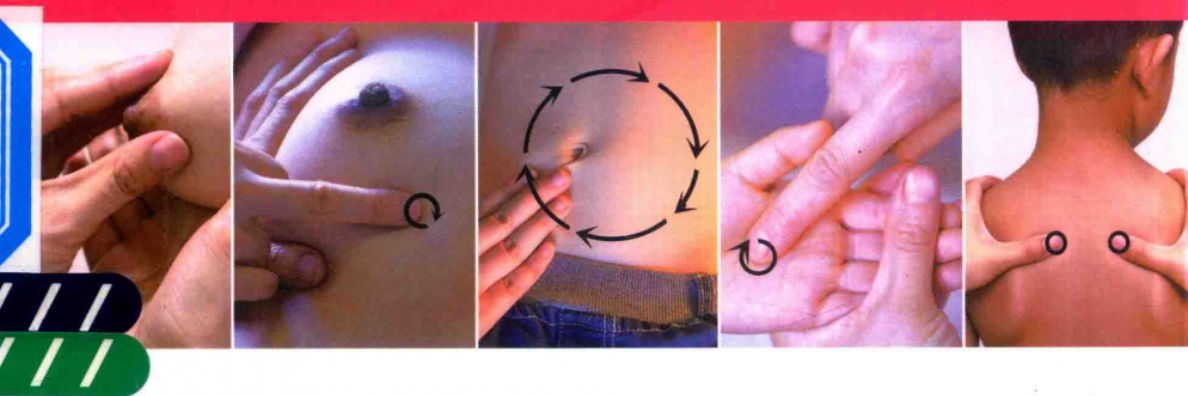




CUIRU HUIRU
XIAOER TUINA

王力文 陈奕君 主编

催乳、回乳、 小儿推拿



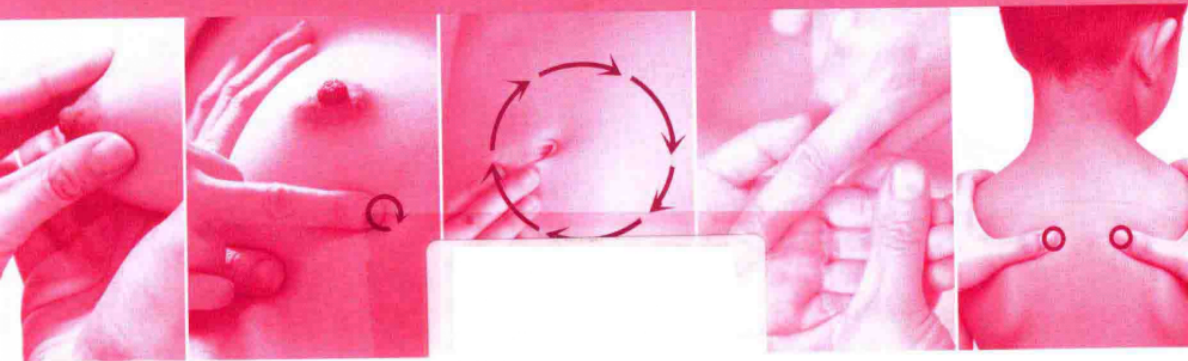
山西出版传媒集团 山西科学技术出版社



CUIRU HUIRU
XIAOER TUINA

王力文 陈奕君 主编

催乳、回乳、 小儿推拿



山西出版传媒集团 山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

催乳、回乳、小儿推拿 / 王力文, 陈奕君主编. —太原: 山西科学技术出版社, 2017.6

ISBN 978-7-5377-5537-5

I. ①催… II. ①王… ②陈… III. ①催乳—基本知识
②小儿疾病—推拿—基本知识 IV. ①R271.43 ②R244.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 069248 号

催乳、回乳、小儿推拿

出 版 人: 赵建伟
主 编: 王力文 陈奕君
策 划 编 辑: 张延河
责 任 编 辑: 张延河
责 任 发 行: 阎文凯
版 式 设 计: 吕雁军
封 面 设 计: 吕雁军

