

产后乳房护理

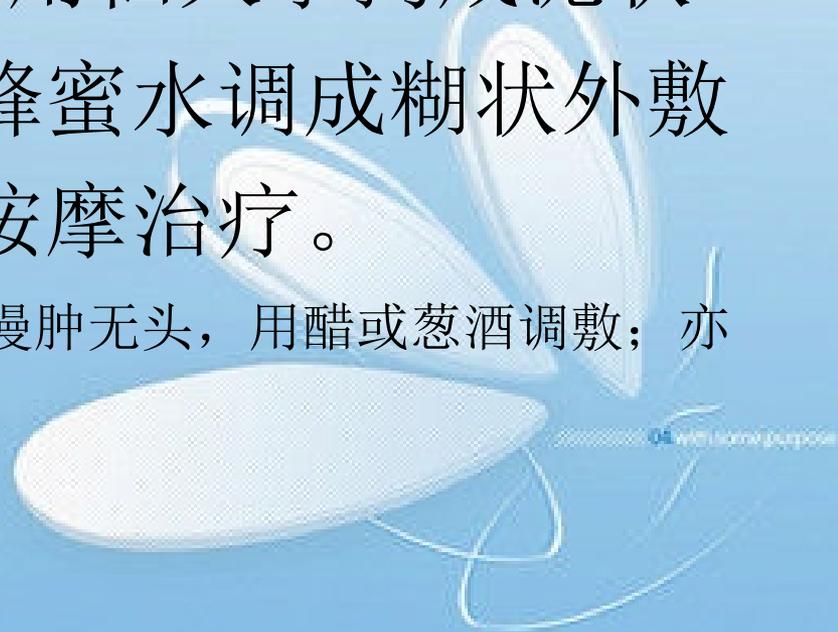


2、乳腺炎的预防与治疗

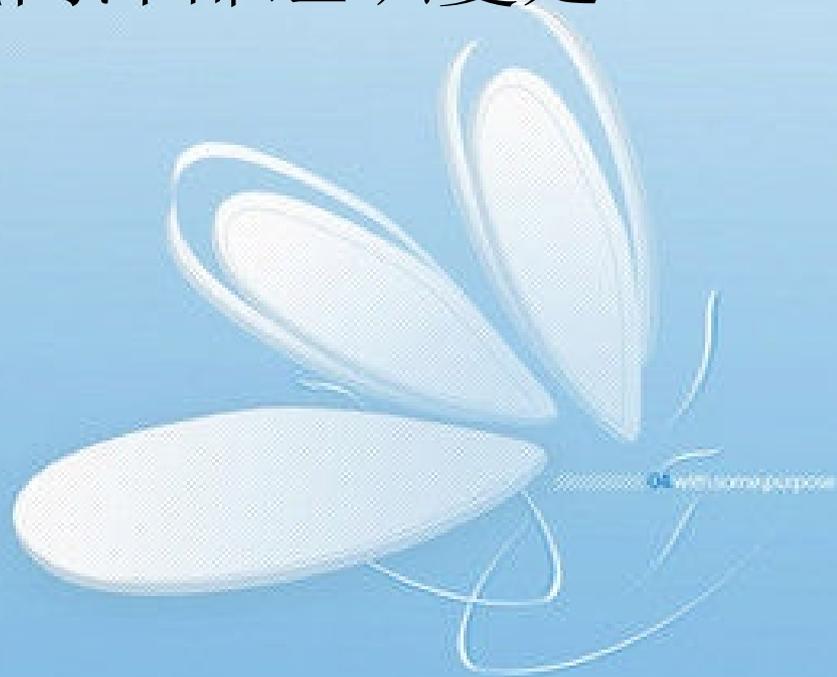
有些产妇往往在哺乳时未让婴儿将乳汁吸尽，使乳汁郁积在乳腺小叶中，长久下去会造成乳腺管堵塞，这时可发觉产妇乳胀严重，乳房变硬，表皮绷紧，局部红热，触痛明显，因为乳汁郁积及淋巴静脉回流不畅而形成乳房硬结。假如治疗不及时，患者会极度不适，畏寒、发抖、高烧、体温达 38°C 左右，患乳的腋下淋巴结会肿大，有触痛，引起乳腺炎。

