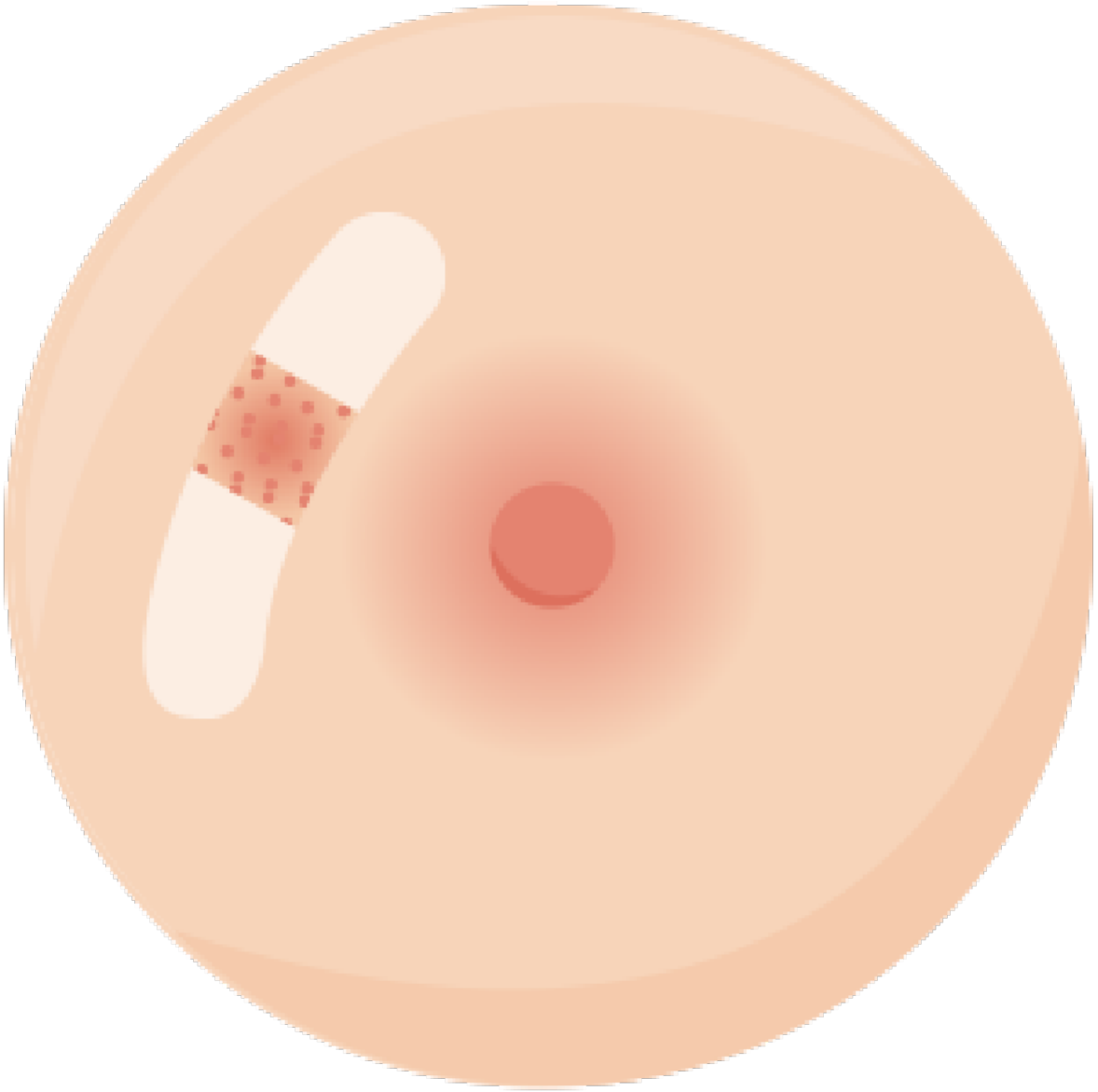
預防乳腺炎方法一：盡快開始餵母乳 並定時移出

寶寶於出生的一個半小時內就可以喝到乳汁，因此媽媽可以在此哺乳的黃金時間，盡快開始哺餵母乳。母乳哺餵的間隔時間避免超過4小時以上，應定時哺餵幫助乳汁順利排出，減少乳汁淤積。

