

农村劳动力转移就业职业培训教材

湖北省人力资源和社会保障厅 编  
湖北省劳动就业管理局

# 中医催乳手册

ZHONGYI CUIRU SHOUCE

## 编 委 会

|         |     |     |     |     |  |
|---------|-----|-----|-----|-----|--|
| 主 任     | 邵汉生 |     |     |     |  |
| 副 主 任   | 皮广洲 | 鄢楚怀 | 高 忻 | 李齐贵 |  |
|         | 熊娅玲 | 党铁娃 |     |     |  |
| 委 员     | 罗海浪 | 李湘泉 | 彭明良 | 程明贵 |  |
|         | 姜 铭 | 周大铭 | 李国俊 | 阎 晋 |  |
|         | 金 晖 | 卢建文 | 高 铮 | 李 琪 |  |
|         | 刘健飞 | 刘长胜 | 陆 军 | 陈 飞 |  |
|         | 李贞权 | 刘 君 | 李雯莉 | 苏公亮 |  |
|         | 龚荣伟 | 周建亚 | 胡 正 | 汪袁香 |  |
| 本 书 主 编 | 骆红星 | 高建飞 |     |     |  |
| 本书副主编   | 刘长胜 |     |     |     |  |
| 本书参编    | 姜 海 | 姜晓琼 | 朱云霞 | 赵 军 |  |
|         | 陆 军 |     |     |     |  |

湖北科学技术出版社

服务类



# 序

中国共产党十七届三中全会明确指出：农业、农村、农民问题关系党和国家事业发展全局。解决三农问题，最根本的出路在于城镇化，创造有效的就业岗位，引导农村劳动力向制造业和服务业等非农产业转移。我省是农业大省，农村劳动力资源丰富，做好农村劳动力的转移就业工作，对统筹城乡发展、建设和谐社会，具有重大意义。

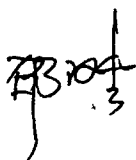
近年来，我省农村劳动力转移就业步伐加快，成效明显。但是，由于长期以来的二元经济结构，形成了城乡分割的就业管理体制，致使农村劳动力转移就业仍然面临较大困难。专业技能的缺乏，也在一定程度上成为制约农村劳动力转移就业的“瓶颈”所在。一方面，随着部分企业生产项目调整、生产方式转变、产品更新换代加快，企业对劳动者的技能要求、管理能力要求有了较大的提高，符合企业用工要求的技术工人、高级管理人员相对缺乏；另一方面，许多农村外出务工人员由于教育培训不足，文化程度偏低，职业素质与专业技能与用工单位的要求还存在一定的差距，形成有人无事做，有事无人做的局面。因此，切

实加强农村劳动力技能培训,对于有效帮助农村劳动力实现转移就业具有十分重要的意义。

加强农村劳动力的技能培训是人力资源和社会保障部门的重要职责,为提高农村劳动力的职业技能和就业能力,我们针对湖北省的实际情况,组织有关专家编写了一套《农村劳动力转移就业职业培训教材丛书》,涉及服务类、建筑类、机械加工类、电工电子类等适合农村劳动力转移就业的 50 多个岗位,对帮助农村劳动力转移就业有着现实的指导意义。全省各有关机构要适应形式的发展要求,积极引导和保护好农民朋友参加培训的积极性,大力推动我省农村劳动力转移就业工作上新台阶。