- 有关提议：
 - 1、孕妇在分娩前2个月即可经常用肥皂水或清洁温水擦洗乳头，使乳头皮肤柔韧化。乳头内陷短小者应做十字操设法拔出。哺乳期的产妇，应经常对乳头清洗，保持喂养的卫生。
 - 2、早期急性乳腺炎不宜热敷，可用冷水袋或湿冷毛巾冷敷乳房，以减轻乳房充血。应立即到医院进行药物治疗和物理疗，采用超短波、红外线疗法，有明显的消炎作用。

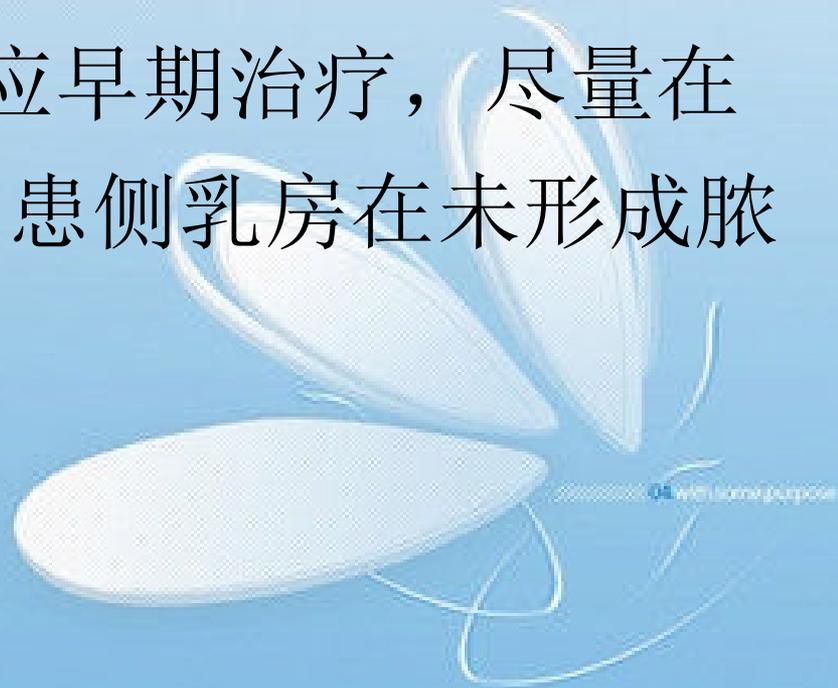
- 3、用吸奶器轻轻吸净乳房内残余的积乳。若用吸乳器抽吸不佳时，可用按摩措施并在医护人员的指导下挤乳。经上述措施排瘀乳效果均不佳时，不妨请丈夫吸吮患乳。
- 4、乳房肿胀未破溃者，可用仙人掌捣成泥状外敷，或用如意金黄散加蜂蜜水调成糊状外敷患处，或采用中医推拿法按摩治疗。
- 外用。红肿，烦热，疼痛，用清茶调敷；漫肿无头，用醋或葱酒调敷；亦可用植物油或蜂蜜调敷。一日多次



- 5、乳头破裂时应涂抹消炎药膏或甘油保护破裂处，或用小剂量紫外线照射增进愈合。照射后除消毒创口外，应在创口内放置引流条，以利于创口迅速愈合，而深部的脓汁未能排尽，造成乳腺炎的复发或向深部组织蔓延。



- **贴心提醒：**
- 1、乳头有脓性乳汁分泌时，应停止患侧乳房对婴儿的哺乳，用吸奶器吸出乳汁，或由乳房周围向乳头方向按摩，使乳汁排出，切勿将有细菌污染或具有脓液的乳汁喂哺婴儿。
- 2、急性乳腺炎一经发觉应早期治疗，尽量在化脓前控制炎症的发展，患侧乳房在未形成脓肿前可继续哺乳。

