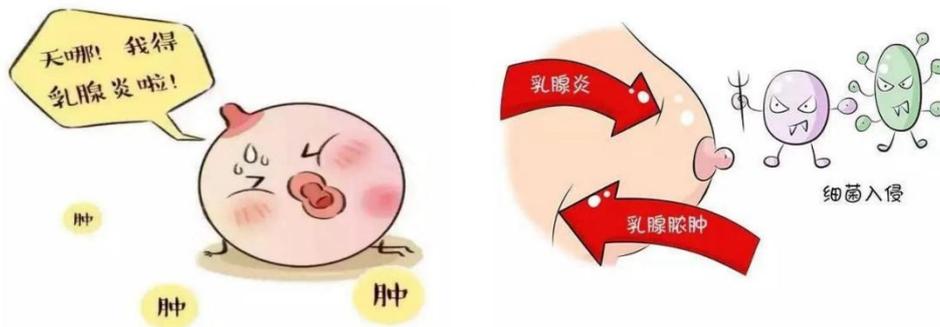


预防急性乳腺炎我们能做哪些工作？

——广东省妇幼保健院妇女保健科 董晓航护师

乳腺炎，可能是哺乳期妈妈除了奶少之外最关心的问题，乳腺炎也是哺乳期非常容易得的疾病，一个不小心，金黄色葡萄球菌及其他厌氧细菌就会入侵乳腺导致炎症的发生，新手妈妈们会因为经验不足更为多见。采取一定的预防措施完全可以避免急性乳腺炎的发生，关键在于要避免乳汁淤积，防止乳头损伤，并保持乳头的清洁。



如何预防乳头皲裂？

1、乳头乳晕的清洁

孕妇皮脂腺分泌旺盛，乳头上常有积垢和结痂，指导在妊娠 20 周左右经常用清水擦洗乳头。结痂难以清除时，可先涂上植物油，待结痂软化后再用清水清洗擦洗后涂上润肤油，每周清洗一次。经常擦洗可使乳头及乳晕皮肤的韧性增加，便于产后宝宝吸吮及减少产后乳头皲裂的发生。



2、矫正凹陷或扁平乳头

用十字操法牵拉乳晕皮肤，每日 2-3 次，每次重复牵拉 2-3 分钟。当凹陷或扁平乳头不

易矫正时，孕 37 周以后，采用负压吸引的方法将乳头吸出，并维持一段时间，每天进行两次。使用这种方法可能会引起宫缩，子宫敏感、宫缩频繁，或者有过流产史、早产史的孕妇慎用。



3、产后修养区的乳房护理

帮助宝宝正确的吸上母乳

——强调宝宝把大部分乳晕含入口中；哺乳前后清洗乳头，增加皮肤粘膜的坚韧度；**拔出乳头的方法**



4、防止发生奶胀

从哺乳早期就培养良好的哺乳习惯，早开奶、按需哺乳、频繁有效吸吮，保持乳汁的分泌通畅；产后早期乳汁分泌不多时，每次哺乳后将乳房排空；对于扁平乳头可于哺乳前挤出少许乳汁，以缓解乳头乳晕的张力，便于宝宝吸吮；**乳腺管未通畅前不要喝大量的浓汤。**



乳头皲裂及乳汁淤积的早期处理方法

1、乳头皲裂早期

乳头皲裂早期由于疼痛难忍，产妇经常会拒绝哺乳，及时纠正错误的含接姿势，可以有效地缓解哺乳的疼痛，同时可以避免乳头皲裂进一步加重。哺乳前后各挤一滴奶涂于患处促进痊愈，涂消毒植物油、羊脂膏亦可。

2、乳汁淤积的早期

频繁的吸吮可促进淤积的缓解；适当的乳房按摩，帮助挤出淤积的乳汁，可以疏通乳腺管，加速局部血液循环，有利于乳汁的顺利排出。

当乳头皲裂、奶胀手法无效、合并发烧时要及时到我科咨询就诊，以免延误病情。我们乳房保健专科有专业的乳房保健团队，有中医中药、手法按摩、药膳汤剂等多管齐下.....随时解答实践中遇到的各种疑惑，从生理和心理上给你温暖的照拂！