

“十二五”国家重点音像出版规划

《一技之长闯天下》多媒体丛书

家政职业技能多媒体培训系列

催乳师 多媒体教程

丁丽翔◎主编

书+ 2 DVD 

- ★ 乳房护理基础知识
- ★ 催乳按摩手法详解
- ★ 泌乳相关知识与腧穴
- ★ 催乳回乳营养



农村读物出版社
中国农业出版社
隆兴音像出版社

“十二五”国家重点音像出版规划

《一技之长闯天下》多媒体丛书

家政职业技能多媒体培训系列

CUIRUSHI DUOMEITI

催乳师 JIAOCHENG

多媒体教程

丁丽翔 主编 ■

农村读物出版社 ■

图书在版编目 (CIP) 数据

催乳师多媒体教程 / 丁丽翔主编. —北京: 农村读物出版社, 2014. 5

(《一技之长闯天下》多媒体丛书)

ISBN 978-7-5048-5723-1

I. ①催… II. ①丁… III. ①催乳-技术培训-教材
IV. ①R271.43

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 101086 号

责任编辑 王华勇 李 夷

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区麦子店街 18 号楼 100125)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京中兴印刷有限公司

开 本 720mm×960mm 1/16

印 张 12.5

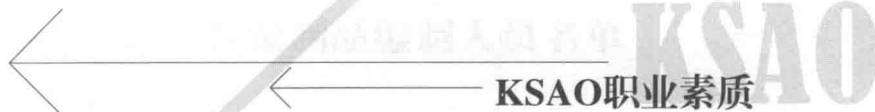
字 数 200 千

版 次 2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月北京第 1 次印刷

定 价 200.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误 请向出版社发行部调换)

北京靓婴堂咨询服务有限公司(注册商标“婴之宝”),从事母婴服务行业15年,积累了宝贵的丰富经验,在此分享给大家。因催乳师是快速发展起来的新兴职业,本教材如有缺点和疏漏之处,欢迎各使用单位及个人提出宝贵意见和建议,以便教材修订时补充更正。



KSAO 是人力资源管理中对员工职业岗位资质的描述模型。其中 K (Knowledge)是指执行某项工作任务需要的具体信息、专业知识、岗位知识; S(Skill)是指在工作中运用某种工具或操作某种设备以及完成某项具体工作任务的熟练程度,包括实际的工作技巧和经验; A(Ability)包括人的能力和素质,如空间感、反应速度、耐久力、逻辑思维能力、学习能力、观察能力、解决问题的能力、基本的表达能力等内容; O(Other)主要是指有效完成某一工作需要的其他个性特质,它包括对员工的工作要求、工作态度、人格个性以及其他特殊要求。KSAO 四个内容一般通过正规的学校教育、在职培训或者工作实践积累获得。

传统的人力资源管理过程,一般主要关注员工的 KSAO,即 Knowledge(知识), Skills(技能), Abilities(本领)和 Others(其他)个性特征;而现在越来越多的公司开始关注员工的胜任特征,即能把表现优秀的员工和表现一般的员工区分开来的个体的深层潜在特征。研究和实践也表明,胜任特征比 KSAO 更能预测员工的成功。在评价员工的能力水平时,采用胜任特征比采用 KSAO 更合适。

图书编写人员名单

主 编 丁丽翔（北京靓婴堂咨询服务有限公司总经理）
参 编 王立新（北京王府中西医结合医院推拿按摩科副主任医师）
贺宝晶（原东四妇产医院副主任医师）
主 审 周 青（航空总医院中医科副主任医师）

音像制品编制人员名单

监 制 孙玉田
出 品 人 王华勇
制 片 人 李 夷
科学顾问 丁丽翔 王立新 贺宝晶 周 青
责任编辑 王华勇 李 夷
摄 像 李 夷
后期剪辑 李 夷 丛 杨
文字编辑 李 夷 丛 杨

中国是世界四大文明古国之一，中华文明也称华夏文明，是世界上最古老的文明之一，也是世界上持续时间最长的文明。中华文明源远流长，若从黄帝时代算起，已有5 000年。

发展至今，千年古国——中国，在2011年全国人口普查中，人口总数为1 370 536 875人，其中，女性的比例占到了总人口数的48.73%。

当代社会，女性更自立、更自强，女性顶起社会半边天，女性还有一项天职，就是生育和哺育下一代的重任。有研究显示，用母乳喂养的婴儿更为健康。因此，近20年来人们重新重视并回归母乳喂养。