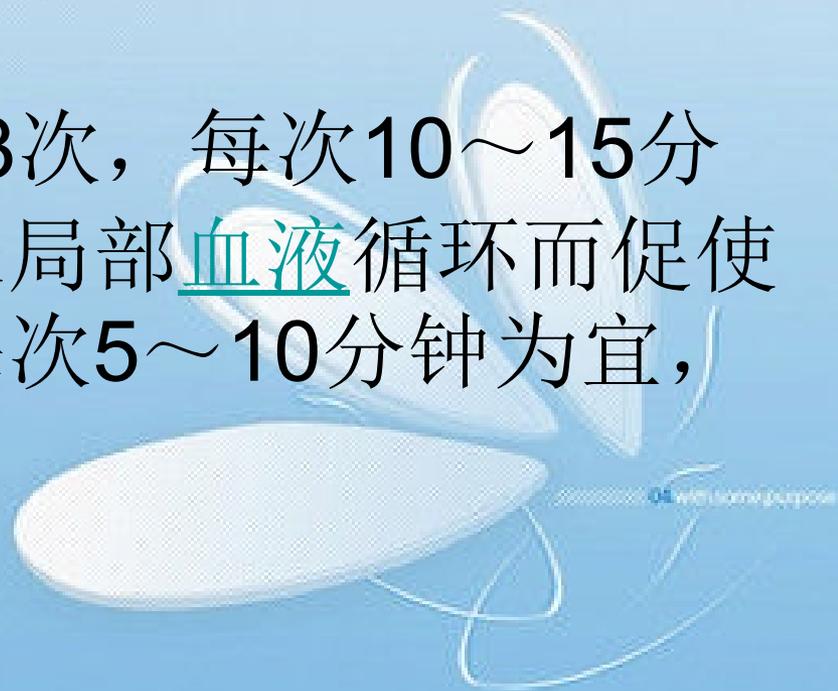


- **怎样矫正乳头**

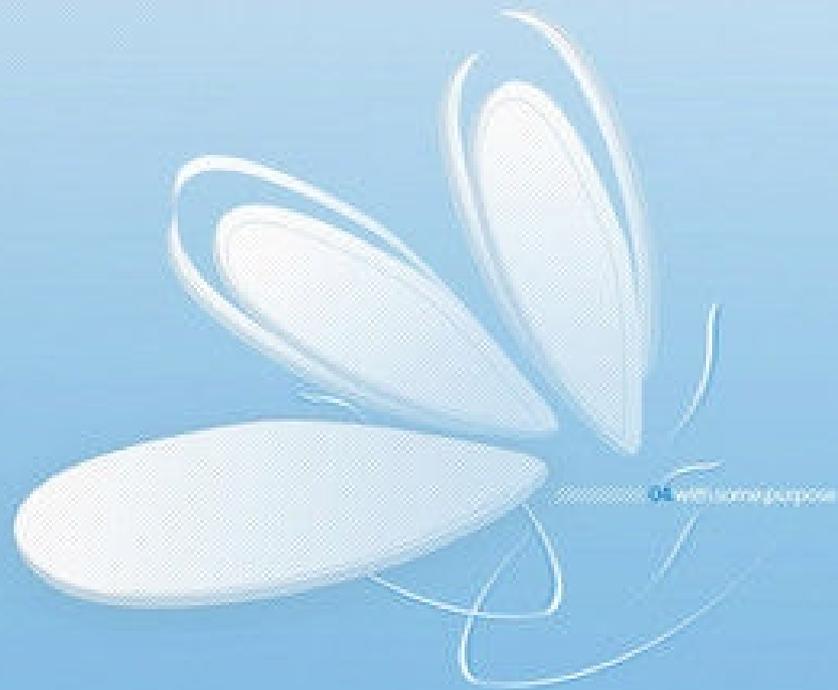
- 影响母乳喂养的产妇原因主要是乳房发育不良(如乳头过小)和乳头凹陷，一般在孕6个月后能够经过手法矫治。详细措施是：

