



孕产妇保健丛书

YUN CHANFU BAOJIAN CONGSHU

产后催乳 回乳方法

吕文良 主编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE



产后催乳回乳方法

主 编

吕文良

副主编

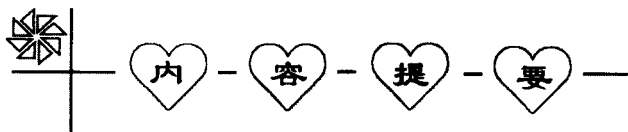
李应东 李宝岩

编著者

吕文良 李应东 李宝岩 万生芳

刘向丽 程 容 侯志英 王小敏

金盾出版社



本书介绍了常用中西医催乳、增乳方法,包括饮食催乳、催乳单方验方、针灸催乳、按摩催乳、中医辨证催乳及保持泌乳旺盛的其他措施等。同时介绍了中西医回乳良方和回乳的单方验方。各种方法科学实用,取材方便,效果明显,无不良反应。本书能为产后缺乳者催乳增乳及需要回乳的乳母提供可靠的帮助。

图书在版编目(CIP)数据

产后催乳回乳方法/吕文良主编. —北京:金盾出版社,2006.7
(孕产妇保健丛书)

ISBN 7-5082-4093-6

I. 产… II. 吕… III. 母乳喂养-方法 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 056108 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京四环科技印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:3.625 字数:89千字

2006年7月第1版第1次印刷

印数:1—11000册 定价:6.50元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

每年8月的第一周为“世界母乳喂养周”，旨在推动全球母乳喂养，呼吁全社会都来关心、支持母乳喂养。母乳是保障婴儿健康成长，促进婴儿早期智力发育最为理想的营养佳品，最适合婴幼儿发育的需要。母乳不但含有新生儿所必需的糖、蛋白质、脂肪、无机盐和维生素等营养素，而且含有能预防疾病的各种免疫因子，并具有清洁卫生、温度适宜、喂哺方便的特点。

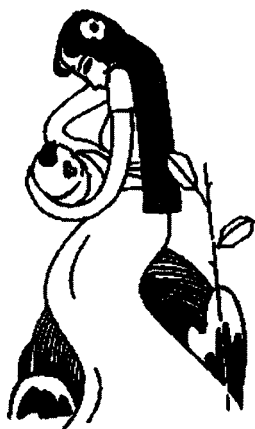
产后缺乳影响婴儿的正常发育成长，也给产妇造成极大的心理负担，同时困惑着整个家庭。引起缺乳的原因很多，常见于全身功能性和器质性疾病、神经及精神因素等。对缺乳这种关系到宝宝健康成长、家庭美满幸福、国家未来兴旺的大问题，长期以来都是靠民间相传的一些方法解决。不可否认，民间许多催乳的方法为缺乳者带来了希望，但也有一些方法缺乏科学性，甚至带有迷信色彩，或用后出现不良反应。为此，我们编写了《产后催乳回乳方法》一书，全面系统地介绍了催乳、回乳的科学方法及手段，包括药物催乳、针灸催乳、催乳单方验方和饮食催乳等。这些方法科学实用，取材方便，催乳效果好。为了保障产后乳汁充足，还介绍了授乳前的乳房保健知识，如青春期的乳房保健和妊娠期的乳房保健等，做到未雨绸缪。

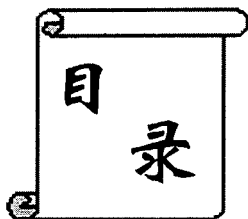
书中为了满足回乳者的要求,介绍了回乳效果好、且无不良反应的回乳方法多种,以供选用。

由于我们水平有限,书中不当之处在所难免,敬请广大读者提出宝贵意见。

吕文良

2006年5月





一、基础知识/(1)

(一)女性乳房的结构与泌乳功能/(1)

(二)影响泌乳的主要因素/(4)

(三)乳汁不足的判断/(9)

(四)母乳喂养的益处/(10)

(五)预防孕期贫血是确保泌乳的基础/(13)

二、重视授乳前的乳房保健/(16)

(一)青春期乳房的保健/(16)

(二)性成熟期乳房的保健/(18)

(三)妊娠期乳房的保健/(19)

