

凤凰设计
汉竹编著
凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌
● 亲亲乐读系列

母乳喂养专家 教你催乳按摩

中国母乳喂养指导与催乳协会执行会长

国家人力资源和社会保障部认证

催乳师培训讲师

邱慧敏 主编

没有不下奶的乳房

只有不懂催乳的妈妈



江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

汉竹编著·亲亲乐读系列

邱慧敏 主编

母乳喂养专家 教你催乳按摩



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

母乳喂养专家教你催乳按摩 / 邸慧敏主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2018.2

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-8592-9

I. ①母… II. ①邸… III. ①催乳—按摩疗法(中医)—基本知识 IV. ①R271.43

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 248235 号



母乳喂养专家教你催乳按摩

主 编	邸慧敏
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特 邀 编 辑	魏 娟 李佳昕 曲凯悦 张 欢
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	715 mm × 868 mm 1/12
印 张	13
字 数	100 000
版 次	2018年2月第1版
印 次	2018年2月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-8592-9
定 价	39.80 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



目录



第 1 章

母乳喂养难题统统走开

不懂哺乳技巧也会导致母乳不足.... 16

初乳最珍贵.....	16
哺乳的过程就是学习的过程	17
第一次哺乳没有想象那么难	17
开奶前不用奶瓶喂配方奶	17
喂奶装备准备好，哺乳更顺利.....	18
做好心理准备	19
找到适合自己的哺乳姿势	20
不同类型乳头的哺乳技巧	22
按需哺乳，是宝宝最大的快乐.....	22
早接触、早开奶、早吸吮.....	23
前奶和后奶，一个都不能少	23
正确的喂奶姿势让哺乳更轻松.....	24

吃奶时别忘了协助宝宝呼吸	24
乳汁太冲这样喂奶	25
轻松搞定喂奶频率.....	25
看懂宝宝要吃奶的信号.....	25
轻松帮助宝宝含住乳晕的小窍门	26
让宝宝含住乳晕而非乳头.....	26
判断宝宝衔乳是否正确的方法.....	26
如何巧妙地从宝宝口中抽出乳头	26
搞懂宝宝是否吃饱的信号	27
吃完奶让宝宝美美地打个嗝	28
不要让宝宝一直含着乳头睡觉.....	28
宝宝总咬妈妈乳头怎么办	28
夜间哺喂宝宝有讲究	29

母乳喂养的宝宝在某些情况下也需要适时补水...	29
宝宝拒绝吃奶,妈妈需提高警惕	30
哺乳禁忌	30
至少保证母乳喂养 6 个月	31
哺乳期间也要戴文胸	31
乳汁清淡也要坚持	31

迟迟不下奶是错过了开奶最佳时机32

产后半小时开奶	32
尽早建立泌乳反射	33
宝宝是最好的开奶师	33
剖宫产妈妈更应让宝宝早吸吮	34
母婴同室有利于尽早下奶	34
动动手,自己也能开奶	34
勤按摩,开奶更容易	35
开奶 5 部曲,妈妈远离疼痛	35
多种方法解决开奶困难	36
没有及早开奶,也不一定奶少	36
新生儿黄疸,还能让宝宝开奶吗	36
刚开奶的妈妈要注意避免乳头受伤	37

开奶后注意预防乳房胀痛	37
开奶不及时容易引发乳腺炎	37
怎么知道宝宝是否吃饱了	38
第一次吃奶,吃多少就够了	38
初乳量少也别急着喂配方奶	39
初乳呈稀水样也一样珍贵	39
只要坚持,就会成功开奶	39

催乳不只是喝汤这么简单40

多种方法可催乳	40
催乳不是大补	40
充分睡眠助泌乳	41
好心情让妈妈乳汁多多	41
药补不如食补,饮食催乳是首选	42
催乳要循序渐进	42
高蛋白、高脂肪的催乳食物要适量	42
五色食材营养均衡更利健康	43
素食也能催乳	43
喝催乳汤有讲究	44
对症“下药”,乳汁不足不用愁	44

