



赠光盘

- 详细讲解按摩手法
- 有效刺激母乳分泌
- 预防产后乳房问题

催乳按摩

彩色图解



辽宁科学技术出版社

● 李红萍 编著

催乳按摩彩色图解

(赠光盘)

李红萍 编著

辽宁科学技术出版社

沈 阳

图书在版编目 (CIP) 数据

催乳按摩彩色图解/李红萍编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2009.3

ISBN 978-7-5381-5874-8

I. 催… II. 李… III. 产妇—乳房—按摩疗法(中医)—图解 IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 011456 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁美术印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 190mm × 210mm

印 张: 3.5

字 数: 20 千字

印 数: 1~4000

出版时间: 2009 年 3 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑: 郭敬斌

封面设计: 翰鼎文化 / 达达

版式设计: 于 浪

责任校对: 徐 跃

书 号: ISBN 978-7-5381-5874-8

定 价: 24.00 元 (赠光盘)

联系电话: 024-23280336

邮购热线: 024-23284502

E-mail: guojingbin@126.com

http://www.lnkj.com.cn



李红萍, 国家高级营养师, 国家健康管理师, 国际药膳食疗学会江苏分会理事, 江苏省家政行业协会理事, 南京恒力职业学院校长, 南京康泽世健康咨询有限公司运营总监。

因自幼体质欠佳, 对营养保健有浓厚的兴趣, 曾到上海、北京等地进行调研、考察, 并多次接受台湾著名营养机构的资深培训。在恒力职业学院任职期间, 从事催乳保健的研究。从教案编写、课程安排, 到招生培训、学员就业, 积累了非常丰富的经验, 使众多女性受益。

前言——母乳喂养，给孩子的终身礼物

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。由母亲亲自母乳喂养孩子，不但能增加母亲和孩子间的身体接触及情感交流，还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。同时，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。

然而在实际的生活中，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现象。相关研究表明，乳汁缺乏除了与产妇体质、营养、情绪相关外，最关键的还要看乳腺管是否通畅。要解决这个问题，最好的方法是采取独特的穴位按摩，通过按摩来改善局部的血液循环，促进乳汁的分泌和排出。

针对以上情况，我们编写了这本《催乳按摩彩色图解》。本书全面介绍了如何通过按摩解决乳汁淤积、乳汁缺乏、乳头皲裂、乳头凹陷等问题，详细分析了新妈妈在母乳喂养中的误区，细致介绍了催乳汤的做法。希望这些方法能增强新妈妈母乳喂养的信心，在家中就能轻松解决乳汁缺少或乳汁不足的难题，为宝宝提供充裕的“口粮”。

为使广大读者朋友更好地掌握催乳按摩方法，本书配有动态光盘，详细介绍了取穴、按摩的方法。

母乳喂养，把健康和爱送给孩子，这是一个终身的礼物！

目 录

第一篇 母乳喂养面面观 1

- 一、母乳的营养特点 1
- 二、母乳喂养——宝宝、妈妈
都受益 2
- 三、乳房和乳汁 6
- 四、母乳喂养中的问题及误区 12

第二篇 催乳按摩基础课 17

- 一、催乳按摩的作用及特点 17
- 二、呵护乳房，为催乳按摩
做好准备 18
- 三、催乳按摩的手法运用 22
- 四、催乳按摩的介质及特殊处理 ... 29
- 五、催乳按摩的注意事项 31
- 六、影响乳汁分泌的宜与忌 31

第三篇 快速学会催乳按摩 ... 33

- 一、产后普通型缺乳 33

- 二、气血虚弱型缺乳 41
- 三、肝郁气滞型缺乳 45
- 四、乳汁淤积 50
- 五、乳头皲裂 57
- 六、乳头扁平或凹陷 59
- 七、急性乳腺炎 64
- 八、产后5~6个月乳汁逐渐减少 ... 66

