



Women's, Infants, and Children
Supplemental Nutrition Program

Department of Public Health
City and County of San Francisco

乳房疼痛：乳腺阻塞及乳腺炎

乳腺阻塞導致乳頭疼痛

□ 因乳汁輸送管阻塞引起乳房疼痛，輸送管阻塞有下列跡象：

- 在乳房的某些地方感到敏感
- 乳房有部份發紅
- 您的乳房感到痛及癢

□ 治療乳汁輸送管阻塞，可嘗試：

- 餵哺，餵哺，餵哺！頻密的餵哺及長時間的餵哺。開始用痛的那一邊乳房餵哺。要用兩邊的乳房來餵哺嬰兒。
- 每日飲八至十杯水。
- 有足夠的休息。
- 在餵哺前，用熱毛巾敷在乳房上，在餵哺時，用手輕輕的按摩乳房疼痛的部份會有幫助。
- 停止穿戴乳罩，若穿戴乳罩令您的乳房感到痛或有壓力。
- 餵哺時用不同的姿勢，如躺下或抱足球式等。
- 減少吃含飽和脂肪的食物，如：牛油、豬油、牛肉、芝士和全脂牛奶等。可選吃含“天然”的花生醬，吃果仁，飲低脂牛奶，吃雞肉（去皮）和魚。



乳腺炎導致乳頭疼痛

□ 如果有下列症狀，您可能有乳腺炎：

- 發燒
- 發冷
- 作嘔或嘔吐
- 乳房有紅、熱、硬、腫或劇痛的部份
- 劇痛或癢
- 如感冒般的痛



不要忽視以上的跡象，因乳腺炎使您容易感染疾病，請立刻通知您的生或護士。不要停止餵哺。

□ 有幾種原因可以導致乳腺炎，抗生素可以治療乳腺炎，您無須停止餵哺。
乳腺炎治療方法有：



- 遵從醫生吩咐服用抗生素藥物，告訴醫生您想繼續用母乳餵哺嬰兒，醫生可以處方合適的抗生素藥物。
- 不要停止餵哺，至少每隔兩小時餵哺一次，從疼痛的乳房開始。留意要用兩邊的乳房來餵哺嬰兒，母乳汁永遠對嬰兒有益的。
- 每日飲八至十杯水。
- 您要有足夠的休息，如果可以的話，請他人代您料理家庭事務，讓您有足夠的時間躺在床上休息。
- 在餵哺前，用熱毛巾敷在乳房上，在餵哺時，用手輕輕的按摩乳房疼痛的部份會有幫助。
- 停止穿戴乳罩，若穿戴乳罩令您的乳房感到痛或有壓力。
- 餵哺時採用不同的姿勢，如躺下或抱足球式等。

有關餵哺問題、抽乳汁器借用、課程及其他協助，請電與WIC診所。