多种原因常导致很多女性在产后奶水不足，或者索性就没有奶水。因此，催乳师这个新兴职业也就应运而生。

催乳师就是通过催乳技术即中医推拿手法，为产妇解决产后无乳、乳少等症状的专业护理人员，从业者大多是女性。正规合格的催乳师需要掌握很多专业知识，KSAO职业素质、乳房的解剖与生理、母乳喂养、母婴异常与哺乳、影响泌乳的因素、与催乳有关的中医理论知识、催乳按摩手法（其中包括13种基础手法）、催乳常用的技术与方法、催乳技术实际操作等专业护理知识和技能。

随着中国社会经济的发展和人口素质的提高、“世界卫生组织促进母乳喂养成功的十点措施”的不断倡导和深入，越来越多的新妈妈认识到母乳喂养的重要性和好处，催生了越来越多的催乳师服务机构和催乳师从业人员。为适应催乳师职业快

速发展的需要，培养具有正确母乳喂养理念、具有催乳师职业道德、岗位知识与技能的从业人员，北京靓婴堂咨询服务有限公司组织中国优生科学协会、中国心理学会、中国关心下一代事业联盟、北京妇产医院等单位在中医、营养、护理、心理领域方面的专家编写了本教材。

本教材力求体现“以职业活动为导向，以岗位技能为核心”的指导思想，内容充分反映了当前从事职业活动所需要的核心知识与技能，较好地体现了实用性、适用性、先进性与前瞻性。

序

第一章	职业基本概述	/1
	一、催乳师的概念和任务	/1
	二、催乳师的服务对象与催乳师的特色	/1
第二章	泌乳相关知识	/4
	一、人体乳房	/4
	二、乳房的泌乳功能	/8
	三、影响泌乳的因素	/15
第三章	母乳喂养的意义及母乳的特点	/17
	一、母乳喂养的好处	/17
	二、母乳营养成分的特点	/18
第四章	如何使产妇的乳量增加	/21
	一、关注乳母的心理状态	/21
	二、采取各种措施,保证婴儿频繁有效的吸吮	/21
	三、保持良好的生活习惯	/22
	四、注意乳房的健康保健	/23
	五、掌握正确的哺乳方法,做到科学哺乳	/24
	六、避免婴儿吐奶	/25
	七、按摩乳房	/25
第五章	与催乳相关的中医基本知识	/26
	第一节 中医的特点	/26
	一、整体观念	/26

二、辨证论治 /27

第二节 中医的基本学说 /31

一、关于气一元论的思想 /32

二、阴阳五行学说 /34

第三节 中医生理知识简介 /38

一、五脏六腑 /38

二、气、血、津液 /41

三、气、血、津液与乳汁分泌的关系 /46

第四节 经络学说 /47

一、经脉 /47

二、络脉 /61

三、经络的生理功能 /62

第五节 泌乳与经脉的关系 /63

一、女性的特点 /63

二、与泌乳相关的经脉 /64

三、与催乳相关的4条主要经脉在胸腹部的位置 /68

第六章 腧穴基础知识 /69

一、腧穴的含义 /69

二、腧穴的分类 /69

三、腧穴的定位方法 /70

四、催乳的常用腧穴 /77

第七章 催乳按摩手法的相关知识 /96

第一节 推拿按摩概述 /96

一、什么是推拿按摩 /96

二、推拿按摩的作用 /97

三、按摩手法的基本要求 /97

四、推拿按摩注意事项 /98

五、关于按摩手法的补泻手法 /100

第二节 常用按摩手法 /101

一、按法 /101

二、点法	/103
三、揉法	/104
四、摩法	/105
五、拿法	/106
六、擦法	/107
七、叩法	/109
八、推法	/110
九、捏法	/112
十、掐法	/113
十一、抖法	/113
十二、搓法	/114
十三、弹拨法	/115

第三节 按摩在催乳方面的运用 /116

一、按摩手法运用于催乳的原则和作用	/116
二、推拿按摩介质的选择	/116
三、产妇按摩常见异常情况处理	/118
四、孕产妇有哪些情况不适宜推拿按摩	/120