- **(1)乳头过小者**

- 可每日按摩乳头2~3次，每次10~15分钟，直到足月，经过增长局部血液循环而促使乳头发育。矫治早期以每次5~10分钟为宜，之后逐渐增长按摩时间。

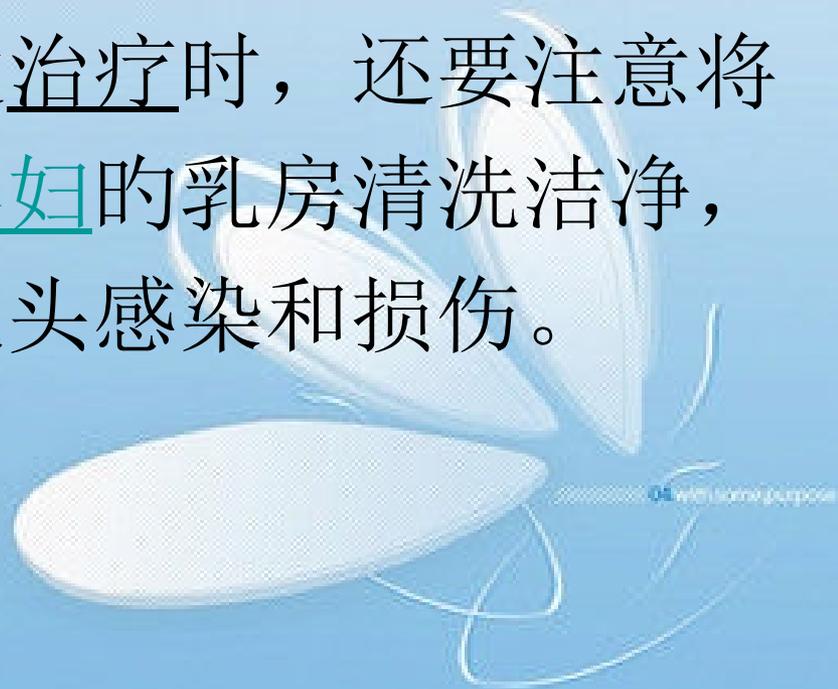


- 如出现腹部明显疼痛或不适，应及时停止按摩，这一现象的发生可能与按摩刺激引起的子宫收缩有关。为防止发生[流产](#)或早产，在下次及后来的按摩中要注意手法，连续时间也应相对缩短。



- **(2)乳头凹陷者**

- 则要以乳头为中心，反复地自内向外做上下、左右的牵拉动作，使乳头自然突出，再捏住乳头颈部向外来回牵拉，使乳头凸起，每日2~3次，每次10~15分钟，一般经过1~3个月的矫正即可治愈。在做上述治疗时，还要注意将按摩者的双手和被治疗孕妇的乳房清洗洁净，手法宜轻柔，以免造成乳头感染和损伤。