第四篇 产后乳房保健 67

- 一、防止乳房下垂 67
- 二、预防急性乳腺炎 68
- 三、预防乳腺癌 68

附录一 正确的哺乳姿势 70

附录二 错误的哺乳姿势 74

附录三 产妇饮食调养10忌 ... 77

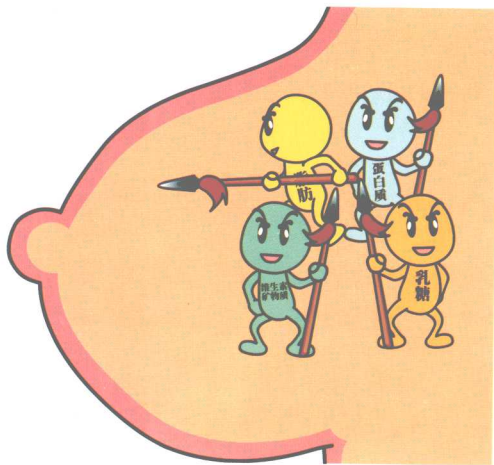
附录四 产后瘦身六大原则 ... 79

第一篇

母乳喂养面面观

一、母乳的营养特点

(1) **优质的蛋白质** 虽然母乳中所含的蛋白质比牛奶少，但母乳中的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。而且宝宝的肝、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不能说是最好的，但却是最适合宝宝的。



(2) **脂肪能量高** 脂肪是我们成年人害怕的食物，脂肪过多不但会影响美观，还会导致慢性疾病。但脂肪对宝宝来说却是生长发育的关键。宝宝除了和成人一样有必要的消耗外，还需要生长发育。母乳中的脂肪能量高，数量及种类都比牛奶多，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）等对婴儿智力发育至关重要，而婴儿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。

(3) **乳糖含量高** 母乳中的乳糖含量高于牛奶。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的能量外，还可以被结肠中的乳酸杆菌分解，抑制大肠杆菌生长，预防宝宝细菌性腹泻。乳糖可转变成乳酸，使pH值下降促进钙吸收，减少佝偻病的发生。除此之外，母乳中的乳糖还可促进肠蠕动，减少便秘的发生。

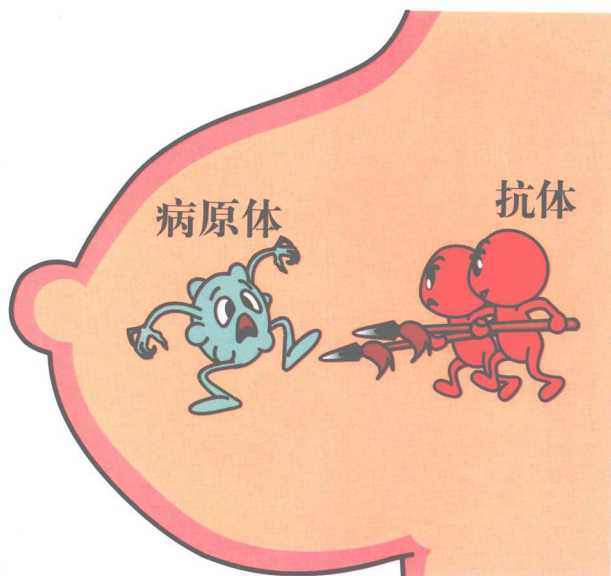
(4) **维生素和矿物质适宜** 这两种营养素虽然在人体内的含量非常少，作用却很关键，特别对婴幼儿，轻微的缺乏就可造成生长发育受损。由于婴儿肾脏的排泄和浓缩能力较弱，食物中的矿物质过多或过少都不适于婴儿的肾脏及肠道对渗透压的耐受能力，会导致腹泻或对肾脏的过高负荷。母乳的渗透压比牛奶低，更符合婴儿的生理需要。

(5) **独特的抗体成分** 抗体是母乳中特有的成分。在婴儿的免疫系统尚未发育完全时，母乳可以帮助婴儿抵御疾病以及抗过敏。

二、母乳喂养——宝宝、妈妈都受益

1. 母乳喂养对宝宝的益处

(1) **提高免疫力，减少感染性疾病** 母乳喂养可减少或消除食物暴露在外及接触容器的机会，更重要的是，母乳中含有分泌型抗体及其他具有抗微生物、促进免疫系统成熟及保护新生儿消化系统的活性因子，从而抵抗感染性疾病，特别是呼吸道及消化道的感染。研究证实，在婴儿出生后的前6个月，给予全母乳喂养可明显降低婴儿的发病率及死亡率，特别是防止婴儿腹泻。



(2) 减少成年慢性病 我们一般在形容很用劲儿时，经常讲的一句话就是“使出吃奶的劲儿”，这说明宝宝在吃母乳时很用劲儿。吃奶时，除了会消耗宝宝很多的能量、减少宝宝肥胖的几率外，还能增加宝宝的心肺功能，是宝宝最原始的运动方式。

