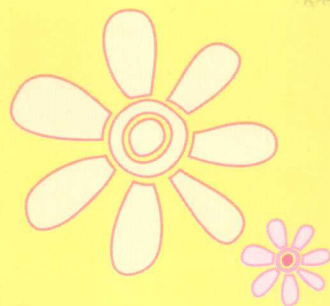


爱宝贝 孕育新知系列

一学就会的 催乳按摩书



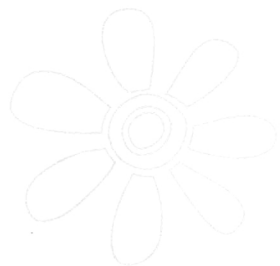
月子护理权威专家，国内首家月子医院创始人
潘昕 编著

母乳是宝宝最安全、最天然的食物
是妈妈送给宝宝最好的礼物
权威专家帮你实现
一学就会的催乳按摩方法



中国妇女出版社

爱宝贝|孕育新知系列



一学就会的 催乳按摩书



月子护理权威专家，国内首家月子医院创始人

潘昕 编著

母乳是宝宝最安全、最天然的食物
是妈妈送给宝宝最好的礼物
权威专家帮你实现
一学就会的催乳按摩方法



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

一学就会的催乳按摩书 / 潘昕编著. —北京: 中国妇女出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5127-0937-9

I. ①—… II. ①潘… III. ①催乳—基本知识 IV. ①R271.43

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第201680号

一学就会的催乳按摩书

作 者: 潘 昕 编著

责任编辑: 陈经慧

特约编辑: 周艳波

封面设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 185×235 1/12

印 张: 17.5

字 数: 170千字

版 次: 2015年1月第1版

印 次: 2015年1月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0937-9

定 价: 38.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



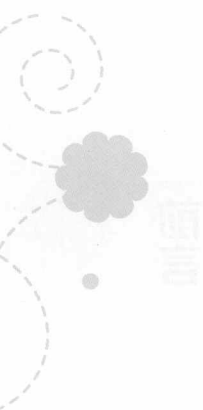
生育是人类繁衍的必然过程，是爱与阵痛的邂逅。准妈妈经历了幸福、艰苦的十月怀胎，伴随期间的是母爱的积蓄；分娩时，女性忍受阵痛分娩用力，是母爱的迸发；哺乳时，流淌的乳汁和充满爱意的凝视，是母爱的崇高表达。

当小天使终于来到身边，幸福和激动过后，妈妈首先要做的是履行最光荣的使命——哺乳。随着母乳喂养知识的普及，越来越多的妈妈认识到母乳是最好和最经济的婴儿食品，母乳喂养对孩子成长发育的重要意义，是妈妈送给宝宝最好的礼物。而事实也证明，母乳不仅能增强婴儿的免疫力，增进母子感情，而且对新妈妈的产后恢复也有着不可比拟的作用。到目前为止，有越来越多的妈妈加入母乳喂养的行列。

然而在实际生活中，有很多新妈妈面临着母乳不足的情况：分泌奶水不够哺喂宝宝，甚至没有奶。在哺喂宝宝过程时，乳房也发生各种小“毛病”，影响奶水的分泌，给新妈妈带来不适的感受……最终，很多新妈妈不得不放弃了母乳喂养。

其实，研究表明，乳汁的分泌除了与新妈妈体质、营养、情绪息息相关之外，最关键的还是要看乳腺管是否通畅。要解决这个问题，最安全和简便的方法就是通过中医穴位按摩法，改善局部血液循环，促进乳汁的分泌和排出。

针对许多新妈妈的困惑和苦恼，我们编写了本书，给新妈妈全面介绍了乳房的基础知识，帮助新妈妈了解乳汁分泌的过程以及影响乳汁分泌的几大因素，



让新妈妈能合理调整自己的情绪及日常生活状态来促进乳汁分泌。同时，还介绍了如何通过按摩解决乳汁淤积、乳汁缺乏、乳头皲裂等问题，带新妈妈走出母乳喂养的误区，增强新妈妈母乳喂养的信心，从容地应对母乳喂养中的各种小问题。