- 奶胀

- 即乳房内血液、体液和乳汁的积累，多因为不合适或不经常哺乳所致，预防奶胀，需将乳汁排空，处理奶胀，亦需要将乳汁排空，应从产后开始实施按需喂哺。



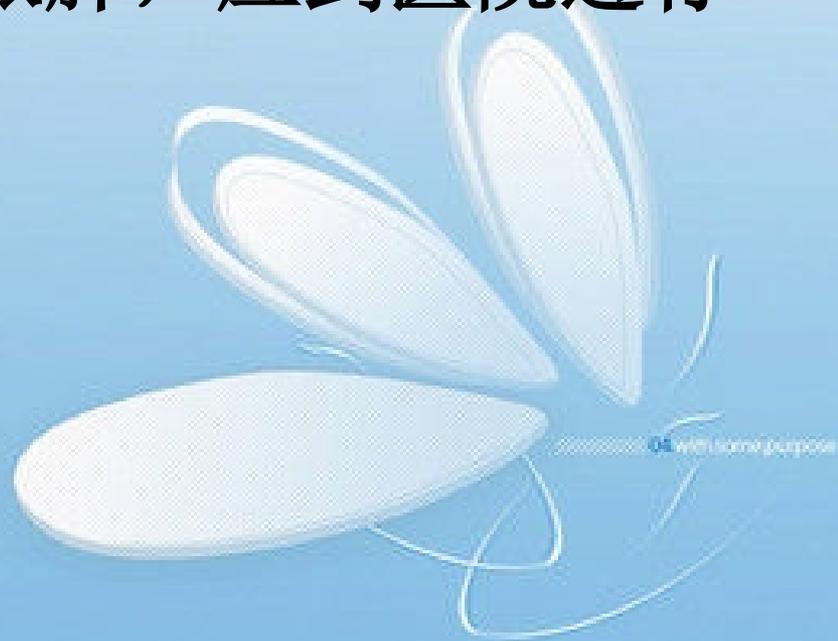
- **处理措施：**
- **（1）哺乳前清洁双手及乳房、乳头。**
- **（2）热敷乳房3-5分钟，随即柔和地按摩、拍打和抖动乳房。**
- **（3）用手或奶泵挤出某些乳汁，使乳晕变软，以便使婴儿能将乳头和大部份乳晕含入口中。**
- **（4）进行频繁地喂哺，每次哺乳后应将两侧乳房内的乳汁排空。**
- **（5）哺乳后，配带上适合的乳罩。**

- **挤奶的措施：**挤奶前要彻底清洗双手和用温开水清洁乳头、乳房，热敷双侧乳房**3-5分钟**，并用手掌侧轻轻按摩乳房**3-5分钟**，母亲身体略向前倾，用手将乳房托起，将大拇指放在乳晕上，其他四指放在对侧，向胸壁处有节奏地挤压、放松，手指要固定不要移动；沿着乳头依次挤压乳窦，以便排空每根乳腺管内的乳汁；而不是用手挤压整个乳房，挤奶时，母亲应心情舒畅，这有利于排乳反射。

• 乳腺炎

- 常因为乳头皲裂引起，也可未能及时治疗乳腺管阻塞或乳房过分充盈所致，所以防治乳腺炎，首先要让婴儿正确吸吮、主动治疗鹅口疮，防止局部使用肥皂、酒精等有干燥、刺激的物品，以防乳头皲裂；其次要进行频繁地哺乳，每次哺喂结束后要将多出的奶挤出以免乳汁郁积，若发生乳腺炎时，饮食宜清淡，发烧时则需多喝水，并在医生指导下使用镇痛药或抗生素。

- 因为乳腺炎是乳腺管外结缔组织的炎症，并非乳腺管内的炎症，所以能够放心继续哺乳。哺乳前，应湿热敷患侧乳房，并轻轻按摩3-5分钟；每次哺乳可更换喂哺姿势，哺乳后，配带适合的棉制乳罩，如形成乳房脓肿，应到医院进行切开引流。

