

乳腺炎

乳腺炎是乳房的炎症，并可能造成感染。症状包括您的乳房周围有疼痛感，变红并且肿胀。您可能会有类似于流感的症状，例如寒颤、发烧及肌肉疼痛。如果您认为自己有这些症状，请立即联系医护人员。以下是一些预防和治疗乳腺炎的建议：

1



根据宝宝的需求来喂奶。维持母乳的流量可改善奶管阻塞，并且减轻妈妈的疼痛。

2



在喂奶时，朝着乳头的方向按摩每一个肿块，可以帮助改善奶管阻塞。把温热的绒布放在乳房上，或者在洗澡时对乳房进行按摩，都会对改善奶管阻塞有所帮助。

3



采用不同的姿势喂奶，可让乳房中各个部位的奶都流出来。

4



多休息并且大量补充水分。

5



联系医护人员人士，他们会帮忙检查您母乳喂养的姿势是否正确，并且提供一些可以减轻疼痛感的建议。如果您受到感染，他们会给您开一些您在喂养期间可以吃的抗生素。