不可轻信网上的催乳茶功效	44
别人的老中医催乳方不能随便用	45
乳房总处于胀满状态会影响催乳效果	45
采用正确的姿势挤奶	46
多接触多吸吮, 让乳汁更多更足	46
增加喂奶次数, 左右交替喂奶	46
越怕不够吃, 就越不够吃	47
一侧乳房先排空, 乳汁才能更多	47
吸奶器也可以帮助催乳	48
乳房小, 宝宝也够吃	48
一只乳房胀奶, 一只乳房却奶少	48
奶少妈妈别发愁, 试试奶阵刺激法	49
剖宫产妈妈一开始乳汁不足别担心	50
剖宫产妈妈不要盲目催乳	50
二胎妈妈母乳少, 多是气血不足引起的	51
头胎没奶, 二胎不一定也没奶	51
如何度过“暂时性哺乳期危机”	52
饮食与按摩配合, 催乳效果更好	52
乳汁不足的自我调理	53
母乳不足别急着混合喂养	53
夜间喂母乳, 乳汁更充足	54

混合喂养也不要放弃哺乳	54
每个妈妈都是一头“奶牛”, 你也不例外	54
多跟支持母乳喂养的人在一起	55
不要轻易给自己贴上“奶少”的标签	55
爸爸要做妈妈的坚强后盾	55

谁说背奶妈妈乳汁少.....56

上班不等于断奶	56
背奶妈妈, 你需提前准备这些	57
让宝宝提前适应	57
背奶工具不能少	58
背奶工具的选择	60
学习徒手挤奶	61
背奶妈妈早晨出门的准备	62
轻松背奶七步走	62
让宝宝顺利接受奶瓶	64
背奶妈妈保持母乳产量的黄金技巧	65
给自己选择一个吸奶空间	66
不要错过吸奶时间	66
工作日抓紧每一个亲喂的机会	67
非工作日亲喂, 乳汁更充足	67

享受夜间哺乳	67
出差也能继续背奶	68
寻求家人和同事的支持	68
背奶妈妈需要注意的小细节	68
学习母乳储存小知识	69
怎样冷冻、解冻母乳	70
简单五步，复温母乳	71
解冻后的母乳会有股味道	72
冷藏的母乳出现分层很正常	72
千万不要反复温热母乳	72
不要用微波炉加热母乳	73
温奶器，背奶妈妈好帮手	73
辨别储存的母乳是否变质	73

断奶，请慢慢来.....74

适时断奶，对宝宝有利无害	74
不得不断奶的特殊情况	74
提前做好断奶的心理准备	75
宝宝恋的是妈，不是母乳	75
添加辅食时间，断奶时间不相等	75
宝宝到底多大断奶好	76

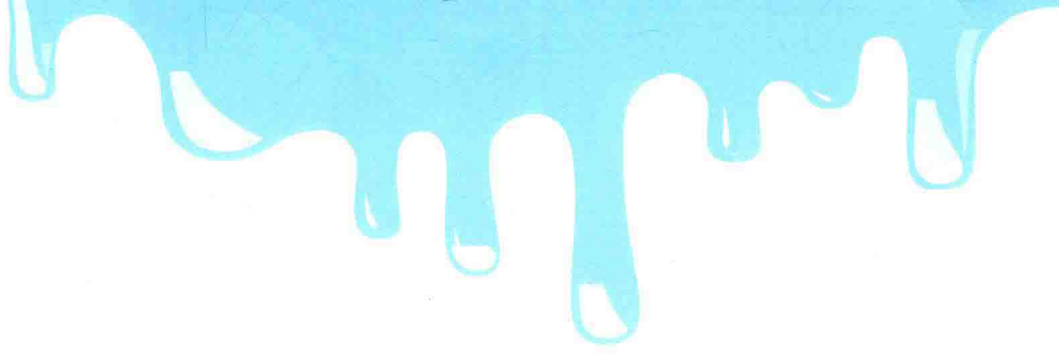
断奶持续的时间不同	77
适合断奶的季节	77
过早断奶影响宝宝生长发育	77
断奶前的准备	78
简单粗暴的断奶方式要不得	79
断奶要有计划	79
采用正确的方法断奶	80
顺利断奶，妈妈这样做	80
断奶期更要多关心宝宝	80
对断奶的 5 个错误认识	81
时机不对，别断奶	82
千万不要这样断奶	83
不到万不得已不要突然断奶	84
不要因为认识误区而断奶	84
自然离乳是最好的断奶方法	85
母乳喂养时间足够长可以自然离乳	86
睡前喝饱，自然断夜奶	86
断奶期间，爸爸的作用不容忽视	86
断奶期间，正确对待宝宝的不合理要求	87
断奶不当，容易引起疾病	87
妈妈这样回奶安全又无痛	88

