

母乳育児中の乳腺炎

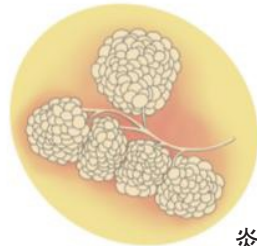
一般情報:

- 乳腺炎は乳房の炎症です。赤くなったり痛くなったりはれたりすることがあります。
- 乳腺炎は、炎症をよくするとたいいは治ります。(下記参照)ほとんどの場合、抗生剤はいりません。
- 母乳は「小葉」と呼ばれる、小さな袋(乳腺房)がたくさん集まったところで作られてためられます。母乳は乳管にはたまりません。
- 乳腺房が満杯になると、痛みを伴うしこりができます。乳管は周囲が腫れるため狭くなります。母乳の流れがゆっくりになるかもしれませんが、「栓」ができて詰まる訳ではありません。ギュッと搾ることに効果はありません。
- 乳房緊満は両方の乳房の乳腺房が母乳でパンパンになることをさします。乳腺炎ではありません。
- 授乳や搾乳をしないでいると、赤くなったり不快感が起きるかもしれませんが、これは感染ではありません。炎症です。

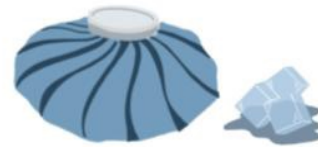
治療:

- 氷で冷やしたり、冷湿布をしましょう。冷やすと痛みや炎症を減らすことができます。足首をひねった時に冷やすと症状が和らぐのと同じです。
- イブプロフェンなどの消炎鎮痛剤やアセトアミノフェンのような鎮痛剤を使いましょう。
- 腫れを和らげるため、乳房を圧迫せずに重さを支えられるブラジャー(スポーツブラのようなもの)を身につけましょう。
- 深くまで押すようなマッサージや、ぎゅっと搾ることは乳房を傷つける原因となり炎症を悪化させます。
- トラブルのある側をより多く授乳したりより多く搾乳したりしないでください。
- 母乳が出てこないのであれば、授乳や搾乳をすることはやめましょう。はれを治すことが先決です。
- 24時間以内に良くならなければ医療機関に連絡してください。
- 乳腺炎や膿瘍のときも、抗生剤を飲んでいるときも、乳房から授乳したり搾乳をあげるのは安全です。

炎症があると乳腺房は大きくなってごつごつしてきます。冷湿布は腫れを減らします。



炎症



冷却



健常

膿瘍と乳瘤:

- 膿瘍は膿(感染した液体)の集まりです。
- 乳瘤は、母乳が1か所にたまったものです。
- 膿瘍と乳瘤は母乳が産生されすぎることによって起こることが多いです(母乳分泌過多)。
- 膿瘍は膿を出す必要があります。乳瘤は小さければ処置は必要はありません。膿を出す前だとしても、膿瘍や乳瘤のある側の乳房から授乳して大丈夫です。

予防:

- 乳腺炎やそれらしい症状がある時は、できるなら搾乳器で搾乳するのはやめましょう。機械で搾ると乳房や乳頭を傷つけるかもしれません。
- 可能なら、直接授乳か手で搾乳をしましょう。
- 保存するために母乳を大量に搾るのはやめましょう。
- ニップルシールドを使うこともよくありません。
- 母乳が出過ぎる(母乳分泌過多)のであれば、母乳量を減らす支援をしてもらいましょう。