母乳喂养是每一位初为人母的妈妈们的应尽的义务，把爱和健康送给孩子，这是伴随他们一生的礼物。

目录

第一章 母乳喂养——妈妈给宝宝最好的礼物

◇ 母乳喂养益处多 /2

母乳中无可替代的营养成分和免疫成分 /2

母乳喂养对宝宝的益处 /3

母乳喂养对妈妈的益处 /4

中医解读母乳喂养 /7

◇ 母乳保卫战从认识乳房开始 /9

乳房的外部结构 /9

乳房的内部结构 /10

◇ 了解乳汁的分泌 /12

乳汁的生成和分泌 /12

图解乳汁分泌全过程 /13

母乳的分期与成分变化 /15

专题：你知道吗，母乳颜色各不同 /17

第二章 新手妈妈必学的催乳按摩基础课

◇ 什么是催乳按摩 /20

催乳按摩的定义及特点 /20

催乳按摩的作用 /20

催乳按摩介质的选择 /22

催乳按摩注意事项 /22

◇ 催乳按摩的基本手法 /24

推法 /24

揉法 /25



按法 /26

摩法 /27

擦法 /28

拿法 /29

滚法 /29

点法 /30

搓法 /31

捻法 /32

叩击法 /32

◇ 常见催乳穴位及取穴方法 /33

乳房与十二经络的关系 /33

常见催乳穴位的人体分布 /33

如何找准穴位 /36

常见催乳穴位的定位 /37

第三章 揉一揉，按一按，轻松催乳不用愁

◇ 影响乳汁分泌的因素 /52

乳房腺体组织 /52

饮食调理 /52

精神因素 /52

身体条件 /53

婴儿是否吮吸 /53

喂奶方法 /53

◇ 减少影响泌乳的心理因素 /54

导致泌乳减少的心理因素 /54

消除或减少影响泌乳的心理因素 /56

◇ 产后缺乳的一般按摩方法 /58

缺乳的原因及症状 /58

产后缺乳的具体按摩步骤 /58

产后缺乳的其他中医催乳法 /66

产后缺乳的预防及处理措施 /67

◇ 肝郁气滞型缺乳特效按摩法 /68

肝郁气滞型缺乳的原因及症状 /68

肝郁气滞型缺乳的基本按摩法 /68

◇ 气血虚弱型缺乳特效按摩法 /71

气血虚弱型缺乳的原因及症状 /71

气血虚弱型缺乳的基本按摩法 /71

◇ 乳汁淤积特效按摩法 /75

乳汁淤积的原因及症状 /75

乳汁淤积的基本按摩法 /75

◇ 乳头扁平特效按摩法 /81

乳头扁平的原因及症状 /81

乳头扁平的基本按摩法 /81

乳头扁平的预防及处理措施 /84

◇ 急性乳腺炎特效按摩法 /85

急性乳腺炎的原因及症状 /85

急性乳腺炎的基本按摩法 /85





急性乳腺炎的预防及护理 /88

◇ 乳头疼痛特效缓解法 /89

乳头疼痛的主要原因 /89

乳头疼痛的预防及治疗措施 /90

◇ 乳头皲裂特效缓解法 /91

乳头皲裂的主要原因 /91

乳头皲裂的预防及处理措施 /91

◇ 产后乳房胀痛特效按摩法 /93

产后乳房胀痛的原因和症状 /93

产后乳房胀痛的基本按摩法 /93

◇ 产后乳汁自出特效按摩法 /95

