

大嘴妈妈育婴工作室／主编



图解

按摩 催乳

Tujie
anmo
cui ru



- ♥ 零基础到金牌催乳师的**实用教程**
- ♥ 最有效的产前产后乳房**护理宝典**

中国医药科技出版社



图解按摩催乳

主编 大嘴妈妈育婴工作室

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解按摩催乳 / 大嘴妈妈育婴工作室主编 . — 北京 : 中国医药科技出版社 , 2014.6

ISBN 978-7-5067-6782-8

I . ①图… II . ①大… III . ①催乳 - 图解 IV . ① R271.43-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 080548 号

美术编辑 陈君杞

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1020mm ¹/₁₆

印张 8 ³/₄

字数 68 千字

版次 2014 年 6 月第 1 版

印次 2014 年 6 月第 1 次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6782-8

定价 22.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

内 容 提 要

母乳不足，新妈妈往往心急如火。目前催乳的方法主要通过中药、按摩和催乳汤。按摩催乳的原则是理气活血，舒筋通络。多采用点、按、揉、拿等基本手法，可促进局部毛细血管扩张，增加血管通透性，加快血流速度，改善局部的血液循环，有利于乳汁的分泌和排出。同时，通过按摩而疏肝健脾，活血化瘀，安神补气，通经行气以调节人体脏腑功能，达到促进组织器官新陈代谢，促进乳汁分泌的目的，以满足婴儿的需求。

本书通过催乳的那些事、按摩催乳有奇效、特殊情况的催乳按摩和产后乳房保健四个方面对按摩催乳进行了系统的介绍，是一本帮助新妈妈和宝宝的实用催乳参考书。



前 言

母乳对于宝宝来说，是任何食物都不能比拟的最佳食品。很多太太都面临母乳不足的情况，新爸爸们真是看在眼里急在心里。怎样才能改变这种状况呢？按摩催乳提供了一个很好的解决方法。

按摩催乳的原则是理气活血，舒筋通络。多采用点、按、揉、拿等基本手法，可促进局部毛细血管扩张，增加血管通透性，加快血流速度，改善局部的血液循环，有利于乳汁的分泌和排出。同时，通过按摩而疏肝健脾，活血化瘀，安神补气，通经行气以调节人体脏腑功能，达到促进组织器官新陈代谢，促进乳汁分泌的目的，以满足婴儿的需求。

本书通过催乳的那些事、按摩催乳有奇效、特殊情况的催乳按摩和产后乳房的保健四个方面对按摩催乳进行了系统的介绍，是一本帮助新妈妈和宝宝的实用催乳参考书。

本书内容全面、细致，涵盖了按摩催乳的各个方面，既有理论的阐述，又有具体方法的介绍；形式上文、图、表并茂，排版形式活泼，方便读者阅读理解。本书集实用性、科学性、通俗性、新颖性于一体，适合大众人群、健康爱好者、医学从业及爱好者等阅读参考。

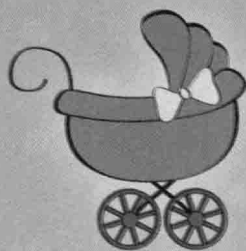
编者

2014年3月

第一章

催乳的那些事

- 乳房的外部结构有三部分/2
- 乳房的内部结构/4
- 乳腺的静止期与活动期/5
- 揭开乳汁产生的秘密/6
- 乳汁分四种/7
- 母乳是宝宝最好的食物/8
- 寻找母乳不足的原因/13
- 母乳喂养八建议/16
- 避开母乳喂养的误区和禁忌/23
- 正确哺乳的姿势/27



目录

Contents

第二章

按摩催乳有奇效

- 按摩催乳益处多/36
- 孕期乳房按摩/38
- 掌握按摩催乳的手法/42
- 催乳常用的穴位/53
- 做好按摩前的准备/67
- 普通型母乳不足的按摩/70
- 气血虚弱型的催乳/84
- 肝郁气滞型的催乳/92
- 痰湿壅阻型的催乳/100
- 乳汁逐渐减少的催乳/101

