8月17日　乳腺炎ってなに？今日からできる対策とは

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ので、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！