(3) 增进母子感情，有助于婴儿的智力发育 母亲在哺乳过程中，通过每次对婴儿皮肤的接触、爱抚、目光交流、微笑和语言，潜移默化地在进行母子（女）之间的情感交流，有助于婴儿的情绪稳定，也有益于婴儿的智力发育。

(4) 不易引起过敏 现在过敏性体质的宝宝越来越多，除了遗传、环境的影响外，与母乳喂养率低也有很大关系。因为配方奶粉虽然是模仿母乳配比，但还是有一定的差异。当人体接触到外来物质时，体内的防御细胞会进行监测。假使防御细胞认定外来物质有可能威胁到人体安全时，就会产生抗体，当抗体和抗原进行对抗时，就非常容易以过敏的形式表现出来。



(5) 经济又方便 从经济角度看，母乳喂养不用每月高额的配方奶粉费用；从体力和时间上看，任何时间母亲都能提供温度适宜的乳汁给婴儿，不需要消毒，不需要加热，不用怕太热、太凉，方便安全。

2. 母乳喂养对母体的益处

因为各种育儿知识的普及，大部分家庭已知道母乳喂养对婴儿有一定的好处，甚至很多女性是这样想的：宁可牺牲自己，也要宝宝健康。实际上，在母乳喂养中，母亲是最大的受益者，其次才是婴儿。

(1) 有助于产后恢复体形 现在有很多的宣传说母乳喂养会影响体形，使得一部分注重体形的现代女性放弃了母乳喂养，实际上，哺乳不仅不会影响母亲的健美和体形，反而有益于消耗新妈妈过多的脂肪堆积。因为在怀孕期间孕妇的体重不断增长，为生产及喂养宝宝储存了大量的能量。如进行正常的母

乳喂养，储存的能量就会消耗完，同时在哺乳时释放的激素可以促进子宫很快地恢复到正常大小。

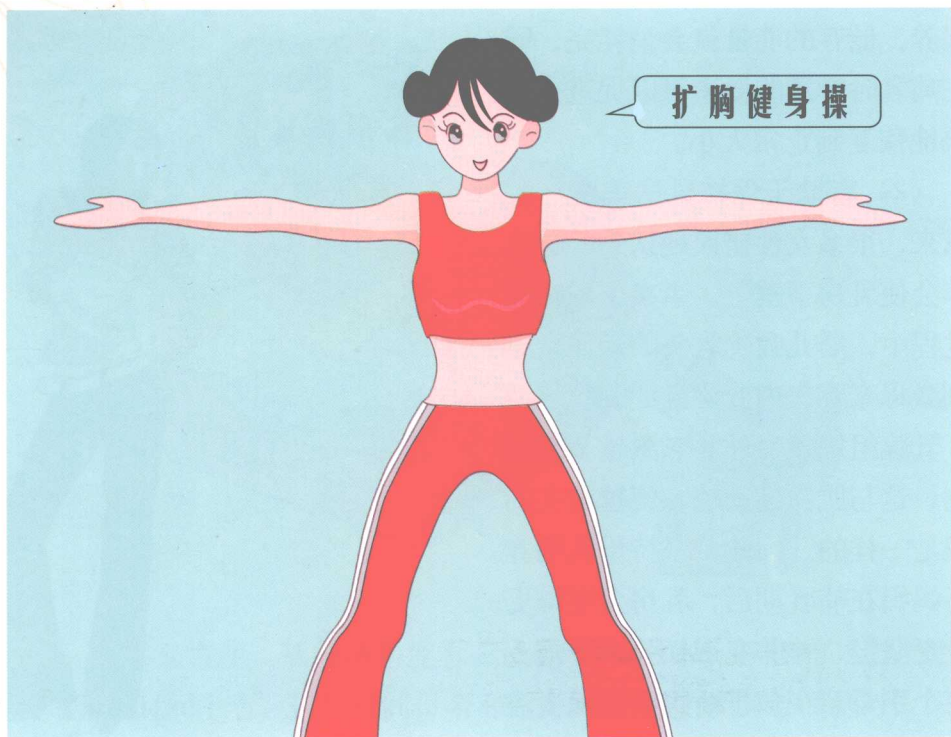
(2) 有助于保持乳房美观 长久以来，很多女性错误地认为“母乳喂养会使乳房下垂”。事实上，在哺乳过程中，婴儿吸吮乳头的动作会不断刺激母亲乳房内分泌乳汁的乳腺组织，乳腺组织接受外界刺激越多就越发达，这与肌肉运动越多便越结实的道理是一样的。因此，坚持母乳喂养的新妈妈在哺乳期后，乳房会变得更大、更坚挺，并非变得松弛、下垂。即使个别母亲在孩子断奶后出现上述情况，只要坚持每天做简单的扩胸运动，帮助锻炼胸部肌肉，就可以达到健美乳房的目的，如果做一些专门的产后恢复操就更好了。

