



哺乳期乳腺炎护理全攻略

◎广西科技大学第二附属医院 孙秋莉

对于刚进入哺乳期的妈妈们来说，乳腺炎就像一只“拦路虎”——本该享受母婴亲密时光，却要忍受乳房疼痛、发热等不适。其实乳腺炎并不可怕，只要弄清它是什么、为啥会找上门，再掌握正确护理方法，就能顺利应对。下面这份攻略，帮你全面了解并搞定哺乳期乳腺炎。

近三成新妈妈会患上乳腺炎

乳腺炎，作为哺乳期妈妈的“头号大敌”，是乳腺组织因金黄色葡萄球菌等细菌感染，或乳汁长期淤积堵塞乳腺导管引发的炎症。据统计，约30%的新手妈妈会在产后1~3个月遭遇这一难题，尤其在哺乳姿势不当、乳头皲裂时，细菌极易乘虚而入。

它发作时，乳房会发出清晰的“求救信号”：先是局部皮肤泛红发烫，像被太阳持续炙烤般灼热；接着疼痛从轻微胀痛逐渐升级为针刺样、搏动性剧痛，连穿衣摩擦都难以忍受。病情加重时，乳房会出现质地坚硬的肿块，触感如同石块，伴随体温骤升至38.5℃以上，甚至能摸到波动感——这预示着内部已形成化脓病灶，若不及时处理，可能引发乳腺脓肿。

不过，妈妈们不必过度焦虑。医学研究显示，90%的乳腺炎通过科学护理和规范治疗，一周内就能明显好转。只要把握黄金干预期，就能将炎症扼杀在萌芽阶段。

4个原因要警惕

乳汁滞留：哺乳时如果乳腺没完全排空，乳汁会滞留在乳腺管里，容易造成堵塞，进而引发炎症。

不当哺乳姿势：姿势不对会让宝宝无法有效吸空乳汁，增加乳腺堵塞和乳腺炎的风险。

乳头裂伤或破损：乳头出现伤口后，细菌容易趁机入侵，引发感染。

免疫力下降：哺乳期妈妈若休息不足、压力大，免疫力会降低，更容易被细菌侵袭，诱发乳腺炎。

这些症状别忽视

乳房红肿热痛：乳房明显发红、肿胀，摸起来有热感，还伴随剧烈疼痛，是乳腺炎最典型的表现。

发热：部分妈妈会因感染发烧，体温可能升到38℃甚至更高。

乳房硬块或结节：乳腺内会出现摸起来较硬的硬块或结节。

乳汁排出异常：乳汁流量可能减少，严重时还会有脓性分泌物排出。

5招护好乳房，远离乳腺炎

1.用对哺乳姿势，减少乳腺堵塞。让宝宝含住乳头+乳晕：确保宝宝嘴巴不仅含住乳头，还要包裹住部分乳晕，这样吸奶更有效。换着姿势哺乳：每次尝试侧卧、坐姿、托举等不同姿势，让乳腺各部位都能充分排空。别固定一个姿

势：长期固定姿势易导致某部分乳腺乳汁排出不畅，多变换更安全。

2.确保乳房排空，避免乳汁滞留。哺乳前热敷乳房：用温水或热毛巾敷乳房5~10分钟，帮助扩张乳腺管，促进乳汁流动。坚持按需哺乳：让宝宝先吸空一侧乳房，待乳汁流动变缓后再换另一侧。手动挤奶辅助：宝宝无法吸空时，及时用吸奶器或手挤奶，彻底排空乳房。

3.保护乳头，减少细菌入侵。保持乳头干燥：哺乳后用干净毛巾轻轻擦干乳头，避免长期潮湿；也可用少量母乳擦拭乳头，帮助保湿修复。用对乳头保护膏：乳头轻微裂伤时，涂抹橄榄油或天然植物成分的保护膏，缓解干燥疼痛。避免乳头受力过猛：通过正确哺乳姿势，防止宝宝只含乳头、用力拉扯，减少乳头破损。

4.做好个人卫生，远离细菌感染。哺乳前后用温水清洁乳房即可，别用刺激性强的清洁剂，以免破坏乳头周围的天然保护膜，反而增加感染风险。

5.增强免疫力，降低感染概率。保证充足睡眠：哺乳期尽量多休息，良好的睡眠能恢复体力、提高免疫力。合理搭配饮食：多吃高蛋白、富含维生素C和矿物质的食物（如鸡蛋、瘦肉、新鲜果蔬），补充营养。学会缓解压力：避免过度焦虑，保持愉快心情，帮助身体更好地应对哺乳期挑战。

总之，乳腺炎是哺乳期常见的困扰，但只要掌握以上护理方法，绝大多数妈妈都能顺利应对。记住：用对哺乳姿势、确保乳房排空、保护好乳头、增强免疫力，再加上出现不适及时就医，就能轻松“打败”乳腺炎，安心享受和宝宝的亲密哺乳时光。☺