



第7版：养生保健

上一版 < > 下一版



版面导航

第1版 今日要闻

第2版 综合新闻

第3版 管理

标题导航

- ② 顺应自然 养生调摄
- ③ 中风康复在于早
- ④ 解腻茼蒿青翠
- ⑤ 哺乳不当易患乳腺炎
- ⑥ 滋补银耳白嫩
- ⑦ 科学睡眠三字经①

2010年3月8日 星期一

本报首页 | 版面导航 | 标题导航
[上](#) [下](#) [期](#) [期](#)

< 上一篇 下一篇 >

放大 缩小 默认

每次喂完奶，宝宝用明亮清澈的眼睛看着自己，初为人母的小李心里充满了幸福。但是昨天，她发现乳房上有一个逐渐增大的硬块，并且有疼痛、发胀。在河南省中医院乳腺科，郭宇飞教授为她做了检查，诊断为急性乳腺炎。

哺乳不当易患乳腺炎

□ 廉万营 河南省中医院

郭宇飞教授说，急性乳腺炎多在哺乳期发生，多是由于喂养方法不当、乳汁排出不畅导致乳汁淤积，再加上哺乳时感染所致。郭宇飞提醒年轻妈妈们，要学会正确的哺乳方法，避免乳汁淤积，同时也要注意乳房卫生，这样既可避免急性乳腺炎的发生，又有利于宝宝健康成长。

哺乳时要注意以下几个方面：

哺乳姿势 要保持正确的哺乳姿势。哺乳一般采取坐位，上身自然挺立，这样既有利于乳汁顺畅地排出，又有利于宝宝下咽乳汁。躺在床上哺乳不可取。

喂奶时间 要掌握好喂奶时间，一般每次15分钟左右。有的妈妈为了哄孩子，一次喂一两个小时，这是一种不好的习惯。从孩子的角度讲，婴儿的胃容量较小，少食多餐对孩子的消化吸收有好处；从母亲的角度讲，长时间持续喂奶不利于乳房健康，因为健康孩子的嘴里也有细菌，乳头长时间处于细菌和孩子唾液的环境中，很容易发炎。因此，要避免孩子养成长时间吮乳头的习惯。让孩子含着乳头睡觉也是一种不好的习惯，这样既不利于孩子下咽乳汁，又不利于母亲乳房健康。

哺乳技巧 要掌握一些哺乳技巧。有时喂奶已超过15分钟，孩子仍吃得津津有味不愿松口，这时不要把乳头拉出，要采取一定的方法，巧妙地停止哺乳。一种方法是用乳房在孩子鼻孔的方向堵一堵，或者捏一下孩子的鼻子，孩子张口换气时就会松开乳头；另一种方法是用洗干净的手指放进孩子的嘴里，在孩子吮吸手指时移走乳头。

预防乳腺炎 如果乳汁量大宝宝吃不完，乳房因乳汁的积聚而发胀时，可以挤出来。挤奶时不要挤整个乳房，只挤乳晕就行了。因为乳腺分泌出乳汁后从乳腺导管排出，储存在乳晕下面的输乳壶腹内，孩子吃奶就是通过刺激乳头引起泌乳反应、挤压乳晕吮吸乳头实现的。积乳时要及时排乳，如果积乳处的肿块超过两天没有消除，再进行手法排乳就很困难了。

及时治疗乳腺炎 如果不慎患了急性乳腺炎，要及时治疗。急性乳腺炎初期表现为乳房肿块，一般有大乒乓球大小。这时只需要手法排乳、贴敷中药就可以使排乳通畅，把肿块消掉。如果治疗不及时，乳汁淤积严重，还可能出现乳房疼痛、肿块增大，随着病情的发展还可能出现寒战、发热、乳房肿块化脓等症状。治疗急性乳腺炎要到正规医院的专科门诊，专科医生会根据病情制订治疗方案，除了手法排乳外，中药贴敷、辨证服用汤药治疗效果会更好。手法排乳需要一定的技巧和经验，最好请专科医生进行；病情单纯又比较轻的，可以在专科医生指导下让家人进行。

< 上一篇 下一篇 >

放大 缩小 默认

国内统一刊号：CN11-0153 邮发代号：1-140(国内) D-1138(国外)
地址：中国北京市朝阳区北沙滩甲四号 邮编：100192 电话：64854537
传真：64854537 mail:cntcm@263.net.cn 广告热线：64855366
Copyright 本网站内容版权所有，未经许可禁止转载， All Rights Resened