若媽媽擠乳的間隔拉長，就可能會使乳腺中的乳汁變得黏稠。乳汁淤積在乳腺中不好移除，停留時間久了，就容易導致感染，引發各種乳腺炎症狀及乳腺炎的發生。

延伸閱讀：

塞奶該如何排除？學習排除塞奶，降低乳腺炎發生機率



預防乳腺炎方法二：哺餵時讓寶寶正確含乳 避免哺乳造成乳房傷口

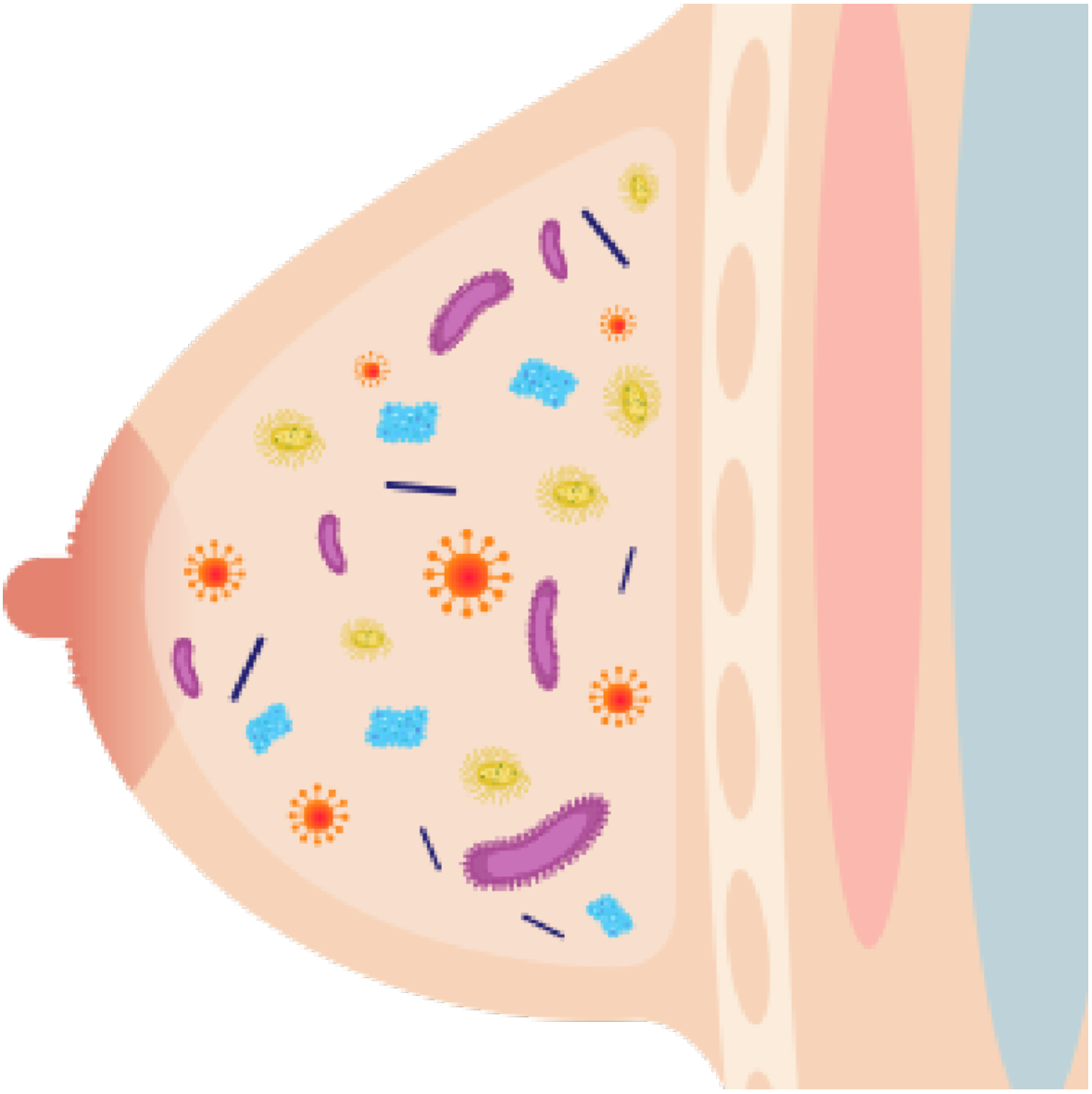
媽媽在母乳哺乳時，要讓寶寶正確含乳，確實將乳暈含入口腔中，才能有效吸吮乳汁，幫助乳汁的排出。餵哺時間也應依嬰兒的需求哺餵，並時常改變哺乳姿勢，使整個乳房的乳汁都能順利排出，一但媽媽發現有塞奶的情況應及時排出，降低寶寶因喝不到奶，拉扯媽媽乳頭造成乳頭破皮受傷的情形。

