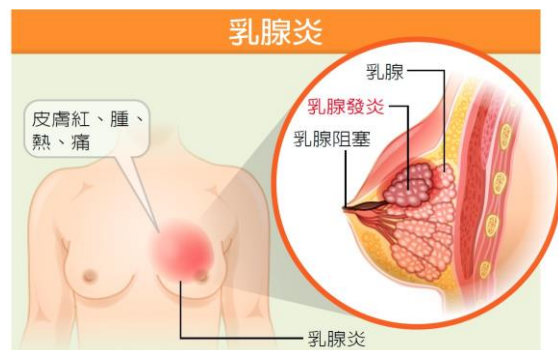




郭綜合醫院 乳腺炎注意事項

一、症狀：

乳腺炎症狀有乳房腫大、變硬、紅腫、壓痛及脹痛、高燒、寒顫、脈搏增快、肌肉酸痛、頭痛和全身不適。



二、注意事項：

1. 勿讓嬰兒含著乳頭睡著或吸吮太久。需從嬰兒口腔移出乳頭時，先利用手指使嬰兒鬆開含住的乳頭，勿強行拉開。
2. 確認嬰兒含乳姿勢正確，避免過度拉扯乳頭。
3. 增加餵奶的次數，可預防乳腺管阻塞。保持乳頭的柔軟與乾燥，勿過度刺激乳頭。
4. 兩側乳房輪流哺餵，勿使嬰兒吸吮同一邊乳房，每邊乳房哺餵十分鐘以上。
5. 乳腺管阻塞時，可冷敷按摩乳房，不可熱敷及大力搓揉。
6. 使用溢乳墊，請 3-4 小時或乳汁流出量太多時更換，避免感染。
7. 飲食宜清淡，易消化，忌辛辣。
8. 哺餵或擠乳前記得清洗雙手。
9. 避免穿著過緊衣服或胸罩。