断奶后奶胀这样做.....	89	胀气	94
宝宝断奶后饮食结构要合理	89	宝宝只吃一侧奶有原因.....	94
母乳喂养宝宝常见问题及应对	90	乳头混淆	95
哭闹	90	鼻塞	95
呛奶	92	新生儿黄疸.....	96
吐奶	92	断奶宝宝增长体重慢	97
溢奶	92	刚断奶的宝宝积食	97
厌奶	94	断奶后宝宝易便秘.....	97

第 2 章

母乳喂养专家手把手教你催乳按摩

零基础学催乳按摩.....	100	催乳按摩的一般步骤	103
你真的了解乳房吗.....	100	催乳按摩注意事项.....	103
乳汁到底是从哪儿来的.....	101	按摩手法的基本要求	103
催乳按摩的作用	102	常用取穴方法	104
催乳按摩的优势	102	一学就会的按摩手法	106
催乳按摩前的准备	102		



对症按摩，乳汁不足不用愁..... 110

- 产后普通型缺乳 110
- 肝郁气滞型缺乳 114
- 气血虚弱型缺乳 116

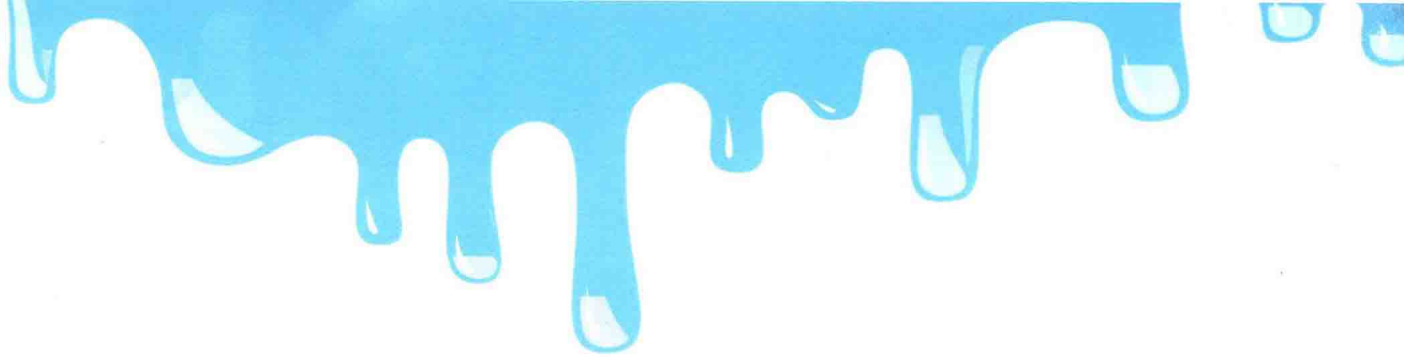
按摩护理解决乳房问题..... 118

- 乳汁淤积 118
- 急性乳腺炎..... 122
- 乳头凹陷或扁平 124
- 乳头皲裂 126
- 产后 5~6 个月乳汁逐渐减少 127

做好乳房保健，重塑挺拔“双峰”... 128

- 预防乳房下垂 128
- “微笑”式按摩，打造美胸 130
- “梳”出来的完美酥胸..... 130
- 睡前按摩，打造迷人“双峰” 130
- 俯卧撑矫正胸部外扩 130
- 扩胸运动让乳房更挺拔..... 130
- 胸部健美操..... 131
- 呼开吸合操，练就傲人美胸 132
- 有氧胸部锻炼 133
- 美胸穴位按摩 134





第 3 章

母乳喂养专家指导哺乳期饮食

哺乳妈妈的饮食宜忌.....	138	不宜太早喝鸡汤	142
宜恰当饮用生化汤	138	产后喝红糖水不宜超过 10 天	142
宜以稀软饮食为主	139	产后不宜多吃鸡蛋	142
宜干稀搭配促泌乳	139	不宜吃生冷硬的食物	142
宜产后 5~7 天开始喝催乳汤	139	不宜只吃一种主食	142
宜循序渐进催乳	139	不宜食用具有回乳作用的食物	142
催乳的同时也要吃些补血和益智的食物	139	饮食不宜太过精细	143
宜吃乌鸡补气血	140	不宜过多食用燥热的补品、药膳	143
宜喝牛奶促睡眠	140	不宜过量补钙	143
饭后或睡前宜食用香蕉	140	不宜喝熬煮过久的骨头汤	143
哺乳食材宜选取应季食品	140	不宜食用腌渍食物和酒	143
宜保持饮食多样化	140	不宜吃辛辣温燥的食物	143
宜以食物补水	141	饮食不宜太过油腻	144
宜用素油烹调	141	不宜摄入太多脂肪	144
产后宜适量吃香油	141	不宜吃高油、高盐、高糖零食	144
宜清淡饮食防水肿	141	不宜吃食用鸡精、味精	144
		不宜空腹喝酸奶	145