产后乳汁自出的原因和症状 /95

气虚型乳汁自出的基本按摩法 /96

肝郁气滞型乳汁自出的基本按摩法 /102

专题：乳头凹陷妈妈的哺乳技巧 /105

第四章 掌握有助于催乳的母乳喂养技巧

◇ 母乳喂养成功的关键所在 /108

母婴同室和按需哺乳 /108

早接触，早吮吸，早开奶 /109

新妈妈要避免走入按需喂养的误区 /110

新手妈妈必备的哺乳技巧 /111

常见的母乳喂养姿势 /112

交替哺乳的步骤 /114

排空乳汁的益处及方法 /114

怎样催乳和提高母乳质量 /116

◇ 好妈妈不可不知的母乳喂养细节大公开 /119

怎样判断母乳是否充足 /119

怎样判断宝宝是否吃饱了 /120

如何判断宝宝在进行有效吸吮 /120

新妈妈患感冒影响授乳吗 /121

宝宝吐奶怎么办 /122

新妈妈夜间哺乳的注意事项有哪些 /124

哺乳期妈妈用药需谨慎 /125

母乳喂养的禁忌 /127

根据宝宝个性，选择最佳喂养方式 /129

专题：科学母乳喂养知识 VS 传统母乳育儿观念 /131

第五章 食疗 + 药膳——新妈妈催乳饮食经

◇ 妈妈吃对了才能养出好母乳 /134

哺乳期妈妈必不可少的八大营养素 /134

新妈妈产后饮食调理的意义 /136

哺乳期新妈妈饮食营养推荐摄入量 /137

哺乳期新妈妈饮食营养调理方法 /138

哺乳期妈妈产后缺乳的饮食调理 /139

产后缺乳的饮食调理 /140

新妈妈乳腺炎的饮食调理 /141

母乳喂养妈妈的饮食禁忌 /143

新妈妈产后饮食禁忌大公开 /144

十大催乳食材 /146





◇ 精选特效催乳食疗方 /150

丝瓜仁鲢鱼催乳汤 /150

通草鲫鱼催乳汤 /150

通草猪蹄催乳汤 /150

猪骨催乳汤 /151

鲤鱼催乳粥 /151

莲子炖猪肚 /151

黄花瘦肉催乳汤 /151

花生大米催乳粥 /152

清淡肘子催乳汤 /152

乌鸡白凤催乳汤 /152

虾仁馄饨汤 /152

山药鱼头汤 /153

鲫鱼豆腐汤 /153

芙蓉鲫鱼 /154

花生猪蹄汤 /154

桂圆银耳粥 /154

红枣乌鸡汤 /155

丝瓜猪蹄汤 /155

刀豆大枣粥 /155

桂圆粥 /156

冬瓜豆腐粥 /156

白菜荸荠粥 /156

佛手粥 /156

◇ 常用催乳中药及催乳方剂 /157

常用催乳中药 /157

常用催乳方剂 /163

常用催乳药茶 /166

第六章 产后乳房保健按摩全攻略

◇ 预防乳房下垂，此时塑形是关键 /168

乳房在孕期为什么会增大 /168

产后不哺乳危害大 /168

预防乳房下垂的哺乳技巧 /169

预防乳房下垂的按摩法 /170

◇ 乳房自我检查，每位女性的必修课 /171

乳房自检的时间 /171

乳房自检的方法 /171

不同时期的护理原则 /173

◇ 预防乳腺增生，疏通经络是关键 /174

