

7月28日(水)「乳腺炎ってなに？」LIVE配信まとめ

1) 乳腺炎とは

- ・ 38.5度以上の発熱、悪寒、インフルエンザ様の体の痛みなどがある
- ・ 乳房には痛み、熱感、腫れなどが見られる
- ・ 授乳中であればいつでも起こる可能性があるため、予防が大切！

2) 乳腺炎になったら

- ・ **授乳は続けてもOK！溜まった乳汁を効果的に外に排出することが大切！**
 - ＜ポイント＞★授乳姿勢&深く吸えているか
 - ★授乳前後で変化がない、赤ちゃんが飲み取れない時は搾乳を検討
 - ★左右のうち、症状が強い方から先に授乳する
- ・ 背中や肩を温める
- ・ 可能であればお風呂に入って清潔にする
- ・ 食事や水分制限は不要
- ・ できるだけ休息をとる
- ・ 2日以上症状が続く場合は受診を検討！