(3) 减少乳腺癌的发生 婴儿对乳房的反复吮吸，可以使乳腺管畅通，降低乳腺癌和卵巢癌的发病率，甚至会消除原来的乳腺增生。同时，缩宫素的分泌和婴儿的吮吸会刺激母体分泌催产素而引起子宫收缩，减少出血，使恶露尽早结束，对新妈妈的身体恢复有很大的益处。

(4) 推迟更年期的到来 女性一生的雌激素是有限的，如果采用纯母乳喂养，可以抑制雌激素排卵，产生哺乳闭经期，达到节约雌激素的目的，推迟更年期，让女性朋友更长久地保持青春和靓丽。

体形恢复得
真快啊！



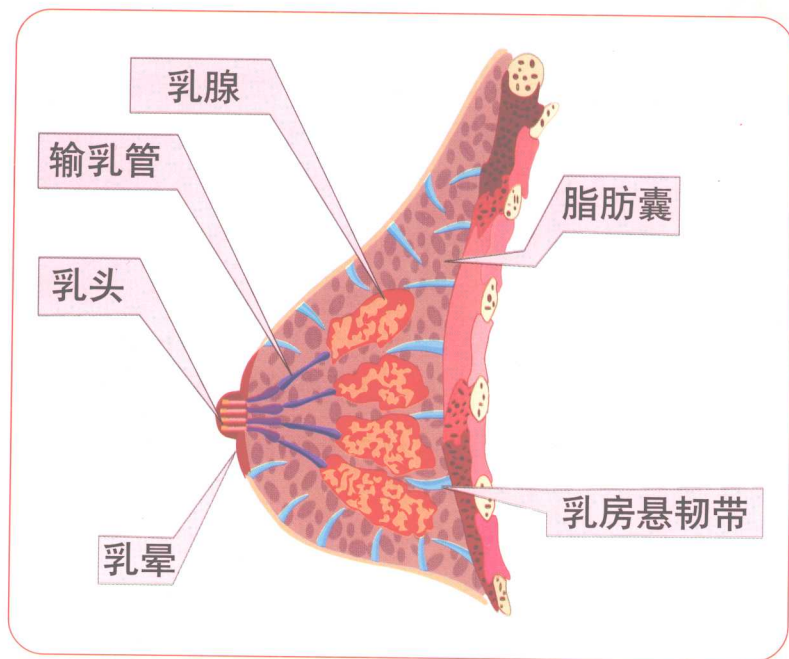


三、乳房和乳汁

1. 乳房的解剖结构

乳房主要由腺体及输乳管、脂肪组织和纤维组织等构成，其内部结构有如一棵埋在脂肪中的倒着生长的小树。

(1) 乳腺与输乳管 乳房腺体由10~100个腺泡（乳汁就是从这里产生的）组成了15~25个腺叶，每一个腺叶都有1根乳腺导管，又名输乳管。乳腺



小叶的数目和大小，个体差异很大，每个人在不同的时期也有所不同。输乳管汇集于乳晕，开口于乳头，在乳头处较为狭窄，继之膨大的部分有储存乳汁的作用。

(2) **乳头** 乳头表面呈粉红色或棕色，直径为0.8~1.5厘米，上面有许多小孔，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。

(3) **乳晕** 乳晕的直径为3~4厘米，色泽各异，青春期呈玫瑰红色，妊娠期、哺乳期色素沉着加重，呈深褐色。其皮脂腺又称乳晕腺，较大而表浅，分泌物具有保护皮肤、润滑乳头及婴儿口唇的作用。

(4) **乳房悬韧带** 乳腺被条索状的乳房悬韧带固定在胸部的皮下组织之

中，一端连于胸肌筋膜，另一端连于皮肤。它可使乳房既相对固定，又能在胸壁上有一定的移动性。

(5) **脂肪囊** 乳房内的脂肪组织呈囊状包于乳腺周围，称为脂肪囊。脂肪囊的厚薄可同年龄、生育等原因有关，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。

