

管道堵塞以及處理方式

症狀： 乳房內有柔軟、堅硬的腫塊或楔形腫脹部位。您可能也會感到筋疲力盡，而且出現發燒。建議及時治療以避免造成乳腺炎或乳房膿腫等併發症，以及全身不適。

治療：

卵磷脂，向日葵

- 1,200毫克，每天4-8次（每天4,800 – 10,000毫克）。卵磷脂是一種磷脂，可以減少牛奶的「粘性」和堵塞。（K Mitchell，2020）
- 一旦清除導管堵塞，可以將劑量減到¼或½，作為預防措施。
- 因為大豆卵磷脂的效果不彰，所以推薦使用向日葵卵磷脂。

避免供應過剩：

- 供應過剩可能是導管堵塞、乳腺炎、乳房充盈和乳房不適的原因。
- 不要在患側過度泵奶或過度餵食嬰兒。
- 6週後的「正常」母乳供應量約為每天800-1,000毫升（25-35盎司）。

讓奶水流動：

- 餵奶時輕輕擠壓乳房。
- 像往常一樣從患側餵食/泵奶。
- 嘗試不同的位置，將嬰兒的下巴導向堵塞的管道部位。

濕熱或冰塊

- 在母乳餵養或泵奶之前，在患部敷上溫暖的濕敷布15分鐘
- 淋浴：讓溫水流過乳房，並輕輕按摩。您可以在淋浴時用手擠壓。
- 然後儘快嘗試母乳餵養或泵奶。
- 母乳餵養或泵奶後，可使用冰塊15分鐘，以減輕疼痛和發炎。

輕柔按摩

- 請勿對乳房進行劇烈/深度按摩，以免使堵塞的導管惡化。
- 輕柔是指輕壓，就像您愛撫一隻貓一樣。
- 治療性乳房按摩：請在這個5分鐘的視訊查看這種技巧
- [Http://www.bfmedneo.com/breastmassagevideo.aspx](http://www.bfmedneo.com/breastmassagevideo.aspx)
- 乳房淋巴按摩：physiciansguidetobreastfeeding.org

草藥補充劑可能有幫助：

- WishGarden Herbs提供的Happy Ducts – 有助於解決管道堵塞問題。**Poke Root**也有幫助。

疼痛管理

- 諮詢您的醫療服務提供者否可以使用布洛芬來幫助減輕疼痛和發炎。

預防：

- 記住：您只需要給寶寶適量的母乳。
- 如果純母乳餵養：僅在您「跳過」餵養時才用泵吸。
- 如果只進行泵奶：請勿抽「空」乳房，您只需根據寶寶的需要泵奶。
- 銜住：確保您的寶寶深深銜住，而且在餵食過程中幾乎沒有疼痛。
- 休息、減輕壓力、穿寬鬆的衣服、請勿穿戴任何緊繃的胸罩、嬰兒背帶，或讓錢包壓到乳房部位。

營養：

- 增加攝取維生素C、增加富含碘的食物或考慮服用碘補充劑、喝薑黃茶（一種天然抗炎藥）、吃健康的食物，包括許多水果、蔬菜和全穀物。避免攝取過多的飽和脂肪。

出現以下情況時，請打電話給醫生：

- 您的症狀出現惡化，而且發燒超過攝氏38.4度（華氏101度）
- 您有流感樣症狀
- 您在乳房上看到從乳暈到腋窩的紅色條紋
- 如果治療3-5天後腫塊沒有改善