乳腺增生的原因 /174

如何预防乳腺增生 /175

◇ 经前乳房胀痛要重视 /177

什么是经前乳房胀痛 /177

经前乳房胀痛的原因 /177

如何缓解和调理经前乳房胀痛 /178

◇ 产后乳房保健按摩法 /180





第七章 适时断奶——好妈妈的明智选择

◇ 选择断奶的原因 /184

需要回奶的情况 /184

什么是断乳 /185

为什么要给宝宝断奶添加辅食 /185

为宝宝巧断奶 /186

◇ 准备充分，轻松应对回奶 /188

断奶必然伴随着回奶 /188

回奶要遵循循序渐进的原则 /188

现代回奶的方法 /189

常见回奶食疗方 /190

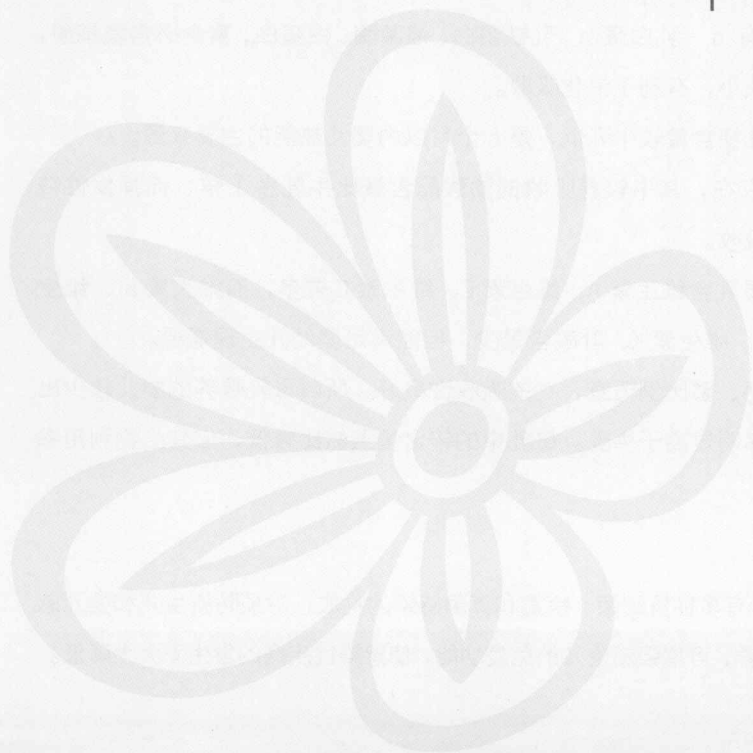
中医回奶验方 /191

按摩回乳法 /192

附录：职场妈妈，母乳喂养新挑战 /193

第一章

母乳喂养—— 妈妈给宝宝 最好的 礼物





母乳喂养益处多

♡ 母乳中无可替代的营养成分和免疫成分

营养成分

母乳营养丰富，是其他任何食品无法比拟的。母乳含有 100 多种营养成分，有些营养成分是牛奶和其他奶类中所没有的。特别是初乳（分娩后 7 天之内分泌的乳汁），脂肪较少，蛋白质较多，含糖量较低，其含有的大量免疫性成分，可增强宝宝的免疫力，并有缓泻作用。母乳的营养成分主要包括以下几个方面：

1. **蛋白质**：母乳蛋白质由酪蛋白和乳白蛋白组成，前者提供氨基酸和无机磷，乳白蛋白约占总蛋白的 2/3，主要成分有 α -乳白蛋白、乳铁蛋白、溶菌酶、白蛋白，富含必需氨基酸，营养价值高，在胃内形成凝块小，有利于消化吸收。

2. **碳水化合物**：母乳的乳糖含量较牛乳低，是 6 个月以内婴儿热能的主要来源。

3. **脂肪**：以细颗粒形式存在，其中较易吸收的油酸酯含量比牛乳多 1 倍，而挥发性链脂比牛乳少 7 倍，易于消化吸收。

4. **维生素**：营养正常的母乳含维生素 A、维生素 E、维生素 C 较多，而维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、维生素 B₁₂、维生素 K、叶酸含量少，但能满足婴幼儿生理需要。

5. **矿物质**：母乳中含的钙、磷比例适宜，钙的吸收性良好，所以母乳喂养的婴儿较少出现缺钙现象，而且铁的吸收率明显高于牛乳。母乳中的锌含量虽然比较低，但其生物利用率和吸收率高。

免疫成分

大量研究证明，母乳中含有多种抗细菌、病毒和真菌感染的物质，对预防新生儿和婴儿感染有重要意义。母乳优质的营养，可增强新生儿的免疫功能，使感染性疾病的发生率大大降低。

1. 母乳含有的体液免疫成分：母乳含免疫球蛋白 IgG、IgA 和 IgM，以初乳中浓度最高，其中分泌型 IgA 是所有外分泌液中含量最高者。虽然随着泌乳期延长，IgG 和 IgM 含量显著下降，IgA 在成熟乳中的含量也明显下降，但是由于成熟乳的泌乳量增加，婴儿摄入的总量并无明显减少。