(四)泌乳期乳房的保健/(20)

三、常用催乳方法/(21)

(一)促使母乳分泌的基本做法/(21)

(二)西药辅助催乳(22)

(三)中医辨证催乳/(23)

(四)针灸催乳/(29)



产后催乳回乳方法

- (五)按摩催乳/(36)
- (六)催乳中药介绍(42)
- (七)催乳单方/(56)
- (八)催乳验方/(58)
- (九)催乳中成药/(63)
- (十)饮食与催乳(68)
- (十一)生活起居与增乳(90)
- (十二)影响泌乳的乳腺疾病(93)

四、回乳方法/(99)

- (一)什么情况下需要回乳/(99)
- (二)回乳要循序渐进/(99)
- (三)现代医学回乳方法/(101)
- (四)中医回乳单方/(102)
- (五)中医回乳验方/(103)

附录 1 回乳后婴儿如何喂养(105)

附录 2 治疗乳头皲裂简易方/(108)





一、基础知识

(一)女性乳房的结构与泌乳功能

1. 组成结构

女性乳房主要由乳腺及结缔组织构成,其中腺组织比例很小。乳房的轮廓基础主要为脂肪和结缔组织,乳腺被脂肪组织和致密结缔组织分为 15~20 个乳腺叶,每个乳腺叶又分为若干个乳腺小叶。每个乳腺叶有一个排泄管,称为输乳管,这些输乳管以乳头为中心,呈辐射状排列,汇集于乳晕,开口于乳头。女性乳房发育的大小,因内分泌、年龄、遗传和活动功能等不同而不同。

乳腺由乳管、乳腺小叶及腺泡所组成,成人乳腺有 15~20 条乳管,每一乳管相连一个乳腺叶,乳管自乳头向乳腺周围呈放射状排列。乳管由乳头皮肤开口部起始向内行,近开口部为 2~3 个皮脂腺,在乳管开口处有扩大的乳窦,仅连接比较狭窄的短管,而后为膨大的乳管壶腹,其后为大乳管,再分支为中、小乳管,最后为末端乳管,遂与腺泡相通,若干腺泡与之相近的末端管汇集成腺小叶,每一个小叶由 10~100 条或更多的腺管组成。青年女性乳腺小叶数量很多,绝经后乳腺小叶数量减少,体积缩小,有时一个小叶仅有 4~5 条腺管。

自乳管开口至乳窦一段乳管,皆覆盖复层鳞状上皮细胞,自乳窦以下至乳晕下方的大导管则为双层柱状细胞,由此而后的各级乳管皆为单层柱状细胞。末端乳管和乳腺的周围有一层肌上皮细胞,这种细胞在末端管处最明显,呈螺旋状排列,有收缩功能,当受



产后催乳回乳方法

到垂体后叶的催产-排乳素的作用时,可使末端乳管和腺泡周围的肌上皮细胞收缩,从而排空乳汁。腺泡外周的肌上皮细胞较为薄弱,包围末端乳管和腺泡。

乳头主要由皮肤和肌肉所组成的柱状突起,其中包含大小不同的乳腺管,其肌肉是由环形和垂直平滑肌所组成,垂直肌纤维与输乳管有密切关系,刺激乳头可使肌肉收缩而勃起。乳头是全身神经分布最丰富的部位之一。此处神经有两种,即躯体神经和交感神经,位于皮下组织,在输乳管开口处特别多。

乳头和乳头周围约2厘米宽的皮肤,呈粉褐色,称为乳晕。该区域有皮脂腺和乳晕腺,分泌脂肪样物质,有保护皮肤的作用。乳头在妊娠早期色素沉着特别显著,尤其是初产妇,所以有诊断妊娠价值。色素沉着区于产后仅能部分恢复未妊娠时的状态。

乳头及乳晕部没有皮下组织,但含有较多的平滑肌纤维、结缔组织及血管、淋巴管和神经。乳头部的平滑肌纤维呈环行及纵行

排列,当有机机械刺激时(如吸吮动作)可使平滑肌反射性的收缩,引起乳头形状和紧张度的改变,称为乳头勃起,使乳头变小而硬,并排出大乳管及乳窦内乳汁,便于婴儿吸吮。乳晕部皮肤有毛发及腺体,腺体有汗腺、皮脂腺和乳腺。在哺乳期有泌乳功能(图1)。