出 版 发 行: 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
地 址: 太原市建设南路 21 号 邮编: 030012
编辑室电话: 0351-4922135 4922072
发 行 电 话: 0351-4922121
经 销: 各地新华书店
印 刷: 山西人民印刷有限责任公司
网 址: www.sxkxjscbs.com
微 信: sxkjchs

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张: 8.75
字 数: 109 千字
版 次: 2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷
印 数: 1-3000 册

书 号: ISBN 978-7-5377-5537-5
定 价: 30.00 元

本社常年法律顾问: 王葆柯

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

母乳是上天赐予新生儿的第一份礼物。没有任何食品能像母乳一样含有如此丰富的营养,如此适合新生儿尚未发育成熟的消化器官。由于母亲亲自哺养孩子,所以能增加母亲和孩子间的身体接触及情感交流,不仅能使母亲感受到与孩子间无法取代的独特关系,充分唤起母爱,而且宝宝也可获得满足感和安全感,使宝宝心情舒畅,对促进宝宝大脑与智力健康发育极为有利。因此,世界卫生组织(WHO)提出母乳喂养至少应为4个月,中国也将每年的5月20日定为“中国母乳喂养日”,大力提倡母乳喂养。然而在实际生活中,不少人对母乳喂养的认识不够全面和准确,许多新妈妈由于少乳或无乳,导致新生儿吃不到足够的母乳,甚至最后放弃了母乳喂养。这是非常令人遗憾的事情。相关研究表明,乳汁缺乏除了与产妇体质、营养、情绪相关

外,最关键的还与乳腺管是否通畅有关。临床发现,有80%左右的育龄妇女存在乳腺管堵塞的问题,乳腺管堵塞会造成哺乳期乳房胀痛,减少乳汁分泌,甚至引发乳腺炎。要解决这个问题,最好的方法是采取独特的按摩手法来改善乳房局部的血液循环,从而促进乳汁的分泌和排出。这种通过按摩促进乳汁分泌和排出的方法就是催乳。本书第一部分将详细讲解催乳的具体方法。

在哺乳期间,哺乳妇女因为身体、心理、工作等原因需要中断哺乳时,就需要采取回乳(或称回奶)的方法,以减少乳汁分泌。一般来讲,正常断奶者(宝宝哺乳的时间一般为6~12个月)常可使用自然回乳方法,因各种原因在哺乳时间段内无法继续哺乳而需要断奶者,则多采用人工回奶的方法。另外,正常断奶时,如果奶水过多,自然回奶效果不好时,亦可

使用人工回乳的方法。回乳期间,奶水应逐步减少,而不是一下全无。大部分哺乳妇女在回乳时乳房里会有硬块,甚至会发生乳腺炎,为什么会这样呢?如果乳腺管不通就回奶,这样奶水会残留在乳腺管中,时间长了就会形成硬块,引发乳腺炎、乳腺增生等。如果乳腺管通畅的话,回乳是没有痛苦的。所以说,乳腺管通畅是回乳的前提。本书第二部分将详细讲解回乳的具体方法。

孩子从出生到12岁之前,会因各种原因导致孩子身体不适甚至生病,面对这种情况,父母会非常着急甚至担心,无论是打针还是吃药对孩子弱小的身体都是一种伤害。其实这个时候,有责任心的父母可以选择小儿推拿的方法为孩子解除痛苦。小儿推拿,又称小儿按摩,是在中医儿科学和中医推拿学的基本理论指导下,根据小儿的生理和病理特点,在小

