

乳房阻塞及乳腺炎的處理方式

一、乳房有硬塊怎麼辦：

首先需要區分您的症狀是阻塞還是乳腺炎。

(一) 乳腺管阻塞：當乳房一部份的奶水沒有移出，輸乳管被黏稠的乳汁塞住時，會發生輸乳管阻塞。通常會有局部疼痛的硬塊，皮膚可能會泛紅。但是媽媽不會有明顯發燒而且感覺還好。

(二) 乳腺炎：如果乳汁沒有移出，易造成乳房組織發炎，稱為阻塞性乳腺炎（非感染性乳腺炎）。有時乳房被細菌感染，稱為感染性乳腺炎。此時除了局部非常疼痛的硬塊，皮膚發紅外，媽媽還會有發燒及疲憊的感覺。

二、產生的原因：哺乳的次數不夠多。例如：

1. 當媽媽很忙碌時。
2. 當寶寶比較不吃奶時，可能是因為寶寶一覺到天亮或是餵食不規律。
3. 因為其它原因改變餵食型態，例如，出外旅遊。
4. 寶寶乳房含的不好，吸奶姿勢不正確，只有吸出一部份乳房內的奶水。
5. 媽媽的衣服或胸罩太緊，或是躺著壓到乳房也會阻塞一部份輸乳管。
6. 媽媽在餵奶時用指頭壓住部分的乳房，會阻礙奶水流出。
7. 乳房較大，因為乳房垂著的關係，使得下面部份引流較差。
8. 媽媽工作過度忙碌或壓力過大，可能因此減少寶寶餵食的次數及時間。
9. 乳房因外傷而傷害到組織時也會造成乳腺炎，例如，突然的撞擊，或是意外地被較大的孩子踢到。
10. 如有乳頭皸裂也會使細菌進入乳房組織，而造成乳腺炎。

三、如何處理：最重要的是讓阻塞部分的乳房乳汁流出來。

1. 根據原因做改正：

- (1) 注意是不是寶寶含乳房的姿勢不正確。
- (2) 注意衣服是否太緊，尤其是太緊的胸罩，或是因為躺著壓到乳房組織造成的壓力。
- (3) 餵奶時手指不要壓到乳暈，會阻塞奶水流出。
- (4) 如果乳房大而下垂，且阻塞的部分是在乳房下面部分時。可試著在餵奶時，提高乳房，以幫助乳房下面部分的奶水被吸出來。（或使用一小毛巾捲成一小捲軸墊在乳房下）。

(5) 全力專心的餵奶。

2. 多餵奶：持續的哺乳，媽媽要多休息，減少餵奶以外的事情，在任何寶寶想吃的時候就餵他。

3. 按摩：當寶寶吸吮時，輕柔地按摩乳房硬塊周圍。

4. 冷熱敷：兩餐餵食中間冷敷可以減輕疼痛，在餵奶前可以熱敷，幫助奶水容易被吸出來。（不可用熱毛巾覆蓋住硬塊部位，然後大力搓揉）

5. 持續哺乳：即使是乳腺發炎了，仍可以持續餵寶寶吃奶，並不會增加寶寶感染的機會。

如果媽媽真的很不想餵發炎的一側，也一定要將奶水擠出來，才能改善症狀。也可以試看看從沒有感染一側開始餵食。等到奶水開始流出時，換到阻塞或感染那一側讓奶水比較容易被吸出來。每餐以不同姿勢餵食。可以吸出乳房不同部份的奶水。調整餵奶的姿勢，讓寶寶的下巴正對著硬塊處，可以幫助阻塞處奶水的排出。

四、何時要找醫師：

通常阻塞的奶水被排出後，輸乳管阻塞、乳腺炎會在一天內改善。如果症狀非常嚴重，已經有明顯的發燒 38°C 以上，疲憊症狀，或是乳頭也有破皮皸裂的狀況，乳房表面皮膚發紅發熱或是症狀在奶水被排出後二十四小時內仍未改善時，請即刻就醫，可能為感染性的乳腺炎。乳房感染最常見的細菌是金黃色葡萄球菌，所以須以抗盤尼西林酶的抗生素，如 flucloxacillin、erythromycin、cephalexin、cloxacillin、amoxycillin-clavulanic acid、clindamycin 或 ciprofloxacin 等。一旦使用藥物，即使覺得比較好了，仍一定要吃完整一個療程（七到十天）。如果提早停藥，可能會產生抗藥性而這些藥物對寶寶並不會有影響，仍然可以持續餵奶。

參考資料

芳宜珊、高湘寧(2015)．*產科護理學*（一版）．新北：五南。

徐玉眉總校訂(2007)．*產科護理學*（四版）．台北：新文京。

夏萍細總校訂(2007)．*婦嬰護理學*（一版）．台北：華杏。

陳月枝總校閱(2022)．*實用兒科護理學*（九版）．台北：華杏。

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉分機 5501.5502

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人附設天主教聖馬爾定醫院產後護理之家 關心您
2025 年 06 月校閱