

母乳喂养

涨乳

在生产后的第一个星期当您来奶量增加时您的乳房会变得充盈沉重，这都是正常的。如果母乳喂养正常，乳房肿胀通常在24小时内会减轻。

当正常的乳房充盈没有减轻，您的乳房会出现涨乳现象，导致乳房发硬，肿胀，轻触会痛，并且有不舒服的充盈感。



预防

- 在您孩子出生1小时内哺乳。
- 只要您的孩子有饥饿的迹象就哺乳，哺乳时间由孩子来决定。
- 频繁地喂奶，在24小时内喂8-12次或更多。不要跳过哺乳时间，即便是在晚上！
- 确定您的孩子含乳及哺乳姿势正确。在婴儿第一次含乳时可能初始时会有一些不舒服，但是疼痛不应持续整个哺乳时间。如果不确定，请咨询哺乳专家帮助。
- 允许您的孩子在一侧乳房哺乳完成后在换到另一侧。婴儿有可能不会继续吸允第二个乳房；您可以在下次哺乳时先从该侧乳房喂起。
- 在头几个星期内避免使用胶奶嘴。
- 不要给您孩子喂除母乳外的任何东西，除非您的医生指明需要。
- 如果婴儿没有很好的哺乳，请使用手压法或使用泵奶器来完全排空乳房。
- 如果想要您的婴儿断奶，最好的方式是渐进式断奶。

征状和症候。预防。治疗

征状和症候

- 乳房变得非常充盈，坚硬，轻触有痛感，并在碰触时觉得温暖。
- 乳房部的皮肤可能会被拉伸并看起来有光泽。
- 乳头可能会变大并变平，使您的孩子很难含乳。
- 您可能会发低烧。

治疗

- 在哺乳前挤奶使您的孩子更容易含乳。您可以用手压法或泵奶器。
- 在哺乳前用温暖，湿润的毛巾敷在乳房上数分钟以帮助乳液畅通。
- 在哺乳期间轻柔按摩乳房以增加乳流量，这也能鼓励婴儿的允吸。

放松的办法：

- 洗个温水澡放松并用手压法挤奶。
- 在哺乳后如仍觉得乳房肿胀，可以使用手压法或泵奶器挤奶。
- 在喂奶间隙，可以给予乳房冷敷以减轻疼痛和肿胀。
- 避免穿过紧或不合适的胸罩，因为它们会造成乳腺堵塞或乳腺炎。
- 向您的医生咨询关于止痛的药物。

如有下列情况发生请联络母乳喂养顾问：

- 涨乳现象更严重，并在24小时内用过上述方式后没减轻。

- 您的孩子有含乳困难或您在哺乳时感觉疼痛。

如有下列情况请联络您的医生：

- 您有乳腺炎的症状（乳房变红，疼痛并伴有体温超过100.6°F的情况）。
- 您可能有的关于您孩子的担忧。