儿体表特定的穴位或部位施以手法,以防病、治病的一种中医外治法(物理疗法),也是中医的一个独特的疗法。小儿推拿适用于从新生儿(0岁)到12岁的儿童。用于学龄前儿童,效果最好。在正确操作的前提下,安全、无任何毒副作用。新生儿夜啼、新生儿吐奶、新生儿腹泻等,运用小儿按摩(小儿推拿),效果很好,优于其他任何疗法。小儿推拿于2013年正式列入“国家基本公共卫生服务项目”(简称“公卫项目”),是中医药项目第一次进入“公卫项目”,是进入“公卫项目”的、仅有的两个中医药项目之一。本书第三部分将详细讲解小儿推拿的具体方法。

催乳、回乳、小儿推拿均属中医按摩的范畴。按摩是人类最古老的疗法之一,源远流长,是中医的重要组成部分。按摩催乳具有理气活血、舒筋通络的功能,多

采用点、按、揉、拿等基本手法,但在实际应用时须多种手法相互配合。通过按摩,可促进乳房局部毛细血管扩张,增强血管通透性,加快血流速度,改善局部的血液循环。同时,通过按摩可以达到疏肝健脾、活血化瘀、安神补气的效果,从而增加乳汁的分泌和排出。回乳期进行乳腺按摩,可以使乳腺管疏通,将残留在乳腺管中的乳汁排净,避免形成乳腺炎及乳腺增生。小儿推拿秉承传统中医学基础,根据不同孩子的身体状况,科学配穴,通过不同的推拿手法,调节小儿的脏腑功能,平衡阴阳,起到防病治病的作用。小儿推

拿可以防治各种儿科常见病症,如:小儿感冒、发热、咳嗽、哮喘、支气管肺炎、腹痛、腹泻、便秘、厌食、疳积、遗尿、夜啼、肌性斜颈、近视、生长发育迟缓等。小儿推拿不仅具有治病、保健功能,而且具有提高孩子免疫力、促进发育、健脑益智的功能。

本书图文并茂地从三部分入手详细阐述了催乳、回乳、小儿推拿的具体方法,这些都是绿色、无害、简便、易操作的方法,只要年轻的父母认真阅读本书,完全可以很快掌握。

最后,衷心祝福各位读者家庭幸福,健康快乐!

目 CONTENTS 录

催 乳

- 第一节 乳房的基础知识 / 002
 - 一、乳房的形态 / 002
 - 二、乳房的解剖结构 / 003
 - 三、乳房的生理功能 / 004
- 第二节 母乳的基础知识 / 005
 - 一、初乳和成熟乳 / 005
 - 二、母乳的营养特点 / 007
 - 三、母乳喂养对宝宝的好处 / 008
 - 四、母乳喂养对母亲的好处 / 009
- 第三节 影响泌乳的主要因素 / 011
 - 一、与乳房的乳腺组织有关 / 011
 - 二、与乳腺管是否通畅有关 / 012
 - 三、与生理因素有关 / 012
 - 四、与精神因素有关 / 012
 - 五、与产妇使用的药物有关 / 013
 - 六、与产妇的饮食有关 / 014
 - 七、与喂养方法有关 / 016

