

medela




乳胀的预防与处理

广东省妇幼保健院
产后康复主任
副主任护师
罗艳霞

medela




内容

- 1 原因
- 2 预防
- 3 评估
- 4 处理方法

medela



乳房胀痛

生理性乳胀:

—激素分泌引起乳房内血液、淋巴液增加
—自然分娩第2天或剖腹产第3天出现
—症状:
乳房充实感或有轻度胀痛



medela




乳房胀痛

病理性乳胀:

乳汁瘀积 → 排出不畅 → 乳腺导管阻塞
→ 乳腺炎

症状:
局部: 肿胀、坚硬、红肿、触痛感。
全身: 体温升高、细菌感染(化脓)

medela



乳胀的原因

未做到充分有效吸吮

母亲

- 缺乏信心
- 无早吸吮
- 乳头问题

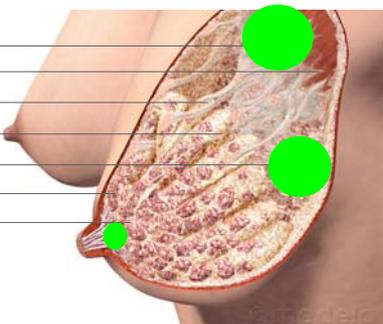
宝宝

生病
乳头错觉

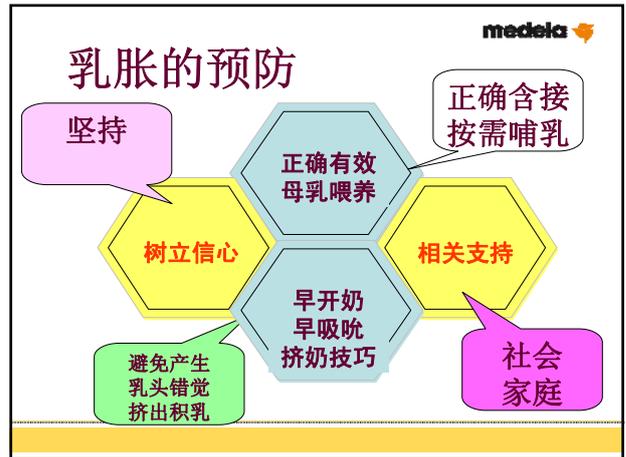
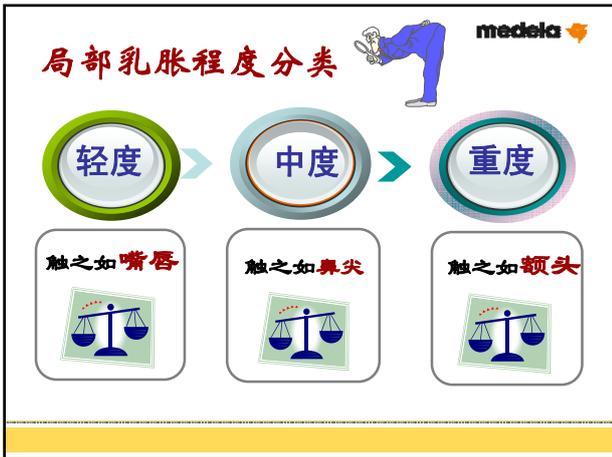
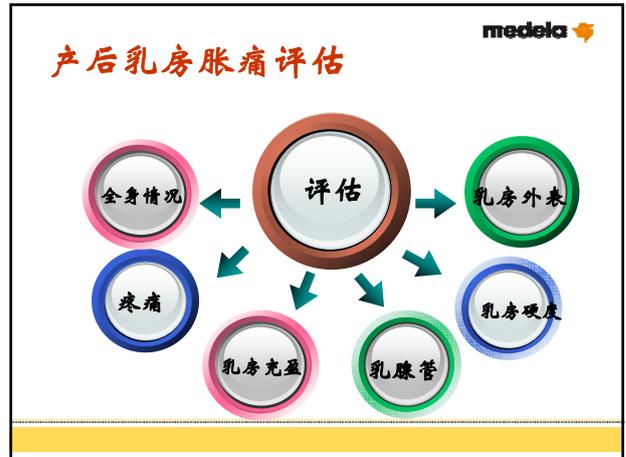
medela