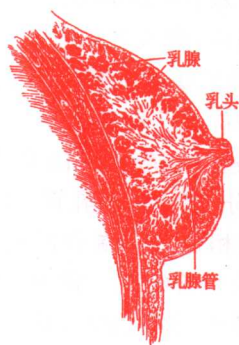


图1 乳房结构

2. 乳汁的分泌

乳汁为乳腺小叶的腺泡细胞所分泌,并将其分泌到腺泡腔内,此过程称之为泌乳。乳汁的分泌是由复杂的神经-体液因素调节,而起重要作用的是垂体前叶产生的催乳素;而垂体后叶产生的催产排乳素也对分泌乳汁起重要



作用。肾上腺皮质激素也参加了泌乳过程,它加强了催乳素的作用。在妊娠期间,血中雌激素和孕激素的浓度都很高,抑制了垂体前叶的分泌功能,故催乳素的浓度很低;产后,胎盘娩出,雌激素和孕激素的血中含量会大大降低,对垂体的抑制解除,这时候催乳素就会大量泌出,作用于腺小叶,引起乳汁大量分泌。少量雌激素可促进催乳素的分泌,但大量雌激素和孕激素类及避孕药对催乳素的分泌起抑制作用。

人的乳腺在妊娠7个月左右开始分泌少量蛋白质含量丰富的黄色液体,名为初乳。分娩后2~3日初乳较多。

3. 乳汁的排泄

排乳是指乳汁经乳头排出(射乳)的过程。乳房分泌了乳汁,但在一般情况下乳汁是不会由乳头自动排出的。排乳是一个反射活动,其中垂体后叶催产-排乳素的释放是关键因素。吸吮乳头可刺激乳头和乳晕的机械感受,引起向心神经冲动发放,这种冲动激活下丘脑特别是室旁核兴奋,使储存于垂体后叶的催产-排乳素大量释放入血,该物质引起乳腺腺泡和乳腺导管壁上皮细胞的收缩,使乳汁排出,这就是排乳反射。婴儿的吸吮动作,通过类似的反射引起垂体前叶催乳素的释放,促进乳汁的生成、分泌和排出。

4. 泌乳反射

泌乳与内分泌和神经因素关系密切。乳腺分泌活动的调节,是在一种特殊机制下实现的,这种机制的活动,取决于神经系统对脑垂体和其他内分泌腺的影响。有实验证明,切断山羊胸部脊髓后,泌乳反射即消失,切除乳头神经,泌乳反射仍可维持。

泌乳反射的反射弧,位于中枢神经系统的高级部位,切断脊椎后柱,使乳腺的运动功能消失,而分泌功能仍能保存。这样看来,腺体的神经影响是通过不同路径而实现的。授乳过程的极易抑制性和其对外界刺激的依附性,皆说明大脑皮质在这一过程中的巨大影响。



产后催乳回乳方法

1894年,巴甫洛夫实验室已经证明,在妊娠期切断乳腺的全部神经后,可能出现乳腺增大。此后又证明,在妊娠期间,乳腺的状态和卵巢功能有密切关系。巴甫洛夫实验室证实,刺激支配乳腺的传出神经纤维,可以引起乳汁分泌减少和乳汁内固体物质含量增加。切除这些神经通路,痛觉消失,乳腺分泌功能减低;乳腺神经完全被切除后,乳汁分泌保持较低水平,证实了乳汁分泌调节的神经性机制。哺乳时刺激乳头,可引起脑垂体分泌催乳激素。

5. 其他

其他内分泌对泌乳也有影响。摘除甲状腺后,可使乳量减少,乳内脂肪含量也相应地减少,如再给予甲状腺素,又可恢复产乳量和乳内脂肪含量。肾上腺皮质与泌乳也有密切关系,在妊娠晚期摘除肾上腺,产后乳量减少,如再给予大量肾上腺皮质浸出液和高盐饮食,仍可恢复正常泌乳。肾上腺皮质对泌乳似有特殊作用,脑垂体摘除的动物,如仅给以催乳激素,不发生泌乳的作用,如同时给予肾上腺皮质浸出液或促肾上腺皮质激素,则发生泌乳作用。