● 第四节 如何判断乳汁是否充足 / 017

一、产妇方面 / 017

二、宝宝方面 / 017

● 第五节 催乳按摩的常用手法 / 019

一、梳法 / 019

二、揉法 / 019

三、拿法 / 020

四、捏法 / 020

五、掐法 / 021

● 第六节 催乳按摩的实际运用 / 022

一、产后开乳 / 022

二、催乳 / 026

三、拘奶(急性乳腺炎) / 028

四、哺乳期乳头溢液 / 030

● 第七节 传统催奶汤 / 032

一、鸡汤类 / 032

二、鱼汤类 / 034

三、猪蹄类 / 036

四、猪里脊肉及猪骨类 / 039

五、其他食疗类 / 040

六、中药催乳剂 / 041

● 第八节 与哺乳有关的食疗汤 / 044

一、乳汁淤积 / 044

二、乳头皲裂 / 045

三、乳腺炎 / 046

四、乳头低平凹陷 / 047

回 乳

- 第一节 回乳概述 / 050
- 第二节 断奶的方法 / 052
 - 一、循序渐进,自然过渡 / 052
 - 二、少吃母乳,多吃牛奶 / 053
 - 三、断掉临睡前和夜里的奶 / 053
 - 四、减少宝宝对妈妈的依赖 / 053
 - 五、培养孩子良好的行为习惯 / 054
- 第三节 断奶的注意事项 / 056
 - 一、给宝宝断奶的时间最好不要选在夏天 / 056
 - 二、宝宝患病时或有病初愈时不宜断奶 / 056
 - 三、给宝宝断奶时,不宜在奶头上涂辣的、苦的及带颜色的东西来强行断奶 / 056
 - 四、在断奶的过程中,要更细心地照顾宝宝 / 057
- 第四节 按摩回乳法 / 058
- 第五节 回乳食疗 / 059

小儿推拿

- 第一节 概述 / 062
 - 一、小儿推拿适应症与禁忌症 / 062
 - 二、小儿推拿特点 / 063
 - 三、小儿推拿注意事项 / 064
- 第二节 小儿生理、病理特点 / 066
 - 一、小儿生理特点 / 066
 - 二、小儿病理(病因)特点 / 067

- 第三节 小儿推拿常用手法 / 071
 - 一、对小儿推拿操作者手法的要求 / 071
 - 二、小儿推拿常用手法 / 073
- 第四节 小儿推拿穴位 / 079
 - 一、穴位常识 / 079
 - 二、小儿推拿常用穴位 / 082
- 第五节 小儿日常保健推拿 / 108
 - 一、预防感冒保健推拿法(之一) / 108
 - 二、预防感冒保健推拿法(之二) / 108
 - 三、健脾和胃保健推拿法 / 109
 - 四、小儿保健推拿法 / 110
 - 五、促进生长发育推拿法
(针对 1~3 岁的儿童) / 111
 - 六、补肾益智推拿法
(针对 6~12 岁注意力不集中的儿童) / 111
 - 七、假性近视推拿法 / 112
 - 八、增高推拿法 / 115
- 第六节 小儿常见病推拿方法 / 116
 - 一、感冒 / 116
 - 二、咳嗽 / 118
 - 三、腹泻 / 120
 - 四、便秘 / 121
 - 五、呕吐 / 122
 - 六、厌食 / 124
 - 七、夜啼 / 125
 - 八、遗尿 / 126

催乳



第一节 乳房的基础知识

一、乳房的形态

人类的乳房有一对,位于胸前部,胸大肌的前方,即胸前第2至第6肋骨之间,内缘近胸骨旁,外缘达腋前线,乳房肥大时可达腋中线。乳房的位置与年龄、体型及乳房发育程度有关。

受种族、遗传、年龄、哺乳等因素的影响,成年女性乳房的形态存在较大差异。我国成年女性未产妇的乳房一般呈半球形或圆锥形,紧张而有弹性,两侧基本对称;女性哺乳后,乳房会有一定程度的下垂或略呈扁平;老年妇女的乳房常萎缩下垂且较松软。

乳房的中心部位是乳头。正常乳头呈筒状或圆锥状,两侧对称,表面呈粉红色或棕色。青年女性乳头一般位于第4肋间或第5肋间水平、锁骨中线外1 cm;中年女性乳头位于第6肋间水平、锁骨中线外1~2 cm。乳头直径0.8~1.5 cm,其上有许多小窝,为输乳管开口。乳头由致密的结

缔组织及平滑肌组成。平滑肌呈

环形或放射状排列,当有机

械刺激时,平滑肌收缩,可使

乳头勃起,并挤压导管及

输乳窦排出其内容物。乳

头周围有色素沉着较深的

皮肤环形区,称为乳晕。乳

晕的直径3~4 cm,表面有许

多小隆起。女性乳晕在不同的时



图 1-1

期色泽会有所不同,一般地说,青春期女性的乳晕呈玫瑰红色,而在妊娠期、哺乳期女性乳晕由于色素沉着加深会呈深褐色。乳晕的深面为乳晕腺,可分泌脂性物质滑润乳头。乳房部的皮肤在腺体周围较厚,在乳头、乳晕处较薄。有时可透过皮肤看到皮下浅静脉。