第三章

特殊情况的 催乳按摩

急性乳腺炎的按摩/104

乳头皲裂的按摩/106

乳头扁平或凹陷的按摩/107

按摩消除乳汁淤滞/114

第四章

产后乳房的 保健

乳房下垂的预防/128

急性乳腺炎的预防/130

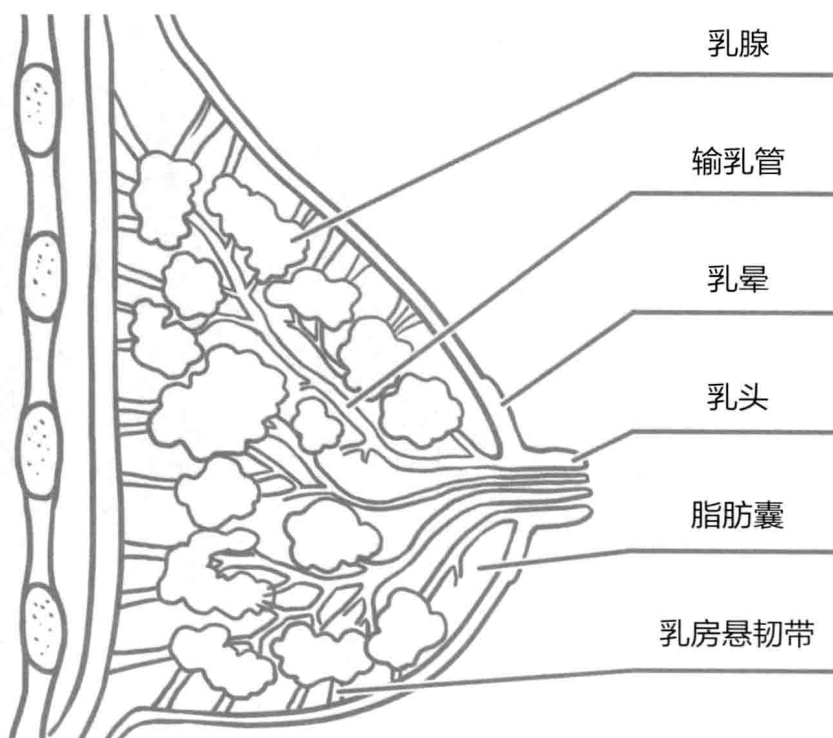
乳腺癌的预防/132

产后瘦身的8个原则/133



乳房的外部结构有三部分

乳房是女性的特殊特征，因种族，年龄，哺乳期前后及生长发育期而发生变化，乳房位于两侧胸廓的胸大肌前方。乳房的外部结构包括乳头、乳晕、乳房体三部分。



1. 乳头

乳房的中心部位是乳头，呈筒状或圆锥状，表面呈粉红或棕色，乳头的直径为0.8~1.5厘米，高出乳房1~2厘米。

扁平乳头	乳头长度小于0.5厘米以下
小乳头	乳头长度和直径都小于0.5厘米以下
凹陷乳头	乳头凹陷在乳晕中无法突出外部
大乳头	乳头直径大于2.5厘米

乳头的表面覆盖着复层鳞状角质上皮，上皮层很薄，乳头有致密的结缔组织和平滑肌组成，平滑肌层呈环形排布，当有刺激时，乳头可以勃起，乳头上有6~10个通道，是乳汁外泄的通道，乳房上分布着丰富的血管、淋巴及神经，对乳房起到营养和新陈代谢的作用。