2. 乳汁是如何分泌的

当产妇胎盘娩出后，乳房开始进入泌乳状态，而且乳量还会逐渐增多，当“断奶”后，乳汁就会慢慢消失。那么，乳汁是怎样被分泌的呢？这里面的学问可多呢！泌乳是一个复杂的过程，医学上叫“神经体液调节机制”。泌乳主要包括3个生理过程：

(1) **乳汁的生成** 这是由下丘脑和垂体前叶来控制的。脑垂体前叶分泌一种叫垂体泌乳素的激素，泌乳素使乳腺细胞从血液里吸收养分和水，生成乳汁。

(2) **乳汁的分泌** 乳腺细胞制造出乳汁，分泌到腺泡内。

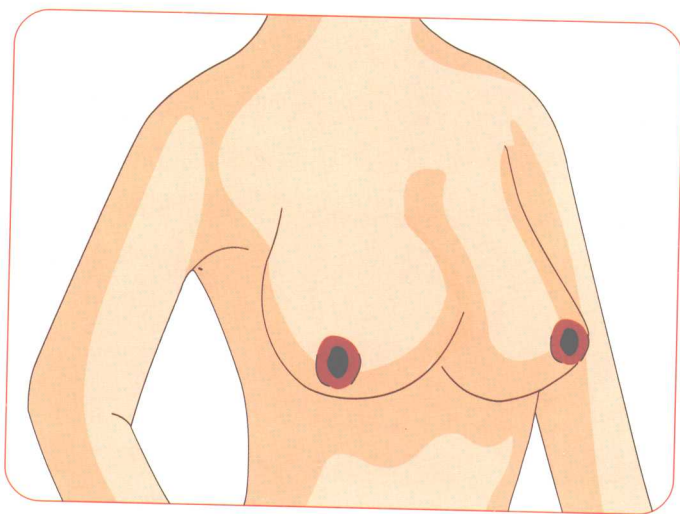
(3) **乳汁的排出** 吮吸刺激使脑垂体后叶释放催产素，这时腺泡周围的肌肉细胞收缩，刺激乳汁喷出。每次婴儿吮吸乳汁时，信号经大脑传达到脑垂体。婴儿开始吮吸30~90秒后，乳腺管压力增高，使得乳汁溢出。在这个过程中，泌乳素和催产素发挥着重要的作用。当然，在乳汁分泌的调节过程中，还有雌激素、孕激素、生长激素、甲状腺素、肾上腺皮质激素、胰岛素等许多激素的共同参与。

3. 影响乳汁分泌的因素

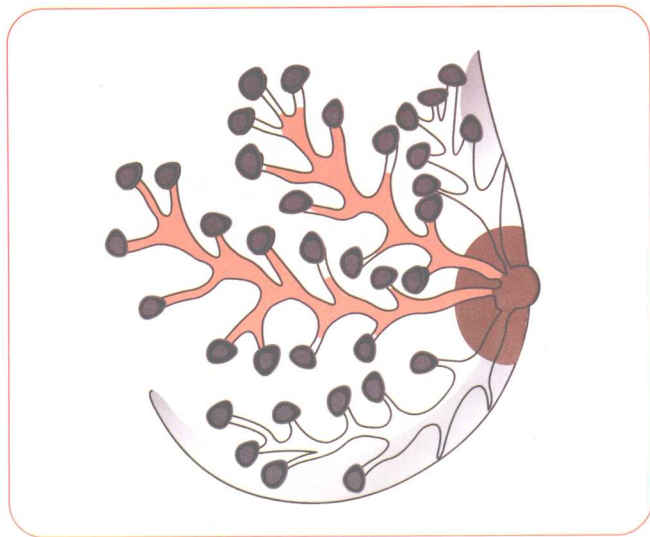
据统计，在正常分娩的初产妇中，约有30%的人发生缺乳，这是一个十

分庞大的数字。而在剖宫产的产妇中缺乳发生率高达70%~80%。缺乳的因素较多，最主要的因素有以下几种，其中绝大部分因素是产妇自己可以排除的。

(1) 与乳房的腺体组织有关 经常听到有些产妇抱怨说，我的乳房又大又好却没有多少奶水，而有人乳房不大奶水却多得很，孩子吃也吃不完。其实，一个人泌乳量的多少与组成乳房的成分有关。乳房主要由脂肪、结缔组织和腺体组成，但只有腺体组织有泌乳作用。所以，泌乳量的多少与乳腺组织的成分成正比，与乳房的大小、形态无直接关系。乳房外形发育得再好，其内主要是脂肪和结缔组织，有分泌功能的腺体组织很少，乳量自然不会很多；相反，乳房体积虽小，但有分泌功能的腺体组织很多，就可能分泌出足够的乳汁。