二、乳房的解剖结构

乳房由皮肤、纤维组织、脂肪组织、乳腺组织等主要组织构成,其内部结构犹如一棵倒着生长的小树。(见图 1-2)

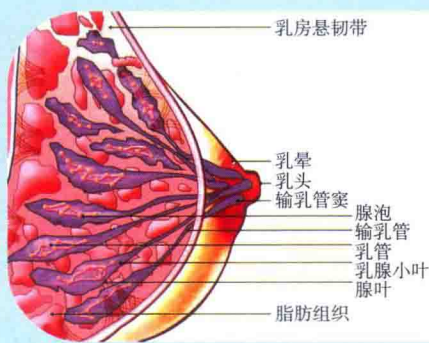


图 1-2

(一)纤维组织

乳房纤维组织主要包绕乳腺,但不形成完整的囊。乳房纤维组织对乳房起固定作用,使人站立时乳房不致下垂,所以称为乳房悬韧带。

(二)脂肪组织

脂肪组织主要位于皮下,乳房内的脂肪组织呈囊状包于乳腺周围,称为脂肪囊。脂肪囊的薄厚与年龄、生育等因素有关,个体差异很大。脂肪组织的多少是决定乳房大小的重要因素之一。

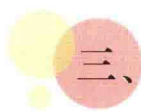
(三)乳腺组织

乳房腺体由 15~20 个腺叶组成,每一个腺叶分成若干个腺小叶,每一腺小叶又由 10~100 个腺泡组成。

腺泡为泌乳场所。腺泡内有腺泡腔,所分泌的乳汁存在腺泡腔内。腺泡紧密地排列在小乳管周围,腺泡的开口与小乳管相通。

多个小乳管汇集成小叶间乳管,多个小叶间乳管再进一步汇集成一根整个腺叶的乳腺导管,又名输乳管。输乳管共 15~20 根(每一乳管相连一乳腺小叶),以乳头为中心呈放射状排列。输乳管汇集于乳晕,开口于乳头。

输乳管在乳头处较为狭窄,继之膨大为壶腹,称为输乳管窦,有储存乳汁的作用。



三、乳房的生理功能

乳房的生理功能主要体现在哺乳、女性的第二性征、参与性活动。

哺乳是所有哺乳动物所具备的最基本的生理功能,乳腺的发育、成熟均是为这一哺乳活动作准备,产后在大量激素作用及宝宝的吮吸刺激下,乳房开始规律地产生并排出乳汁,以供新生儿成长发育。

第二节 母乳的基础知识

一、初乳和成熟乳

产妇分娩后,乳房开始分泌乳汁。乳汁或称乳,俗称奶。

乳汁分泌有一个过程,按照不同分泌阶段,乳汁可分为:初乳、过渡乳、成熟乳和晚乳。妊娠后期,孕妇乳房内逐渐蓄积少量的乳汁。产妇在产后1周内所分泌的乳汁称初乳;产后7~14日所分泌的乳汁称过渡乳(过渡乳蛋白质含量逐渐减少,脂肪和乳糖含量逐渐增加);产后2周以后所分泌的乳汁称成熟乳(成熟乳呈白色);产妇分娩10个月后分泌的乳汁称晚乳。

妈妈分泌乳汁的过程其实是与宝宝的生长发育过程相适应的。比如,初乳中富含轻泄成分(磷酸钙、氯化钙等盐类),能够有效帮助新生儿排出胎粪。胎粪不及时清除,很容易造成血液黏稠,影响宝宝的健康,初乳正解决了这样的问题。