第八章 产妇乳房常见症状及一般处理 /122

第一节 平坦及凹陷乳头护理 /122

一、平坦乳头的分类及危害	/122
二、平坦及凹陷乳头的处理	/123

第二节 乳头皲裂 /125

一、乳头皲裂的产生原因	/125
二、乳头皲裂的处理	/125
三、乳头皲裂的预防	/127

第三节 缺乳或少乳 /127

一、病因	/127
二、临床表现	/129
三、缺乳少乳的处理	/129

第四节 乳房过度充盈与乳腺管堵塞 /130

一、乳房过度充盈与乳腺管堵塞的临床表现	/130
二、乳房过度充盈与乳腺管堵塞的发生原因及预防	/131
三、处理的方法	/132
四、乳房过度充盈与乳腺管堵塞的预防	/133
第五节 哺乳期急性乳腺炎	/133
一、病因	/133
二、临床表现	/133
三、乳腺炎的早期一般处理	/134
四、乳腺炎的预防	/134
第九章 产妇常用特殊乳房按摩技术	/136
第一节 产后按摩注意事项	/136
一、按摩前	/136
二、按摩过程中	/137
第二节 开奶按摩流程	/138
第三节 初乳按摩	/138
一、按摩准备	/139
二、具体操作	/139
第四节 乳房排空法	/140
一、乳房排空的意义	/140
二、乳房排空的按摩方法	/141
第五节 缺乳的按摩方法	/142
一、临床表现	/142
二、推拿治疗	/142
第六节 乳腺肿块的按摩法	/144
一、腰背部、上肢的按摩	/144
二、胸腹部操作	/144
三、乳房操作	/145
四、清洁乳房、尽快开始哺乳	/145
第七节 乳腺管阻塞的处理	/145
一、乳房肿块的按摩方法	/145

	二、其他辅助治疗的方法	/146
	三、乳腺管阻塞的预防	/146
	第八节 乳腺炎的按摩法	/146
	一、乳腺炎的按摩	/146
	二、关于乳腺炎的婴儿吃奶问题	/147
	三、乳腺炎的预防措施	/148
第十章	饮食营养基础知识	/149
	第一节 食材的四性五味	/149
	第二节 饮食与补“虚”	/152
	一、四“虚”	/152
	二、体质与食材	/153
	第三节 产妇产后周期性饮食营养	/155
	一、产后 1~4 周	/155
	二、产后 5~8 周	/155
	三、产后 9~12 周	/156
	四、产后 4~12 月	/157
	第四节 产妇体质及少乳体质与饮食	/157
	一、产妇体质及推荐食谱	/157
	二、乳汁少的体质与药疗、饮食	/167
	第五节 催乳回乳食材及催乳回乳食物制作	/173
	一、催乳食物	/173
	二、催乳饮食制作方法	/177
	三、回乳食物	/181
	四、回乳饮食制作方法	/182



第一章

职业基本概述

一、催乳师的概念和任务

产妇泌乳的多少直接影响到宝宝营养状况以及生长发育的好坏,因此,如何增进泌乳,增加母乳量是催乳师工作的重要内容。催乳是以增加乳量为目的的,但事实上催乳师的工作却绝非只此一项。

随着母乳喂养教育的广泛开展,母乳喂养好处的深入人心,在我国母乳喂养已广泛的普及。但是,我国的国情是产妇中初产妇占绝大多数,她们大多数缺乏母乳喂养的经验。如果缺乏及时有效的指导,产妇在母乳喂养的过程中就容易出现一些问题。如:乳房胀痛、乳汁淤积、乳腺管阻塞、乳腺炎等,这些问题不但给产妇带来程度不等的痛苦,而且会严重的影响母乳喂养的进行。因此,一种专门帮助产妇解决这些问题的催乳师行业就应运而生了。

催乳师的概念就是:通过采用人体经络调理,结合中医按摩推拿的手法及外敷法、食疗法等其他措施,帮助产妇解决产后无乳、少乳、乳头皲裂、乳房胀痛、乳汁淤积、乳腺管阻塞、急性乳腺炎等问题的从业人员。