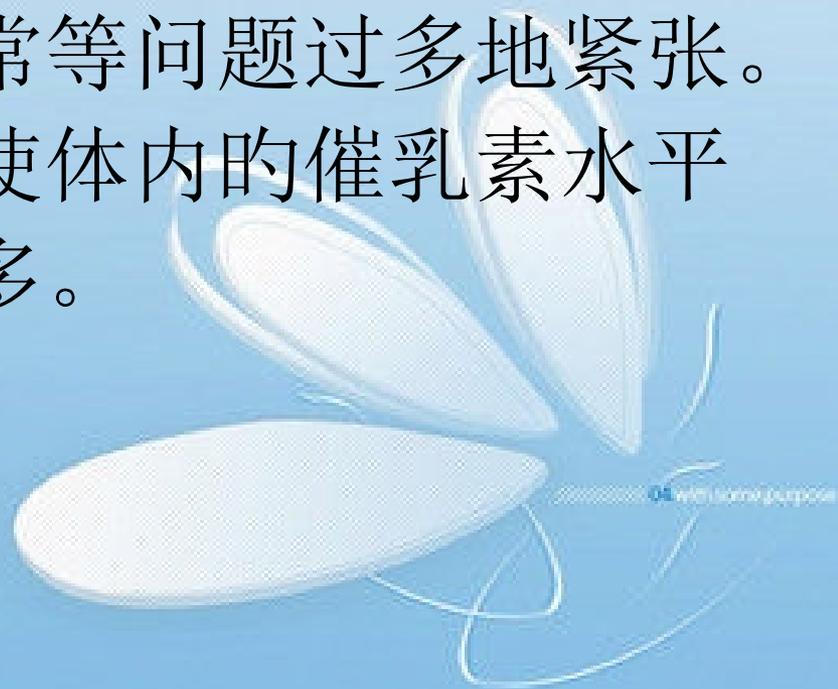


• 乳汁不足怎么办？

• 下奶措施1——让婴儿多吸吮乳头

产后1周至2个月内，泌乳主要依托婴儿的吸吮刺激来促使垂体促乳素分泌上升，垂体泌乳素克制因子分泌降低。在产后30分钟即给宝宝开奶，让宝宝及早地吸吮乳房，刺激乳房尽快分泌奶水。屡次不定时地吸吮，能够刺激产妇的大脑分泌释放催乳素。另外，只要宝贝一啼哭就抱起来喂奶，以增进产妇体内的催乳素分泌增多，增长乳汁的分泌量。

- 下奶措施2——产后要注意快乐心情
- 精神原因对产后泌乳有一定的影响。所以，产后要注意保持好心情，暂且忘记烦恼，把家务先扔在脑后，充分地休养身体。不要总是对宝贝是否吃饱、是否发育正常等问题过多地紧张。精神上的振奋和愉悦会促使体内的催乳素水平增高，从而使奶水尽快增多。



- 下奶措施3——对乳房进行按摩

- 产后，最初因为静脉充盈使乳房发生膨胀，此时仅有少许的初乳分泌。初生儿经常吸不出多少奶水，往往不乐意再吸吮。而产妇的乳房却很胀痛，碰触时疼痛难忍。有时不一定能完全尽心让婴儿吸吮。经验表白，乳房按摩是一种非常有效的下奶措施。



- 措施为每次哺乳前，先将湿热毛巾覆盖在左右乳房上，两手掌按住乳头及乳晕，按顺时针或逆时针方向轻轻按摩**10-15**分钟。经过按摩既能减轻产妇的乳胀感，又能促使奶水分泌。因为按摩乳房的作用相当于婴儿对乳头的吸吮刺激。这种刺激，能够经过神经纤维穿入下丘脑，促使脑垂体生乳激素释放；反射性引起脑垂体释放催产素，刺激乳腺和乳腺腺管收缩，将乳汁射入通向乳头的输乳管里，进而增进奶水分泌。



- 下奶措施4——进食催乳食物

有些食物具有增进奶水分泌的作用，产后假如奶水不下，或少奶、无奶，千万不要轻易放弃母乳喂养的机会，不妨试一试下列的催乳食疗方：

- * 鲫鱼汤

鲜鲫鱼500克，去鳞除内脏，加上通草6克煮汤，吃鱼喝汤，每天2次，连喝3-5天。鲫鱼能和中补虚，渗湿利水，温中顺气，具有消肿胀、利水、通乳之功能；通草可通气下乳，与鲫鱼相配，效果更佳，但鲫鱼汤宜淡食。

- * 花生粥

- 生花生米(带粉衣)100克，大米200克，将花生捣烂后放入淘净的大米里煮粥。粥分2次(早午或早晚各1次)喝完，连服3天。花生米富含蛋白质和不饱和脂肪酸，有醒脾开胃、理气通乳的功能。

- 当归30克，黄芪30克，党参30克，瓜蒌12克，通草3克，桔梗6克，麦冬10克，路路通5克，花粉6克，王不留行12克，黑芝麻12克，元参12克，甘草5克，水煎35分钟，每日一剂，饭后服用，5剂为一疗程