乳胀好发部位



- 库珀氏韧带
- 乳房后脂肪
- 腺体组织
- 腺内脂肪
- 皮下脂肪
- 主要输乳管
- 输乳管



乳房胀痛的处理

- ☆坚持充分有效吸吮
- ☆纠正乳头因素
- ☆热敷：哺乳前--软化肿胀疏通乳腺管
- ☆冷敷：哺乳后--减轻充血水肿
- ☆饮食疗法
- ☆按摩挤出积乳
- ☆微波治疗

宝宝吮乳是最好吸奶器

乳房胀痛的处理

一、坚持充分有效吸吮
勤吸吮 (24小时8-12次)
正确含接



乳房胀痛的处理 medela

- 乳头保护罩

二、纠正乳头因素

- 乳头扁平 乳头凹陷

- 乳头矫正器

乳房胀痛处理 medela

- 吸乳器

乳房胀痛的處理 medela

三、热敷

目的：
促进局部血液循环
疏通乳腺管

应用时间：
哺乳前
注意防烫伤

乳房胀痛的處理 medela

四、冷敷

目的：
减轻充血水肿

应用时间：
两次哺乳之间或哺乳后

• 卷心菜叶

乳房胀痛的處理 medela

五、中医疗法

内服
通草、王不留行、漏芦、穿山甲

外用
如意黄金散

乳导管堵塞护理指南 (翻译稿)

- 预防 (除了乳房胀痛的预防以外)
 - 避免紧身衣或文胸
 - 避免长时间不哺乳或吸乳
 - 鼓励婴儿吸空一侧后再换另一侧
- 治疗
 1. 如果可行, 调整哺乳姿势, 让婴儿哺乳时下巴对着肿块位置
 2. 哺乳前和过程中进行轻柔的乳房按摩
 3. 哺乳后如果肿块仍在使用电动吸乳器吸乳 (首选Symphony心韵电动吸乳器)
 4. 吸乳时采用吸乳阶段, 并确保吸乳护罩尺寸合适, 扣在乳房上时压力轻柔均匀。
 5. 母亲疲劳或不舒服时注意保证休息
 6. 如果问题仍然没有解决, 进行超声波治疗

乳腺炎护理指南 (翻译稿)

1. 婴儿按需哺乳或母亲持续用医院级吸乳器排空
2. 哺乳时从患侧开始, 吸空后患另一侧乳房。婴儿下巴对准患处有利于乳房的排空
3. 确保哺乳姿势和衔乳正确, 如果出现乳头疼痛或皲裂可先吸乳, 让乳头休息恢复。
4. 使用医院级吸乳器 (首选Symphony) 尽可能排空乳房, 检查并选择适合的吸乳护罩尺寸 (27mm, 30mm或36mm多选型吸乳护罩)。
5. 吸乳时直接使用吸乳阶段 (无需先进行“刺激泌乳阶段“)
6. 采用必要的帮助喷乳反射的放松方法。
7. 每次哺乳或吸乳后采用冷敷。
8. 抗生素治疗10-14天确保不复发。非甾体抗炎药物 (布洛芬或萘普生) 可抑制炎症过程。必要时给予镇痛剂。
9. 母亲保证休息、充足液体和必要的帮助。
10. 如果母亲在发乳腺炎时要断奶, 建议:
 - 在乳腺炎解决前继续吸乳;
 - 逐渐每天减少吸乳次数, 直至24-48小时才感觉乳房胀满
11. 避免使用人工奶嘴或配方奶试用包

提示



- 乳胀预防关键是宣教
- 早期处理勤吸吮
- 按摩挤乳效果好
- 脓肿形成禁按摩



请和我们一起支持母乳喂养!



广东省妇幼保健院
 广州医学院附属广东省幼儿医院
 GUANGDONG WOMEN AND CHILDREN'S HOSPITAL AND HEALTH INSTITUTE



感谢您的聆听!