2. 乳晕

乳头周围有一圈色素沉着的皮肤叫乳晕，呈玫瑰红色、褐色或深褐色。怀孕后乳晕颜色加深，皮脂腺肥大呈结节状隆起，称之为蒙氏结节，其分泌物具有护肤、润滑的作用。

3. 乳房体

乳头以下的呈半球状或圆锥形的部分。



乳房的内部结构

乳房的内部主要由乳腺体、乳腺导管、脂肪组织和纤维组织等构成。

1. 乳腺体

乳腺体有分泌乳汁的作用。是乳房的主要结构。它由15~20个腺体组成，这些腺叶以乳头为中心，呈放射状排列。每个腺叶分成若干个腺小叶，每个小叶又由10~100个腺泡组成。就像一串葡萄。这些腺泡紧密排列在小乳管周围，腺泡的开口与小乳管相连。

2. 乳腺导管

有输送乳汁的作用，多个小乳管汇集成小叶间乳管，多个小乳管再汇集成一根整个腺叶的乳腺导管，乳腺导管又名输乳管。输乳管在乳头处较为狭窄，继之膨大为壶腹，称之为输乳管窦，有存乳的作用。

3. 纤维组织

纤维组织起固定和支撑的作用。其中主要是乳房悬韧带，一方面固定乳房，另外一方面又使得乳房有一定的移动性。

4. 脂肪组织

脂肪组织决定乳房的大小。乳房内的脂肪组织呈囊状包于乳腺周围，称为脂肪囊。

乳腺的静止期与活动期

乳腺于青春期开始发育，其结构随年龄和生理状况的变化而异。妊娠期和授乳期的乳腺分泌乳汁，称活动期乳腺；无分泌功能的乳腺，称静止期乳腺。

1. 静止期

静止期乳腺是指未孕女性的乳腺，腺体不发达，仅见少量导管和小的腺泡，脂肪组织和结缔组织丰富，在排卵后，腺泡和导管略有增生。

2. 活动期

妊娠期在雌激素和孕激素的作用下，乳腺的小导管和腺泡迅速增生，腺泡增大，上皮为单层柱状或立方细胞，结缔组织和脂肪组织相应减少。至妊娠后期，在垂体分泌的催乳激素的影响下，腺泡开始分泌。哺乳期乳腺结构与妊娠期乳腺相似，但腺体发育更好，腺泡腔增大。腺泡处于不同的分泌时期，有的



腺泡呈分泌前期，腺细胞呈高柱状；有的腺泡处于分泌后期，细胞呈立方形或扁平形，腺腔充满乳汁，腺细胞内富含粗面内质网和线粒体等，呈分泌状态的腺细胞内有许多分泌颗粒和脂滴。

断乳后，催乳激素水平下降，乳腺停止分泌，腺组织逐渐萎缩，结缔组织和脂肪组织增多，乳腺又转入静止期。绝经后，体内雌激素及孕激素水平下降，乳腺组织萎缩退化，脂肪也减少。

揭开乳汁产生的秘密

催乳素是由脑垂体前叶嗜酸细胞分泌的一种蛋白质激素，主要作用是促进乳房的发展、发动和维持泌乳。夜间哺乳分泌的催乳素是白天分泌量的十倍。

妊娠后母体内的孕激素、雌激素的水平提高，作用于乳房，使乳腺体、导管增生、发育，但是孕激素、雌激素对乳腺体的发育成熟和泌乳不能单独发挥作用，必须在垂体分泌的催乳素才能让乳腺发育成熟并启动泌乳，而大量的孕激素、雌激素和催乳素竞争乳房受体，使催乳素发挥作用不大。分娩后由于体内的雌激素孕激素突然下降，再加上宝宝吸吮刺激乳房大量的催乳素开始作用于乳腺体分泌乳汁。

乳汁分四种

按照乳汁产生的先后，乳汁可以分为四种：

1. 初乳

- 分娩后7天内分泌的乳汁为初乳。初乳是透明、黄色或淡黄色的，外观稀薄、发黏，量少，但质量高、营养好。
- 有丰富的免疫球蛋白。
- 有丰富的维生素，特别是维生素A维生素C。
- 含有较少的脂肪和乳糖，更适合新生儿吸收。
- 含有大量的生长因子，尤其是上皮因子，能促进新生儿胃肠道、肝脏及其他组织地迅速发育成熟。
- 有轻泻的作用。