二、催乳师的服务对象与催乳师的特色

(一) 催乳师的服务对象

催乳师的服务对象主要指产后哺乳的妇女,但对于乳母乳房的关注和护理,应该早在孕期,甚至孕前就应该开始,这称作事前介入。

事前介入能提前发现妇女将来在产后泌乳方面可能存在的问题,可提前处理,相比较孕后或产后再临时干预的效果更好。比如:乳头凹陷、乳腺发育不良或乳腺肿物以及乳房和乳头的护理等,当然,这些问题并非都由催乳师来解

决，有些是属于医疗的范围。

需要注意的是：孕妇的乳头非常敏感，如果反复刺激乳头可以诱发子宫收缩。因此，在怀孕最初 12 周内及怀孕 28 至 36 周这个时间段内，要避免刺激乳头，以免因诱发子宫收缩导致流产或早产的发生。

（二）催乳师的特色

催乳师虽然大多不是专业的医务人员，但必须是经过专业训练，掌握一定的泌乳相关知识及中医基础知识和按摩技术的从业人员。

要完成催乳师的工作任务，就要求催乳师既要掌握乳房的形态与结构、乳房的发育以及内分泌等各种因素对乳汁分泌的作用等知识，又要能够根据中西医结合的理论，尤其是经络理论，对产妇存在的乳头凹陷、乳头皲裂、无乳、少乳、乳房胀痛、乳汁淤积、乳腺管阻塞、急性乳腺炎等问题产生的原因，做出正确的判断，并能运用科学的按摩手法（以及其他方法）对乳房问题进行正确的护理和处理，即所谓“辨证论治”，以达到对这些问题的预防及有效治疗的目的。这就充分体现了专业催乳师和一般催乳人员的不同之处。

（三）催乳师工作需要注意的问题

1. 并不是所有的乳母都需要催乳师催乳

有的产妇乳腺发育良好，在孕期就很重视学习母乳喂养的知识，并且积极为产后哺乳做准备。婴儿出生 3 天内，乳房早期护理做得好，她们的自我按摩就能保证宝宝有充足的乳汁。因此，这样的乳母乳汁充盈、也没有乳房肿块等异常问题的出现，这些产妇就不需要催乳师帮忙。但催乳按摩是一种无损伤地操作，有些医院已将开奶前的乳房按摩和初乳按摩列为常规乳房护理项目，只要是目的正确、操作得当，这些护理项目对产妇来讲，是一种有益无损的好措施。

有的产妇孕期因各种原因忽视了产后母乳喂养问题的学习或产妇存在乳腺发育不良、乳腺增生、过度肥胖以及高龄产妇等问题，亦或产后 3 天内母乳喂养的黄金时段没有做好乳房护理和早期喂养的工作，对这些产妇来说，产后一定或多或少地存在各种影响母乳喂养的问题。比如，初乳下不来、乳腺管阻塞、乳头皲裂以及乳房肿胀等，这就需要专业的催乳师来帮助她们解决问题，这些妇女就是催乳师的重点服务对象。

2. 一定要选择有专业资质的催乳师

产后催乳是一项专业性很强的工作，因此，一定选择专业的、有资质的催乳师，如医院产科的医生、护士、中医师或按摩师以及经过专业培训的催乳人员等。

乳房是女性身体一个非常脆弱敏感的部位，它富含丰富的血管和神经组织。而产后正是乳腺充血的泌乳阶段，此时的乳房尤其脆弱，如果任凭非专业人员胡乱揉捏，极有可能导致乳腺管破裂、血肿等不良后果。此前就有过有关非正规催乳人员的一些错误揉捏，给产妇造成乳腺管破裂的后果。

这里强调“专业”二字的重要性，是针对服务人员及被服务的对象双方面的选择。对于从事或准备从事催乳师职业的人员一定要经过专业培训，获取催乳师应具备的各项专业知识和技能后，方可在产妇身上进行操作，而对于需要催乳师帮助的产妇来说一定要选择有专业资质的催乳师。

3. 非医务人员的催乳人员不可有任何医疗行为

有些催乳师是非医务人员，没有经过系统的医学院校学习及医学专业训练。这些人员有催乳师的资质，但没有进行医疗行为的资质。因此，这些催乳师在催乳的工作中只可做催乳方面的护理和按摩。不可实施其他的医疗行为，更不可以以一知半解的医疗知识盲目用在患者的身上。一定要遵守不针灸、不用药、不要不懂装懂超范围服务的原则，以免引发严重后果，甚至需要承担法律责任。