- 方以当归、黄芪、党参大剂量补气血以滋乳汁之源，元参、麦冬花粉养阴血，阴血盛则乳汁足，桔梗、通草、瓜蒌、王不留行宽胸理气以畅乳络。全方共起养气血通乳脉功能，对产后乳汁不足者有良效。服药期间可加服鸡汤、鱼汤以保化源充分，其效更佳。

- 催乳按摩的措施秘传涌泉猪蹄
- 原料：王不留行10克，漏芦10克，母丁香6克，天花粉15克，僵蚕10克，穿山甲10克，猪蹄一对。
- 制作：水煎煮药3次，每次均去渣留汁，用药液煮猪蹄至烂即可。饮汤吃猪蹄，分顿服食。
- 应用：产后乳汁不下，乳房胀痛，按之有块，触痛。

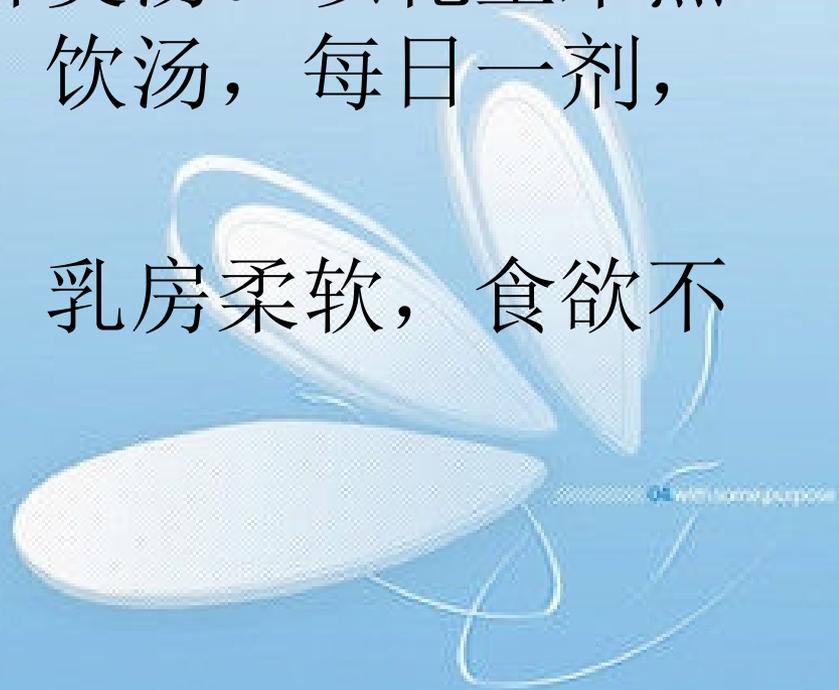


• 黄花通草猪肝汤

• 原料：黄花菜30克，花生米30克，通草6克，猪肝200克。

• 制作：将黄花菜30克、通草6克加水煮汤，去渣取汁，入花生米、猪肝煲汤。以花生米熟烂为度。吃猪肝、花生米，饮汤，每日一剂，连服3天。

• 应用：产后乳汁量少，乳房柔软，食欲不振。



- 归芪鲫鱼汤
- 原料：鲫鱼1尾(半斤)，当归10克，黄芪15克。
- 制作：将鲫鱼洗净，去内脏和鱼鳞，与当归、黄芪同煮至熟即可。饮汤食鱼，每日服一剂。
- 应用：产后气血不足，食欲不振，乳汁量少。



- 猪蹄黄豆汤

- 原料：猪蹄1只，黄豆60克，黄花菜30克。

- 制作：猪蹄1只洗净剁成碎块，与黄豆60克、黄花菜30克共同煮烂，入油、盐等调味，分多次吃完。2-3日一剂，连服3剂。

- 应用：产后乳汁稀少，无乳胀，乳房柔软。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/218062010130006135>