2. 过渡乳

产后7~14天分泌的乳汁称之为过渡乳。此时乳汁颜色逐渐变白，奶量不断增加，蛋白质逐渐减少，脂肪、乳糖逐渐增加，是初乳向成熟乳的过渡。

3. 成熟乳

产后14天~9个月分泌的乳汁，乳汁呈白色，蛋白



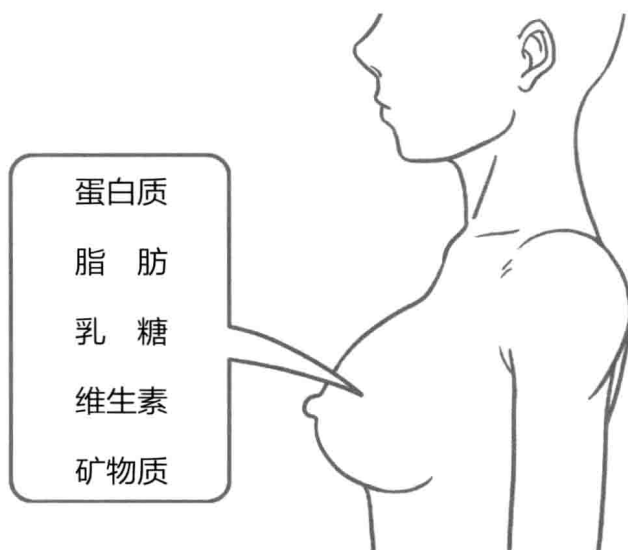
质不再下降，脂肪和乳糖增加到最高限度，各种营养成分比较稳定。

4. 晚乳

产后10个月以后分泌的乳汁，奶量和营养成分逐渐减少。

母乳是宝宝最好的食物

母乳含有婴儿生长发育所需要的各种营养物质。尽管科学家与营养学家不遗余力地改良乳制品，使其营养价值尽量接近母乳，但始终无法取代母乳的地位。



1. 母乳与牛奶的营养对比有以下特点

蛋白质	母乳以乳蛋白为主，遇到胃酸后形成凝块小，利于消化，牛奶以酪蛋白为主，遇到胃酸后形成的凝块较大，不易于消化。母乳中蛋白质虽然比牛奶中少，但却是最合适婴儿的。同时母乳中的蛋白质还有抑菌作用，能提高叶酸、维生素B ₁₂ 、维生素D的利用率
氨基酸	母乳含有较多的牛磺酸，它能促进大脑的发育，对神经的传导、视觉的完善、钙的吸收有良好的作用。氨基酸主要通过肝脏合成，新生儿的肝脏发育不完善不能合成，需要通过母乳来添加
脂肪	母乳里脂肪球较小，且含有各种消化酶，有助于脂肪的消化；母乳中脂肪的数量及种类都比牛奶高，特别是必需脂肪酸和 α -亚麻酸及其衍生物二十二碳六烯酸（DHA）对婴儿智力发育至关重要
乳糖	母乳里乳糖含量高且主要以乙型乳糖为主，它有间接抑制大肠杆菌生长的作用，牛奶以甲型乳糖为主，它能间接促进大肠杆菌生长
矿物质	母乳里的钙磷比例为2：1，最适合宝宝的吸收，牛奶的钙磷比例为1：2，不易于宝宝的吸收
微量元素	母乳里的微量元素比较丰富且吸收率较高
抗体	抗体是母乳中特有的成分，在宝宝的免疫系统未发育完全时，可以抵御疾病和抗过敏



2. 母乳喂养对宝宝的好处

- 安全、经济、方便，不需消毒、不需加热。
- 提高宝宝的免疫力，减少感染性疾病的发生。