4. 正确对待民间的催乳土方法

民间用于催乳的土方法很多，有些也可能是有效的。但对民间那些作用不明、副作用不清、疗效不肯定的催乳土方法必须正确对待，绝不可轻易采用，尤其是涉及药物的方法，必须要在医生的指导下实施，以免给产妇带来不良后果。

对于某些含药物的食疗催乳方法，在使用的过程中一定要对食疗所需药物的容许量、适应证、禁忌症以及可能出现的副作用有清晰的了解，最好是在医生的指导下应用，最为稳妥。



第二章

泌乳相关知识

一、人体乳房

(一) 从体表看乳房

1. 乳房位于胸廓前第二至第六肋之间的浅筋膜与深层筋膜之间。
2. 乳房外观可见皮肤、乳头、乳晕等，乳头上有输乳管的开口，谓之“乳孔”。

3. 乳头的特殊性

(1) 女性乳头具有很特殊的结构，正常乳头呈筒状或圆锥状，由乳头颈部与乳房相连。如果乳头颈部发育过短，可造成乳头扁平或凹陷。

(2) 乳头有大有小，一般直径在 0.8~1.5 厘米范围，富含神经；乳头的表面覆盖有鳞状上皮，但上皮很薄，如产后喂奶不当很易损伤并可引发剧烈的疼痛。

(3) 乳头内有呈环状或放射状排列的肌肉纤维，当婴儿吸吮乳头时，受催产素作用可反射性地引起乳头的肌肉纤维收缩，使乳头呈挺立的状态，以便于婴儿吸吮。

4. 乳晕的特殊生理作用 乳头周围有一圈皮肤色素沉着的区域，这个区域称做“乳晕”，直径约 3~4 厘米。

怀孕后乳晕的皮肤颜色加深，产后停哺乳后，乳晕的颜色恢复到孕前的状态。乳晕部位的皮肤有腺体和少许的毛发。腺体可分泌一些液体，具有保护皮肤、润滑乳头和婴儿口唇的作用。

乳晕的下面是输乳管的扩大部位（即乳窦），乳窦存有乳汁。因此，婴儿吸吮时应吸住乳头和大部分乳窦，才能达到有效吸吮的目的。所以，也可以理解为乳晕是婴儿吸吮部位的一个体表标志。

(二) 乳房的内部结构及生理功能

1. 乳房的基本结构

乳房内部的基本结构为乳腺体，每侧乳房有 15~20 个腺叶体，乳腺体呈树枝状也被称做腺叶。如图 2-1 所示。

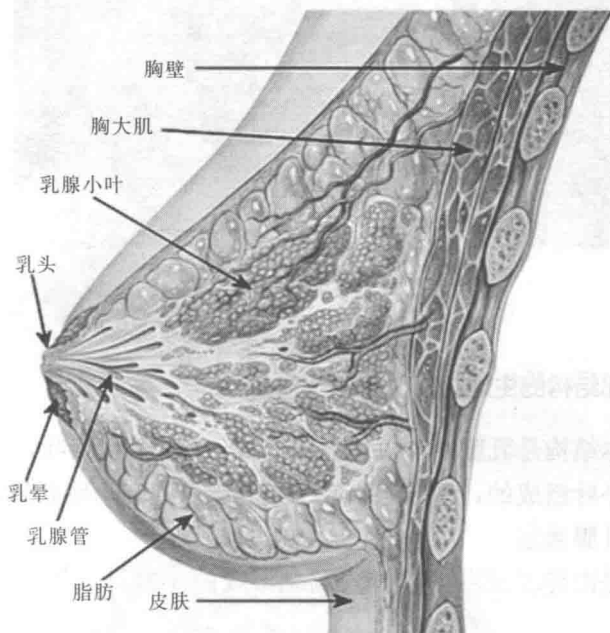


图 2-1 乳房结构剖面图

图解：

乳房表面为皮肤。

乳房皮肤下为脂肪组织。

最内部为乳腺和乳腺周围的一些结缔组织。

每侧乳房有 15~20 个腺叶，每个腺叶分成很多腺小叶。

腺小叶由乳腺腺泡和小乳管组成的。

各小乳管集成一根总输乳管（即乳腺管），输乳管在接近乳头的后 1/3 部位，管腔变宽，形成乳窦，乳腺管最后开口于乳头。如图 2-2 所示。