乳房上的傷口容易導致細菌感染，引發乳腺炎。因此，媽嗎哺乳時，一定要注意寶寶是否正確含乳，避免乳房傷口的發生，才能有效預防乳腺炎及其引發的種種不舒服症狀。



預防乳腺炎方法三：避免壓迫乳房

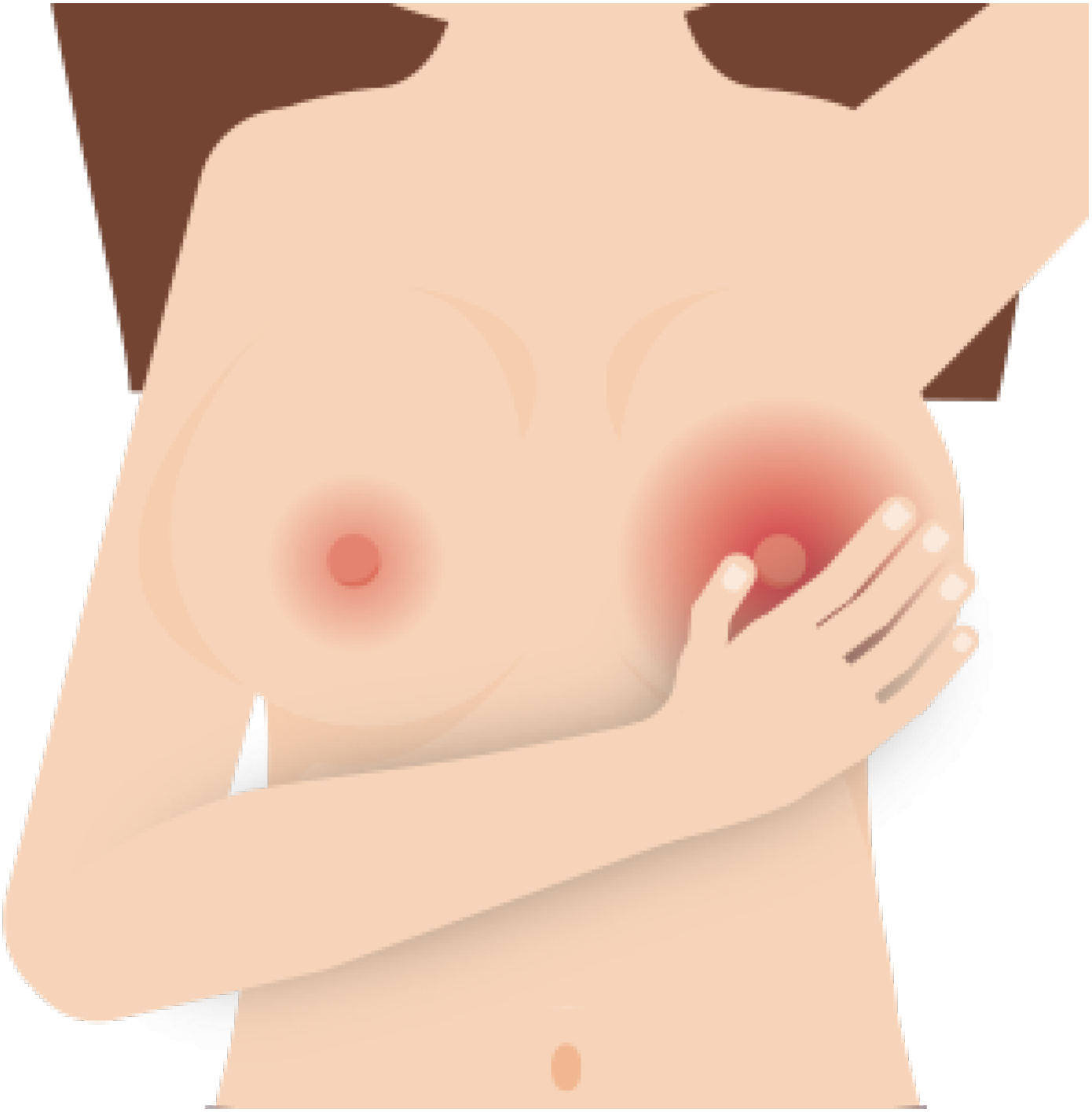
乳管堵塞的原因，可能是因為乳房壓力過大，導致阻止乳汁流動，乳管也因此阻塞。建議哺乳媽媽應避免穿鋼圈胸罩，或使用過緊的嬰兒背帶，使乳管暢通，才能降低乳腺炎的發生機率。