另外,妊娠动物试验表明,取出胎儿而不移去胎盘,不发生泌乳现象;子宫内留有胎盘碎块,腹腔妊娠时不取去胎盘,皆有抑制泌乳作用。

(二)影响泌乳的主要因素

1. 产后抑郁

产后抑郁是指从分娩至产后7天内出现的一过性忧郁状态,其状态为郁闷,易落泪、哭泣,轻度情绪紊乱,伴有焦躁不安等。分娩对产妇是一个考验,产妇对分娩心理准备越充分表现越平静,产前心理状态越好,产妇则不容易出现心理问题,反之则容易造成心理改变。产后抑郁最为常见,由于此症状发生于产后一周内,对产后泌乳哺乳是一个不良的因素。本症诱因较复杂,国外研究认为



产后抑郁发生原因主要是神经内分泌变化,分娩后体内孕、雌激素急速减少,容易使情绪不稳。

产后抑郁症状轻微,病程短暂,预后良好,但也有的可发展成为产后抑郁症甚至产后抑郁性精神病。国外报道产后抑郁发病率为50%~80%,如此高的发病率,应引起大家的重视。

研究表明,产后抑郁的产妇泌乳的始动时间(指婴儿娩出后乳汁首次自乳房溢出的时间)延后,乳汁分泌量较少。由于情绪低落,易疲乏,饮食和睡眠欠佳,使母乳喂养信心不足,易形成恶性循环。

产后抑郁是一种产后精神障碍,一般情况下不需药物治疗。但为了保障产妇安全度过产褥期,成功进行母乳喂养,保证婴儿的健康成长,在产前对孕妇要进行有关分娩知识的宣教,使孕妇充分认识到分娩只是一种自然的生理过程,全面地了解分娩过程及产后情况的应对,就能使产妇情绪充分放松,以消除产前紧张、恐惧的心理状态,尽量保持心情舒畅,轻松地度过这一特殊时期。

2. 产后大出血

产后出血是产妇常见而又严重的并发症。产后大出血的产妇乳汁分泌时间晚于正常产妇,乳汁分泌量较正常产妇少,可影响婴儿的哺乳。由于产后大出血,使循环血量急骤减少,引起垂体前叶发生缺血性坏死,造成垂体萎缩,以致垂体前叶功能低下,催乳激素(PRL)分泌减少,表现为产后乳汁分泌时间推迟,乳量减少。

对产后大出血的预防,需要加强围产期保健。重视妊娠高血压综合征、妊娠贫血、肝炎等合并症的防治,加强产程监护,减少大出血的危险因素。提高产科工作质量,对产妇产后大出血不可掉以轻心。



产后催乳回乳方法

3. 乳腺发育不全

由先天性或其他原因导致乳腺发育不良,产后不能形成充足的乳汁分泌。一般情况下,乳汁分泌的量与非妊娠时乳房的大小无关,产后乳汁量的多少与非妊娠时乳房的大小不成正比,乳房大的妇女,产后乳汁分泌量不一定多,反之,乳房小的妇女,产后乳汁分泌也不一定不足。产后乳汁分泌的多少,主要看乳房内腺管和腺泡的发育如何。

如果乳房外形无特殊异常,新生儿的吸吮力强,母亲的哺乳方法正确,用促进泌乳的治疗措施仍不见乳汁分泌量的增加者,说明乳腺发育不良,则应该采取人工喂养。

4. 药物影响

妈妈若吃含雌性激素的避孕药,或因疾病正接受某些药物治疗,有时会影响泌乳量,此时应避免使用这些药物,在因病就诊时,应让医师知道你正在喂母乳。

药物对泌乳的影响:

- (1)乙醇(酒精):普通剂量不经由乳汁排泄。
- (2)氯仿:由乳汁排泄。
- (3)巴比妥盐类:经由乳汁排泄,但剂量小,不致使婴儿发生反应。
- (4)溴剂:可使婴儿发生皮疹。
- (5)吗啡:于乳汁内未能发现吗啡的存在,甚至吗啡嗜好者,每日吸食大量吗啡,乳汁中也不含有吗啡。
- (6)阿托品:可使乳汁显著减少,并能达于乳汁影响婴儿。
- (7)东莨菪碱:仅有极少量达于乳汁内。
- (8)烟草素:可出现于乳汁内且可使泌乳量减少。
- (9)酚类物质:仅有极少量达到乳汁内,对婴儿大便无显著影响。
- (10)磺胺类:在乳汁内有游离和结合两种形态存在,乳母停止



服用后几天内,乳汁内仍存在此药,一般对婴儿不发生中毒作用。

(11)青霉素:少量由乳汁排泄。

(12)乌洛托品:服用1小时后,乳汁内可含有高浓度的乌洛托品。

(13)碘:极少量由乳汁排出。

(14)氟:有少量达于乳汁内。

(15)麦角碱类:由乳汁排泄,有些婴儿可发生中毒现象。

5. 过度劳累和健康状况

过度劳累和营养不良可使泌乳量减少。泌乳与年龄、胎次和产妇的一般健康状况等也有关系。一般初产妇乳量较少;大龄初产妇泌乳更显著地减少。产妇有慢性消耗性疾病、急性传染病和贫血等,泌乳量也将受到影响。

6. 过早添加配方奶或其他食品

由于宝宝已经吃了其他食物,并不感觉饥饿,便自动减少吸奶的时间,如此一来,乳汁量便会自动减少。这是造成奶水不足的主要原因之一。

7. 哺喂方法不当

有些妈妈担心宝宝吃奶太多消化不了而对哺喂次数和喂奶时间加以限制,结果乳房乳汁不能排空,造成乳汁瘀积转而影响乳汁分泌,导致乳汁分泌减少。事实上,哺喂母乳不必有固定的时间表,宝宝饿了就可以吃;每次哺喂的时间也应由宝宝自己来决定。有时候宝宝的嘴离开妈妈的乳头,可能只是想休息一下,喘一口气(吮吸奶汁对婴儿来说是很累的),或是因为好奇心想要观察周围的环境等。

8. 乳母营养不良

乳母平日应该多注意营养,不偏食,不应为过度减轻体重而节食,以免影响乳汁的分泌;最好多食用富含蛋白质的食物和进食适量的液体,并注意营养是否均衡。乳汁开始分泌后,如发生营养不



产后催乳回乳方法

良、精神恐惧或抑郁等可直接影响丘脑下部,致使垂体前叶催乳激素分泌减少,因而导致乳汁不分泌或分泌量减少。

9. 人工吸乳方法不当

有的妈妈开始上班后,不便直接哺喂,便用吸乳器吸出母乳喂食宝宝,没想到却越吸越少。此时请先检查人工吸乳器是否损坏。由于大多数人工吸乳器并不像宝宝的嘴那般具有增加母乳量的能力,因此在人工吸奶的时候千万保持耐心,慢慢将奶吸净,使乳房像宝宝吮吸一样排空乳汁。

10. 乳母睡眠不足、焦虑

为人母的要给孩子喂奶又要工作,是十分耗费精神和体力的,建议妈妈们应放松心情,多找时间休息,保证足够的睡眠时间,这会有助于解决暂时奶水不足的问题。

焦虑、忧愁可妨碍泌乳或延迟泌乳。

11. 垂体功能低下或孕期胎盘功能不全

垂体功能低下或孕期胎盘功能不全时,由于促性腺激素、促肾上腺皮质激素、生长激素,以及雌、孕激素分泌不足,阻碍乳腺的发育,进而影响产后乳汁分泌。

12. 精神因素

人是统一的有机体,脏腑相关、经络相连、气血相通,全身情况的好坏是决定泌乳功能的关键。若产妇精神饱满、体力充沛、情绪愉快、食欲旺盛,对养育好宝宝充满信心,就一定乳汁充足。相反,若全身情况不好,如贫血、产后感染等,既为缺乳原因又是影响母婴健康的因素。因此,一定要使产妇有足够的睡眠,不得过度劳累,同时保持精神愉快。

中医学将精神情志方面的表现归纳为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊,称为七情。七情本来是人们对外在环境各种刺激所引起心理状态的反应,属于生理现象,在通常情况下不会引起疾病。只有当外来精神刺激过于强烈或持久,或对某些刺激过于敏感,这种激烈



