

## 乳腺炎譜系協議 -- 提示一

那些曾經被認為是獨立的乳房問題現在被發現是譜系上的一個點。從乳房腫脹和「奶量過多」到炎症性乳腺炎、細菌性乳腺炎、膿腫，包含在譜系裡的有乳頭白點、乳囊包、蜂窩性組織炎，和我們所說的「乳管堵塞」。

過去為協助解決這些情況所提供的許多建議，現在已經不再推薦了。

## 乳腺炎譜系協議 -- 提示二

「乳管堵塞」實際上不是堵塞，它是由乳管周圍的炎症和腫脹的乳腺泡所引起。徒手擠奶或用吸奶器吸奶實際上會使問題惡化，因為這樣做增加了奶量。寶寶應該按需哺乳，吸奶應該只有在媽媽與寶寶分開的時候，或有醫療的理由需要吸奶的時候。

不建議將乳房浸泡於食鹽水（鹽水）、蓖麻油或其他外用產品中，包括矽膠集奶器裡的瀉鹽水，因為它們可能導致組織損傷。深層按摩以及電動牙刷或其他振動或按摩的設備應該要避免。以輕掃皮膚的方式進行人工淋巴引流是最成功的技術。

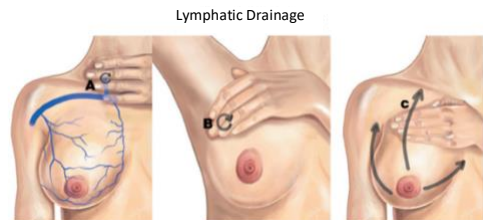
## 淋巴引流

淋巴引流是藉由促進液體流回淋巴系統和循環來降低腫脹和水腫。

### 技術

- 使用非常溫柔的觸摸並輕撫，就像你撫摸貓一樣。這樣可以提起皮膚層，讓血液和淋巴液回流進入循環。
- 在圖 A 所示的區域（內頸靜脈和鎖骨下靜脈交匯處）畫十個小圓圈。
- 在腋窩前面畫十個小圓圈，如圖 B 所示。
- 繼續從乳頭朝向鎖骨和腋下輕觸輕撫，見圖 C。

懷孕期間如果因乳房增長快速感到疼痛，可以開始淋巴引流。產後根據需要使用，以緩解乳房腫脹。



Images: Kelly Rosso, MD

連結至協議和圖：<https://www.bfmed.org/assets/ABM%20Protocol%20%2336.pdf>

## 乳腺炎譜系協議 -- 提示三

- 乳頭小泡、疼痛的乳頭白點不應該被「挑破」或以其他方式去除。
- 不應使用裝滿瀉鹽水的 Haakaa 或類似的矽膠集奶器，因為它們會造成組織損傷。
- 不應在皮膚表面使用食鹽水（鹽水）、蓖麻油或其他的物質。
- 避免擠壓和深度按摩，因為這將導致更多的炎症和可能的損傷。
- 冰敷是治療的選項，合併使用其他乳腺炎譜系的建議。

#### 乳腺炎譜系協議 -- 提示四

- 過度刺激乳房導致奶量過多，與乳腺炎譜系中的炎症和水腫（腫脹）有關。
- 由於乳汁生產是一個回饋系統，給寶寶哺乳之外的任何吸奶都可以增加乳汁生產。
- 即使是使用低吸力的 Haakaa 集奶器也能鼓勵生產更多乳汁。
- 可以用手擠出少量的奶水以獲得舒適感，直到奶水產量與寶寶的需求達到平衡。
- 使用吸奶器的媽媽應該只吸出寶寶需要的奶量，切記「哺餵嬰兒而不是冷凍庫」。

#### 乳腺炎譜系協議 -- 提示五

- 沒有證據證明需要在乳房上使用高麗菜葉而不是冷敷袋或冰袋。
- 此外，高麗菜可能含有李斯特菌，可導致疾病。
- 哺乳醫學會（ABM）建議使用冰袋或冷敷袋來緩解乳腺炎譜系上的腫脹或其他腫大的情況。