不宜饮茶	145
不宜喝咖啡和碳酸饮料	145
不宜喝醋减肥	145
不宜食用易过敏食物	145
服药期间不宜随意中断哺乳	145
不宜服药后立即哺乳	145

下奶催乳食谱.....146

黄豆猪蹄汤	146
枸杞红枣蒸鲫鱼	146
清蒸大虾	146
红枣蒸鹌鹑	147
山药香菇鸡	147
花生红枣莲藕汤	147
鲢鱼丝瓜汤	148
奶汁百合鲫鱼汤	148
花生鱼头汤	148
豌豆炒虾仁	149
黄花菜熘猪肝	149
鳝丝打卤面	149

缓解乳房胀痛食谱.....150

玉米丝瓜络羹	150
南瓜绿豆糯米粥	150
胡萝卜炒豌豆	150
豆豉羊髓粥	151
丝瓜炖豆腐	151
桔梗红豆粥	151

回乳食谱.....152

韭菜炒粉丝	152
大麦柠檬茶	152
山楂麦芽茶	152
玫瑰山楂汁	153
麦芽鸡汤	153
韭菜炒豆芽	153

附录：预防乳腺疾病.....154

汉竹编著·亲亲乐读系列

邱慧敏 主编

母乳喂养专家 教你催乳按摩



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位



编辑导读

“产后什么时候开奶？”
“母乳喂养出现乳汁不足，怎么办？”
“乳头凹陷如何哺乳？”
“自己也能进行催乳按摩吗？”
“宝宝总溢奶，是怎么回事？”

.....

母乳是适合宝宝的天然食物，哺乳更是母子建立亲密关系的重要方式！母乳喂养虽然被越来越多的人所推崇，但是实际喂养过程中常出现这样或那样的问题，比如开奶困难、乳汁迟迟不下、背奶后泌乳量下降、乳头皲裂、宝宝吐奶等。遇到这些问题没能很好解决的话，会打击妈妈母乳喂养的信心，所以本书就从哺乳技巧、开奶、催乳、背奶、断奶等不同角度、不同阶段来解决常见的哺乳难题。

针对非常普遍的乳汁不足问题，本书还将催乳按摩单列一章，详细介绍不同类型乳汁不足的按摩催乳方法，还有乳房出现胀痛、乳腺炎时可以辅助按摩缓解的办法。按摩不仅能解决妈妈乳汁不足的烦恼，而且能让妈妈拥有挺拔的胸部曲线。当然也少不了要为妈妈们介绍哺乳期的饮食宜忌，让妈妈吃得好，还要吃得对，乳汁自然源源不断。

相信在本书的指导下，妈妈的母乳喂养之路能走得更顺利、更长远。





你的母乳够吃吗

许多年轻妈妈在体验初为人母的欣喜时，深知母乳喂养对宝宝身心发育的重要，非常渴望能成功地用母乳喂养自己的宝宝。但妈妈也常常感到乳汁不多，很担心自己不能喂饱小宝宝。那么，怎样才能判断乳汁是否充足呢？

母乳充足的表现

1. 妈妈会感觉到乳房胀满、坚硬，甚至有些胀痛，而且会发生溢乳现象，即宝宝吃一侧乳房时，另一侧乳房就会同时有乳汁流出。
2. 乳汁充足，宝宝吃奶时，可以听到“咕嘟、咕嘟”的咽奶声音。
3. 宝宝吃奶之后能安静地入睡，一般情况下能睡 2 个小时左右。
4. 宝宝的日常行为良好，体重每月增长约 600 克，或每周增长 150 克以上。
5. 宝宝每日小便次数在 6 次以上，尿液无色或色淡；大便每日四五次，色黄质软。

母乳不足的表现

1. 宝宝吃完奶后咬着乳头不放、哭闹，入睡不到 2 小时醒来（排除因大小便醒来），说明母乳不足。
2. 宝宝吃奶时，听不到“咕嘟、咕嘟”的咽奶声音，或咽的很少，说明母乳不足。
3. 宝宝出生 7 天后，每 24 小时排尿少于 6 次，且色深，大便次数少于 3 次，且呈绿色，并含有黏液，说明母乳不足。
4. 宝宝出生后一个月体重增长少于 600 克，前 3 个月平均每月增长不足 500 克都是母乳不足的表现。
5. 宝宝精神状态不佳，呈疲态，也说明母乳不足。