初乳和成熟乳均含有大量免疫抗体,如分泌型免疫球蛋白A,经新生儿摄入后,在胃肠道内不被胃酸及消化酶所破坏,大部分黏附于胃肠道黏膜,故母乳喂养的新生儿患胃肠道感染者甚少。由于多数药物可经母血渗入乳汁中,因此,产妇在哺乳期用药时要避免药物对新生儿的不良影响。

(一)初乳

其实,孕妇在妊娠3~4个月时即可有初乳分泌,但在产后头两日初乳最多。初乳有以下优点:

1. 初乳中,脂肪和糖较少,而蛋白质较多(尤其是分泌型免疫球蛋白A),脂肪及乳糖较成熟乳少,极易消化,是早期新生儿理想的天然食物。
2. 初乳含有许多免疫物质,其中具有抗病能力的免疫球蛋白含量比成熟乳高 20~40 倍。若新生儿在出生 3~4 天甚至 5 天后才开奶,这些宝贵的免疫物质就将失去。
3. 初乳含有复合铁质蛋白,具有减弱细菌活动和消灭细菌的作用。含有的溶菌酶,具有阻止细菌、病毒侵入宝宝机体的功能。
4. 初乳含有丰富的微量元素,如锌(Zn),对促进新生儿的生长发育,特别是神经系统的发育很有益处。
5. 初乳还有轻泻作用,可使新生儿的胎便尽快排出。

(二)过渡乳和成熟乳

产妇分娩 7 天后,初乳逐渐变为过渡乳。这时,产妇可能有乳房胀满的感觉。与初乳相比,过渡乳质稀而色白,是初乳和成熟乳的混合物。产妇分娩 2~3 周后,过渡乳开始变为成熟乳。30 天左右,乳汁的成分就会稳定,蛋白质含量减少却比例适当,而且保持在一个恒定的水平。此时,乳汁中脂肪含量增多,碳水化合物及维生素、矿物质丰富,钙、磷比例更适于这个时期的小宝宝。

正常产妇分娩 1 周后每天泌乳 250~300 ml,分娩一个月后每天泌乳 500~600 ml,分娩 6 个月后每天泌乳 1000 ml。产妇在产后 25 周左右泌乳量最高,每天可泌乳 1000~3000 ml,此后逐渐减少。

(三)前乳和后乳

成熟乳又分为前乳和后乳。前乳是每次喂奶开始时产生的,较稀薄。它含有较少的热量和脂肪,可以在宝宝刚开始吃奶时用来解渴,是宝宝的“餐前汤”。

随着宝宝继续吸吮,泌乳反射使后乳排出。后乳含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质和维生素,量比前乳少,却富含更多宝宝生长

所需要的能量,是宝宝的“正餐”。每天后乳排出的时间变化很大,有时需要半分钟,有时则可能需要数分钟。

二、母乳的营养特点

(一)优质的蛋白质

母乳蛋白质容易被宝宝消化、吸收、利用,同时母乳中的蛋白质还有抑菌作用,可以提高叶酸、维生素 B₁₂、维生素 D 的利用率。由于宝宝的肝肾功能还很弱,长期过量的蛋白质会损害宝宝的肝肾功能,所以母乳中的蛋白质最适合宝宝生长发育的需要。

(二)脂肪含量高

母乳中的脂肪含量高,数量及种类都比牛奶多,特别是必需脂肪酸、 α -亚麻酸及其衍生物二十二碳六烯酸(DHA)等对婴幼儿智力发育至关重要,而宝宝从亚麻酸合成二十二碳六烯酸的能力有限,必须由母乳提供。

(三)乳糖含量高

母乳中的乳糖高于牛奶。乳糖是母乳中唯一的碳水化合物,除了能提供宝宝生长发育外,还可以被结肠中的乳酸杆菌分解,抑制大肠杆菌生长,预防宝宝发生细菌性腹泻。乳糖可转化成乳酸,使 pH 值下降,促进钙吸收,减少佝偻病的发生。除此之外,母乳中的乳糖还可以促进肠蠕动,减少便秘的发生。



图 1-3