#### 乳腺炎譜系協議 -- 提示六

哺乳醫學會（ABM）的實證研究指出：「乳管堵塞」是被稱為乳腺炎的炎症/水腫譜系的一部分。

乳房中的導管不計其數且相互交錯，從生理或解剖學上看，單個乳管不可能因為一個可見的乳「塞」就形成了堵塞。

泌乳專業人員通常使用「乳管堵塞」一詞，雖然可以繼續使用，但是需要知道這並不完全正確。

根據 ABM 協議，乳管堵塞不會在乳管內自行發生，而是一組乳管周遭有腫脹，導致管內的乳汁流動部分受阻。

這就是為什麼使用卵磷脂來乳化乳汁可能有助於乳汁更好地流動。

#### 乳腺炎譜系協議 -- 提示七

奶量是基於回饋系統，從乳房移出的奶水越多，產奶量就越多。吸奶器刺激奶水生產，但沒能像嬰兒吸吮那樣有效地移出奶水。

如果乳房腫脹，建議以手擠出少量奶水來緩解不適。絕不建議在乳腺炎譜系上的任何階段嘗試「排空」乳房。即使在出現乳腺炎譜系上的症狀時，也要按寶寶的需求餵奶。

#### 乳腺炎譜系協議 -- 提示八

使用吸奶器時，應只吸出寶寶所需的奶量。吸奶應模仿正常哺乳的頻率和奶量。

寶寶的口腔和乳房之間缺乏細菌交換，可能會造成菌群失調（乳房內細菌的正確類型不平衡）。

出現症狀時，只有在媽媽與寶寶分離或者媽媽或寶寶有醫學上的理由需要吸奶時，才使用吸奶器。

始終確保集乳罩的尺寸正確，避免使用高吸力或吸奶時間過長，因為這些因素可能對乳房和乳頭/乳暈造成傷害。

## 乳腺炎譜系協議 -- 提示九

生理性哺乳著重於按寶寶的需求哺餵而非通過使用吸奶器增加奶量，是最好的抗炎措施。

吸奶的目的是吸出寶寶哺乳所需的奶量，*僅此而已*。

吸奶所建立「母乳庫」，為炎性乳腺炎製造了一個完美的環境，因為奶量增加了，吸奶器卻沒能像寶寶那樣有效地吸出奶水。

## 乳腺炎譜系協議 -- 提示十

正常的乳腺組織在泌乳期間總是感覺像「塊狀」，有時會不舒服。

產後正常的荷爾蒙轉變會導致出汗和潮熱，有時會讓媽媽感覺自己發燒了。

如果寶寶睡了一段很長的時間，乳房可能會出現疼痛和發紅，是由於腫脹和液體過多，但不會那麼快發展成感染。

## 乳腺炎譜系協議 -- 提示十一

瑞典一個關於患有炎症性乳腺炎婦女的研究<sup>1</sup>總結：大多數人在沒有任何抗生素或其他醫療介入的情況下，會從所有症狀中復原。

冰袋或冷敷袋、減少壓力和增加休息的機會，就是幫助復原的全部因素了。

<sup>1</sup>*Kvist LJ, Hall-Lord ML, Rydhstroem H, et al. 一個在瑞典進行的以針灸和護理干預緩解泌乳期乳房炎症症狀的隨機對照試驗。Midwifery 2007; 23:184-195.*

## 查看下面的連結以獲取更多資訊

協議連結 (英文)：<https://www.bfmed.org/assets/ABM%20Protocol%20%2336.pdf>

乳腺炎和乳房疼痛：

中文 <https://www.muruhui.org/乳腺炎和乳房疼痛>

英文 <https://l1li.org/breastfeeding-info/mastitis/>

徒手擠奶：

中文 [https://www.l1lasia.org/manual\\_expression\\_of\\_breast\\_milk\\_traditional.pdf](https://www.l1lasia.org/manual_expression_of_breast_milk_traditional.pdf)

[https://www.l1lasia.org/wab\\_hand\\_expression\\_simplified\\_chinese.pdf](https://www.l1lasia.org/wab_hand_expression_simplified_chinese.pdf)

英文 <https://l1li.org/breastfeeding-info/hand-expressing/>