2. 母乳中的细胞分子和其他因子：母乳中含有大量免疫活性细胞，包括巨噬细胞、中性粒细胞和淋巴细胞。这些细胞分子具有吞噬和杀灭葡萄球菌、致病性大肠杆菌和酵母菌的能力，在预防疾病方面有重要意义。

♥ 母乳喂养对宝宝的益处

母乳是维护宝宝安全的天然营养品

母乳中含有丰富的营养成分。母乳的不可取代性在于它不只是适合于婴儿的营养食品，更重要的是它的生物功能，也就是其防病健体的功能。如：双歧因子可刺激乳酸杆菌生长，以产生有保护作用的有机酸；乳铁蛋白，在所含铁未达饱和时，与细菌竞争铁质而干扰细菌繁殖；脂质可防御合胞病毒及蓝氏贾第鞭毛虫；溶菌酶可溶解细菌的细胞壁；低聚糖可干扰肠道细菌及毒素与上皮接触；分泌型免疫球蛋白 A 可防止病原体依附上皮细胞并能中和细菌毒素；中性粒细胞、巨噬细胞及淋巴细胞可协助黏膜免疫。这些都是使初生婴儿免于发生呼吸道、消化道等危及生命的感染性疾病的重要物质。另外，由于初生婴儿脏器功能发育不成熟，不能耐受除母乳以外的食物，故人工喂养儿易因喂养不当所致的营养紊乱而继发生发育停滞、患病甚至死亡。为了降低新生儿死亡率，从而也是降低婴儿死亡率，世界各国都在大力推行母乳喂养。

母乳喂养的宝宝较少生病

据联合国儿童基金会的报告，宝宝出生后前几个月就人工喂养的，感染性疾病的发病



率和病死率一般都高于母乳喂养儿 2 ~ 3 倍。据中国儿童发展中心研究,在对半岁以内母乳喂养儿所做的 850 例(次)观察中,患呼吸道感染 162 例(次)(19.1%),而在人工喂养的 685 例(次)中,患呼吸道感染 207 例(次)(30.2%),差异非常显著。这表明母乳喂养在减少呼吸道感染方面有重要作用。又据北京市研究结果,在新生儿组及 2 ~ 3 月龄组混合喂养(哺喂母乳达日奶量 1/3 以上)宝宝的患病率分别为 10.4% 和 29.6%,而人工喂养儿则分别为 31.3% 和 41.9%。两组个别比较,差异非常显著。由此可见,即使只是部分喂养母乳也可减少婴幼儿的患病概率。

母乳喂养有利于宝宝身心全面发展

在母亲哺喂宝宝时,母婴间的皮肤直接密切接触,宝宝对母亲语音的反应、应答,眼神交换,一边吸吮乳房一边抚摩母亲胸部或乳房所产生的感情、依恋,对哺乳环境的定位、认识及对环境物品功用的感受等,都是促进认知发展和加深母婴情感、增进母子依恋的重要环节。与此同时,不仅母婴双方通过哺乳过程在心理上都得到了满足,更重要的是宝宝因此获得了触、视、听等的环境条件。在哺乳过程中,宝宝的中枢神经系统受到不同来源、不同层次信息的刺激,其内在能动性被调动起来,这不仅为大脑中枢神经系统提供形体发展的条件,以及促使其在协调、统合等功能方面的发展,而且也使高级神经活动和心理发展有巩固的基础,并趋于健康、完善。

♡ 母乳喂养对妈妈的益处

哺乳有助于新妈妈产后康复

✿ 哺乳有助于子宫复原

母乳喂养能给予母亲一种母性的敏感,并使之从孕期状态向非孕期状态成功过渡。伴随婴儿吸吮而在母亲体内产生的催乳素、缩宫素,能促进子宫收缩,减少出血,促进子宫复原,