預防乳腺炎方法四：留意初期乳腺炎症狀發生

留意乳房是否有任何乳腺炎的初期跡象，如乳頭疼痛、乳房重量過重、乳房腫脹，或乳房外型改變等乳腺炎症狀。若出現以上乳腺炎症狀，應盡量多休息，並從脹痛的乳房進行親餵，或進行輕柔手擠乳。

延伸閱讀：
什麼時候可以「手擠乳」？手擠乳的好處有哪些？



預防乳腺炎方法五：乳腺菌叢平衡

媽咪乳汁淤積時間過長或乳頭有傷口，金黃色葡萄球菌就容易滋生於乳腺，造成乳腺中的菌叢生態失衡，引發乳房不適。研究指出，若可維持乳腺內菌叢環境平衡，有助於降低乳房不適、疼痛，甚至進展到乳腺炎的發生機率。

提醒媽媽在哺乳期間，需注意飲食均衡、補充足夠的營養及母乳益菌，幫助維持乳腺內菌叢環境平

衡，降低乳腺炎的發生。

乳腺炎發燒該怎麼辦？乳腺炎症狀該怎麼處理？

預防乳腺炎非常重要，但倘若在非常小心預防之下仍舊發生了乳腺炎，該怎麼處理或舒緩乳腺炎引起的不適，也是非常重要的。文章最後，我們將介紹乳腺炎發燒、乳腺炎治療以及乳腺炎硬塊處理。

(1)乳腺炎發燒對策
乳腺炎發燒時，建議媽媽應立即就醫。醫生除了開退燒藥外，通常也會提供口服抗生素、止痛藥來幫助消炎、減輕乳腺炎症狀的疼痛。但發燒也可幫助對抗病菌，因此是否一定要用藥，也可以請醫師給予評估與建議。

(2)乳腺炎治療
不論乳腺炎症狀輕微與否，建議媽媽看醫生，醫生會經由評估結果給予建議，或開立止痛或抗生素等藥物。此時也建議媽媽改穿更為舒適的胸罩，避免充血減少疼痛感。另一方面，若開始服用抗生素，需完整完成整個用藥的療程，才能有效降低復發機率。這段期間，媽媽也可以藉由冷敷紅腫部位，降低表現溫度與組織間內部壓力，舒緩不適。

(3)乳腺炎硬塊
當出現硬塊時，媽媽可能會因為焦急，而粗魯地試著將硬塊排出，而這樣做很容易受傷，媽媽需小心。建議媽媽可以先設法放鬆身心，並以輕晃硬塊的方式去做按摩，輔助奶水往前移動，並把奶水擠掉，便能有效處理硬塊。若有需要也可尋求專業泌乳師的協助。

影片分享：
乳腺炎該如何處理？

資料來源：
1. 乳腺管阻塞及乳腺炎-台灣母乳協會
2. 家庭醫學與基層醫療 第三十二卷 第九期