

乳房肿胀



乳房轻度肿胀通常是母乳喂养不正确的征兆。这是由于乳汁郁积（乳汁不出来）和水肿（由于水潴留引起该部位肿胀）。在宝宝出生后第三或第四天出现严重乳房肿胀，如果一开始就正确地喂奶和吸奶这种现象是可以避免的。请参阅《母乳喂养——正确起步》、《母婴皮肤接触的重要性》以及《母乳摄入管理指南》。另请观看nbc.ca的视频，学习如何使用《母乳摄入管理指南》。如果乳房确实变肿了，就算不做任何处理，1或2天后会自然消退，不过在这期间会不舒服。不建议通过向下按摩乳房来治疗肿胀。继续母乳喂养，好好照顾宝宝，确保婴儿状况良好，乳房肿胀会好起来的。但是，如果你乳房肿胀到不能给孩子喂奶的地步，或者乳房和/或乳晕（乳头周围的有颜色的部分）不适加重，下面这个简单的方法可以暂时缓解乳晕肿胀：

如何做“反向按压软化”

由K. Jean Cotterman发明（RNC-E, 国际认证泌乳顾问）

如果哺乳初期出现疼痛、肿胀、饱胀等问题，可以试试此方法。关键在于使乳头周围的乳晕变软，便于吸奶。

- 宝宝深深地吮吸时，较软的乳晕有助于他用舌头更好地舔食乳汁，从而对乳头起到保护作用。据母亲反应，弯曲手指是最好的做法。（如图1，图2）
- 向内按压胸部，慢慢数到50。
- 按压力度要稳要实，动作轻柔，以避免疼痛。
- 如果妈妈愿意，可由他人代为帮忙，用拇指按压（如图5）。
- （如果指甲过长，请尝试下面所示的另一种方式。）
- 如果乳房肿得非常大，数数时要更慢些，妈妈平躺。这样做可以延迟乳晕肿胀，留出更多时间让宝宝吸奶。
- 每次喂奶（或用吸奶器）之前先软化乳晕，直到肿胀消失。对一些妈妈来说，这需要2-4天的时间。
- 缩短吸奶器吸奶的时间，在吸奶的间隙，继续软化乳晕。
- 吸奶时使用中等或低等力度，以减少乳晕再次肿胀的可能性。



图1
一只手呈“掌花的形状”
指甲不宜过长
指尖弯曲置于是宝宝舌头常舔的部位

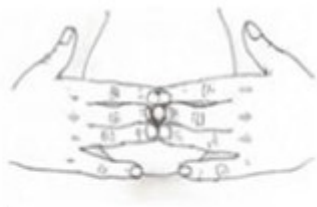


图2
双手动作相同
指甲不宜过长
指尖弯曲
置于乳头两侧



图3
可能需要他人帮助，对方的手指或大拇指置于你的手指至上



图4
两个步骤，双手
用2或3根手指置于乳头两侧，
首先指关节触碰乳头。
转动1/4圈，再重复如上动作
并在乳头下方重复如上动作



图5
两个步骤，双手
拇指伸直，将食指指甲
平放于乳头两侧。
转动1/4圈，再重复如上动作
并在乳头上及下方重复如上动作



图6
软圈方法。
将人工奶嘴的底部剪下来
置于乳晕上
用手指按摩

插图：Kyle Cotterman：反向按压软化，K. Jean Cotterman © 2008年

白菜叶按压法

如冰袋冷敷一样，白菜叶也可以用于减少肿胀。有研究表明，白菜叶能更快地减少肿胀。如果宝宝含接不好，可先用白菜叶按压法。将分泌的乳汁用勺子、杯子、手指喂食或滴管将挤出的乳汁喂给宝宝，并尽快寻求帮助。另请参阅nbc.ca网站上的文章《宝宝还是不肯吸奶》。

- 使用绿色白菜叶
- 如果叶子不符合你乳房的形状，则用擀面杖将白菜叶碾碎。

- 将白菜叶包裹在乳房周围约20分钟。每日两次就够了。通常使用的卷心菜叶治疗不超过2或3次。有些人会说每次喂奶后，用白菜叶子直至叶子干瘪。有些人则担心太常使用白菜叶会减少乳汁
- 肿胀开始消失你变得更舒适时则尽快停止使用。
- 你可以使用对乙酰氨基酚（泰诺™，或其他牌子）含或不含有可待因、布洛芬或其他药物来缓解疼痛。就几乎所有药物而言，服用止痛药时没必要停止母乳喂养
- 也可以使用冰袋
- 宝宝出生约3天或4天后，有些妇女腋下长出一个大疙瘩。白菜叶也可用于此患处，有助于肿块消退。

泻盐

（请注意：我们使用这种方法的经验还不多，但是已经听到不少好的反应。我们将此方法列为上述方法之中）。（A. Stolz的《乳房肿胀治疗》的上课讲义，由Lawrence, R; Ingle, B; Hunt, A做的笔记。本方法就是由上面的内容改编而来。）

将乳房浸泡于含有泻盐的浴盆或脸盆中几分钟，帮助消退肿胀。

- 用一个小容器或水盆装上温水，水深够浸泡乳房即可（水量约1升或更多）。
- 用手抓1-2把盐晶体（硫酸镁MgSO₄，约30至60克），等其在水中溶解后，再浸泡乳房
- 妈妈俯身靠近脸盆，便于乳房浸泡在溶液中
- 此方法不应该引起疼痛、割裂痛或是外伤，可涂抹全效乳头药膏
- 待水变凉或至少5-10分钟即可
- 然后再用清洗咸味
- 这些盐可吸收乳房的多余液体
- 每日喂奶前浸泡3次或更多次
- 通常24小时内起效
- 如有需要，妈妈可连做3天该治疗

如有疑问？请先登入网站nbc.ca 或 drjacknewman.com。如果没找到您要的信息，请*联系我们*，并在邮件中写明您的具体情况。您还可以参阅**Jack Newman**博士撰写的《母乳喂养指南》一书（该书美国版的书名是《母乳喂养疑问终极指南》；或观看我们的DVD，**Jack Newman**博士《母乳喂养视频指南》（该视频有法语配音版，以及西班牙语、葡萄牙语、意大利语字幕版）；也可参阅《如何抱宝宝喂奶以及其他成功母乳喂养的秘诀》；《含接、吸奶和哺乳工具》；“游戏计划”关于中《婴儿出生24小时内及之后的母乳喂养保护和支持》。

如需预约，请登入网站www.nbc.ca.如不能使用电子邮件或互联网，你还可以拨打热线（416）498-0002。

乳房肿胀，2009年经修订

作者：Edith Kernerman, IBCLC，编辑：Jack Newman, MD, FRCPC © 2009年

Jean Cotterman著《反向按压软化》，插图 Kyle Cotterman，© 2008年
A. Stolz关于泻盐的笔记

我们所有的资料文献均可复制和分发。但如出现如下任何违规行为，恕不能复制分发：
违反《世界卫生组织关于母乳代用品销售的国际准则》（1981年）
违反世界卫生大会随后的其他决议。

如有疑问，垂询请发电子邮件给我们！