(2) 与乳腺管是否通畅有关 因为乳房内有很多的腺泡，乳汁分泌后必须从乳腺管转到输乳管。其中的任何一个腺小叶或腺泡堵塞，都会影响乳汁畅通，不畅通又会影响乳汁分泌。如此恶性循环，就会让宝宝失去最营养的



天然食物。中医按摩是畅通乳腺管的最好方法，通过穴位按摩改善乳房血液循环，疏通乳腺管，避免乳汁淤积、乳房肿胀、乳腺炎的发生。

(3) 与饮食调理有关 如果说产前营养是为了母体健康和胎儿发育，那么产后营养就是为了母体康复和婴儿成长，两者同样重要。从产妇的特点来看，产妇在生产过程中消耗大量的能量，耗费了大量的精力，往往体力、精力大大减弱，需要一个康复的过程和康复的条件。因此，喂奶的妈妈应多吃营养丰富的食物和汤类，不仅应补充足量的蛋白质、糖、脂肪和水，还需要有丰富的矿物质和维生素，以增加奶量和提高奶质，满足婴儿成长需要。

(4) 与精神因素有关 哺乳期如果有焦虑、烦恼、恐惧、不安等情绪变化，会通过神经反射而影响乳汁的分泌与排出。为了能让宝宝尽情地享受天然的营养资源，产妇应保持精神愉快、充分休息，应有母乳喂养的自信心，相信会有足够的奶水喂养宝宝的。另外，家人应积极配合，营造愉快和谐的氛围。

(5) **与生理因素有关** 身体健康是哺乳正常的基本条件，没有健康的身体，要维持正常的哺乳是很难的事情。如果乳母患严重的贫血，或有慢性消耗性疾病，如肝炎、结核、甲状腺疾病等，或分娩时失血过多，或难产、剖宫产、产后感染等，都会导致自身营养严重缺乏，很难维持正常哺乳。因而，在哺乳婴儿之前，应当积极治疗这些疾病，防止分娩后乳汁缺乏，给日后的育儿带来麻烦。



(6) **与宝宝是否吮吸有关** 吮吸是新生儿一出生就有的一种本能动作。新生儿的吮吸刺激得越早，乳汁分泌得就越早。现在主张新生儿出生后半小时内开始哺乳，虽然此时母乳尚未分泌，但这种刺激却给了中枢神经系统一个信号：“孩子需要吃奶，应该分泌泌乳素了。”这种经常的、反复的刺激，是决定母乳量的关键所在。另外，婴儿的哭声也是一种强有力的精神刺

激因素，可以促进乳汁分泌。可见，早开乳、早刺激、母婴同室，都有利于提高母乳的喂养率。

(7) 与喂奶方法有关 喂奶时应左右乳房轮换着喂，先吸空一侧乳房再换另一侧。下次喂奶应从上次喂奶时最后被吸的一侧乳房开始。如果母乳量多，孩子在10~15分钟即可吃饱。如果有多余的奶水应用手挤出，以利于乳房的排空和乳汁的再分泌。否则，乳房里常有剩余的乳汁，会使乳量越来越少，而且容易发生乳腺炎。

四、母乳喂养中的问题及误区

1. 母乳喂养率低

目前我国居民的生活水平不断提高，人们对下一代的健康成长予以空前的关注，但是在宝宝人生的开始阶段，却有很多家长没有采用母乳喂养，原因有以下几个方面：

(1) 对哺乳的重要性认识不足 不了解哺乳对婴儿和自身的好处，总误认为哺乳会影响母体健美、配方奶粉营养方便，这些消极的情绪和观念会对新妈妈造成不良的影响，最后导致乳汁分泌减少，甚至消失。

(2) 误认为人工奶粉不比母乳差 电视节目中有很多极具诱惑力的奶粉广告，如“科学配方，妈妈放心，婴幼儿健康”等。事实上，科学研究证明，母乳中含有不饱和脂肪酸、人体活性免疫抗体以及为新生儿适应宫外环境起到积极作用的“瘦素”等重要生命物质，这是婴儿发育和大脑迅速成长必不可少的，是牛奶和婴儿配方奶粉永远无法提供的。