母乳不足的原因

1. 宝宝吮吸乳房的次数少：新生儿每 24 小时应哺喂 8~12 次，可促进乳汁分泌。
2. 喂养不当：没有在产后半小时内及时开奶、没有按需哺乳、母婴分离等都会造成母乳不足。
3. 宝宝衔乳不正确：不正确的衔乳姿势会导致宝宝吃奶困难，乳房受到的泌乳刺激少导致母乳不足。
4. 妈妈缺乏母乳喂养信心：家人应给予妈妈心理上的关怀和支持。
5. 妈妈休息不好或营养不良：休息不够或营养不良会直接导致泌乳量下降。
6. 妈妈乳腺发育不良：乳房手术、乳房发育不良、甲状腺功能低下等可能致使乳汁分泌不足。
7. 疾病或服用影响泌乳的药物：妈妈患病或服用影响乳汁分泌的药物会导致母乳不足。



被误解为母乳不足的 7 个现象



宝宝频繁吃奶

新生儿阶段宝宝胃部容积小，再加上母乳容易消化，所以吃奶非常频繁，每 24 小时可以有 8~12 次。另外在宝宝猛长期，如 3 周、3 个月、6 个月时，宝宝的食量也会增加，吃奶的频率可能会突然增加，但这并不是母乳不足的表现。



宝宝吃奶时间缩短

随着宝宝的长大，你会发现宝宝吃奶的时间会逐渐从半小时缩短到 5~10 分钟，这并非是乳汁不足，而是宝宝掌握了吮吸的技巧，能够更快、更有效地吮吸到乳汁。



比别的宝宝长得慢

每位母亲的身体情况和每位宝宝的睡眠、吃奶规律都是不同的，宝宝的体重增长低于别的宝宝也不一定就是母乳不足。只要宝宝自己的体重增长在正常范围内就说明母乳是充足的。



乳房漏奶减少或不再漏奶

并不是说越漏奶母乳就越充足，漏奶和母乳是否充足无必然关系。漏奶常常发生在宝宝出生的最初阶段，等宝宝的吃奶量和泌乳量趋于平衡的时候，漏奶现象自然就会消失。



感受不到奶阵

每位母亲对奶阵的敏感度不一样，没感觉到奶阵并不代表没有喷乳反射或是会影响泌乳量。妈妈不必纠结于有没有奶阵，应该放松心情，顺其自然才能更好地哺乳。



用吸奶器吸不出多少奶

这是很多妈妈误认为母乳不足的常见表现之一。出现这种情况有的是因为吸奶器使用不当，有的则是因为乳腺不通。虽然吸奶器吸出的乳汁有限，但是经过宝宝小嘴的吮吸，乳房中的乳汁会源源不断地流出来。



宝宝吃奶后还能吃一些配方奶

宝宝吃奶后还能吃一些配方奶不一定是因为肚子饿，而是他（她）还有额外的吮吸需求。妈妈应该用自己的乳房来满足宝宝的需求，而不是添加奶粉。





目录



第 1 章

母乳喂养难题统统走开

不懂哺乳技巧也会导致母乳不足.... 16

初乳最珍贵..... 16

哺乳的过程就是学习的过程..... 17

第一次哺乳没有想象那么难..... 17

开奶前不用奶瓶喂配方奶..... 17

喂奶装备准备好，哺乳更顺利..... 18

做好心理准备..... 19

找到适合自己的哺乳姿势..... 20

不同类型乳头的哺乳技巧..... 22

按需哺乳，是宝宝最大的快乐..... 22

早接触、早开奶、早吸吮..... 23

前奶和后奶，一个都不能少..... 23

正确的喂奶姿势让哺乳更轻松..... 24

吃奶时别忘了协助宝宝呼吸..... 24

乳汁太冲这样喂奶..... 25

轻松搞定喂奶频率..... 25

看懂宝宝要吃奶的信号..... 25

轻松帮助宝宝含住乳晕的小窍门..... 26

让宝宝含住乳晕而非乳头..... 26

判断宝宝衔乳是否正确的方法..... 26

如何巧妙地从宝宝口中抽出乳头..... 26

搞懂宝宝是否吃饱的信号..... 27

吃完奶让宝宝美美地打个嗝..... 28

不要让宝宝一直含着乳头睡觉..... 28

宝宝总咬妈妈乳头怎么办..... 28

夜间哺喂宝宝有讲究..... 29