和持久的情志变化,便可导致疾病。使机体阴阳失调,脏腑功能紊乱,气血运行失常。不同的情志变化损伤不同的脏腑,如怒伤肝,尤以新产之妇,气血虚亏,肝失血养,就表现出急躁易怒,精神抑郁。而过度抑郁就使肝失疏泄、气机不畅、经脉运行受阻而导致缺乳。

(三)乳汁不足的判断

婴儿哭闹。刚出生的婴儿,哭闹是正常现象。有时婴儿的哭闹,产妇会认为婴儿没有吃饱。其实婴儿哭闹除肚子饿以外,还有可能是尿布湿了,身体不舒服,或是受到声音等惊吓而引起的。因此,对婴儿的哭闹要查明原因,与乳不足是否相关。

婴儿吃奶每一次都吃很久。婴儿通常具有强烈的吸吮欲望,除了身体营养需求之外,吸吮母乳还可满足其欲望。因此,家长不必太在意。另一方面,由于母乳较易消化,所以可能很快又饿了,这并不表示产妇的奶水不足。

婴儿吸奶时发脾气或拒绝吃奶。有时婴儿在吸奶时会突然发脾气,甚至会拒绝吃奶。此时,应该检查婴儿吸奶的姿势是否正确。有时会因为感冒或其他因素等造成鼻塞,使吸奶困难,因而拒绝吸奶。稍大的婴儿由于长牙,也会使吸奶时感到不舒服。在排除这些因素后,可能是乳汁不足的原因。

乳房没有胀奶的感觉。有关乳房奶胀的问题,对于刚刚分娩后的妈妈,在最初并无此感觉,但这并不表示婴儿得不到足够的奶水。此外,有些婴儿一出生就具备良好的吸奶能力,由于母亲的奶水已经吸出,乳房自然不会太胀。当母婴间的授乳供需平衡之后,母亲的乳房也就不会像最初一两个月那样有胀奶或是滴奶的现象。

婴儿频繁要求吃奶。2~3周、6周及3个月左右时,是婴儿较



为快速生长的阶段,此时宝宝会频频要求吸奶,这是宝宝本能的在增加妈妈的奶汁量,若在此时添加其他食物,反而会妨碍奶汁的增加。

(四)母乳喂养的益处

从1992年开始,每年8月份的第一周为“世界母乳喂养周”,旨在推动全球母乳喂养,呼吁全社会都来关心、保护、支持、促进母乳喂养,实行优生优育,提高人口素质。母乳是保障婴儿健康成长,促进婴儿早期智力开发最为理想的营养佳品,它具有清洁卫生、温度适宜、喂哺方便的特点。其营养成分对婴儿的生长发育最为适宜。

母乳除含有新生儿必需的所有营养素外,还含有预防疾病的各种免疫因子,如在母乳及初乳中含有多种抗体,但经新生儿肠道吸收很少。母乳中有大量免疫球蛋白——大分子分泌性IgA,经婴儿吸入胃肠道后停留在该处,可抗大肠杆菌,所以母乳喂养的婴儿不易患胃肠道感染。因为IgA有抗微生物进入胃肠黏膜的作用,能增强婴儿对疾病的抵抗力,还具有催眠和杀灭肠道寄生虫、预防糖尿病和长大少患冠心病等作用。另外,乳母在哺乳时对婴儿的爱抚,还可增进母子感情。

母乳在保证婴儿健康发育成长方面有其他任何食物都无可替代的作用,母乳含有婴儿需要的各种营养成分,能立刻被吸收,所以母乳是婴儿最理想的食物。喂母乳的婴儿,抵抗力较强,感染率较人工喂养者为低。即使以最昂贵的价钱买最好的代乳品也不能与母乳媲美。通常在刚开始的时候,新生儿不太习惯吸吮母亲的乳头,此时母亲要有耐性,绝不可放弃,经过几天后,初乳会渐渐变稀,最后成为普通的乳汁。母亲应该尽量用母乳来哺喂自己的婴儿。如果因为种种原因不能母乳喂养,也应将宝贵的初乳哺喂给