我衷心希望,这套丛书为广大农民朋友外出务工时获得理想的工作和收入提供帮助。

湖北省人力资源和社会保障厅厅长



2009 年 5 月 31 日

# 目 录

|                                    |             |
|------------------------------------|-------------|
| <b>第一章 催乳师应具备的职业道德 .....</b>       | <b>(1)</b>  |
| 一、催乳师从业的基本条件 .....                 | (1)         |
| 二、催乳师的职业道德要求 .....                 | (1)         |
| 三、催乳师职责 .....                      | (1)         |
| 四、催乳师的素质要求 .....                   | (2)         |
| <b>第二章 催乳的基本知识 .....</b>           | <b>(4)</b>  |
| 一、催乳的定义 .....                      | (4)         |
| 二、什么叫催乳师 .....                     | (4)         |
| 三、催乳的对象 .....                      | (4)         |
| 四、催乳的时间 .....                      | (5)         |
| 五、催乳的意义 .....                      | (5)         |
| 六、催乳师练手操 .....                     | (6)         |
| <b>第三章 乳腺的解剖结构和生理 .....</b>        | <b>(8)</b>  |
| 一、妊娠期乳腺的解剖结构和特点 .....              | (8)         |
| 二、乳腺的生理 .....                      | (9)         |
| <b>第四章 产妇的乳房检查方法和异常乳房的观察 .....</b> | <b>(12)</b> |
| 一、乳房检查方法 .....                     | (12)        |
| 二、异常乳房 .....                       | (13)        |
| <b>第五章 哺乳期常见乳房疾病的观察和护理 .....</b>   | <b>(17)</b> |
| 一、急性乳腺炎 .....                      | (17)        |
| 二、乳头皲裂 .....                       | (21)        |
| 三、乳腺囊肿 .....                       | (22)        |
| 四、纤维囊性乳腺病 .....                    | (23)        |
| 五、产后乳汁自出 .....                     | (27)        |
| 六、产后缺乳 .....                       | (28)        |

|                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| <b>第六章 中医学有关的乳房疾病基础知识</b> ..... | (32)  |
| 一、经络学 .....                     | (32)  |
| 二、八纲辨证 .....                    | (46)  |
| 三、催乳常用腧穴 .....                  | (60)  |
| 四、催乳常用的中药 .....                 | (64)  |
| 五、催乳常用方剂 .....                  | (71)  |
| <b>第七章 乳房保健</b> .....           | (75)  |
| 一、女性各期的乳房保健 .....               | (75)  |
| 二、乳房健美操 .....                   | (86)  |
| 三、乳房保健中医食疗 .....                | (87)  |
| <b>第八章 母乳喂养</b> .....           | (91)  |
| 一、母乳喂养的优点 .....                 | (91)  |
| 二、母乳喂养指导 .....                  | (91)  |
| 三、特殊乳房的哺乳技巧 .....               | (99)  |
| 四、如何应对婴儿乳头错觉 .....              | (103) |
| <b>第九章 乳腺疾病的中医无创治疗方法</b> .....  | (105) |
| 一、中医推拿 .....                    | (105) |
| 二、灸法 .....                      | (118) |
| 三、刮痧疗法 .....                    | (123) |
| 四、拔罐疗法 .....                    | (126) |
| <b>第十章 产后营养调理及食疗</b> .....      | (137) |
| 一、产后营养膳食搭配 .....                | (137) |
| 二、产后食疗 .....                    | (143) |
| <b>培训机构名称、地址</b> .....          | (150) |

# 第一章 催乳师应具备的职业道德

催乳是社会进步后催生的一个新生事物,同时也是需要在实践中不断完善和规范的一门科学。因此,要得到社会的认可,催乳师应加强自身修养,提高自身素质,让该行业得到社会的认可。

## 一、催乳师从业的基本条件

- (1)具有亲近感与积极性。
- (2)有相当的表现能力,说话明确清楚。
- (3)仪表整洁,性格爽朗。
- (4)精神安定,具有耐心。
- (5)身体健康。

## 二、催乳师的职业道德要求

(1)遵守国家法律法规和社会公德,维护客户的合法权益。积极主动,讲究信用,坦诚相见,严于律己,宽以待人。

(2)尊重雇主,热情和蔼,忠诚本分。

(3)树立良好的服务形象,明确服务宗旨,增强服务意识。做到爱岗敬业,也就是精业、勤业、敬业。

(4)勤奋好学,精益求精。不断多渠道学习先进的科学知识和专业知识,提高自身素质。

## 三、催乳师职责

(1)正确判断产妇的母乳喂养的问题,鼓励母乳喂养。并帮助产妇树立喂养的信心。

(2)完成专业操作:除对产妇进行专业护理和操作外,还要针对产妇的特点和心理状态,进行心理疏导。

(3)正确执行治疗:采取科学、有效的办法对产妇进行正确的

处理,并在处理过程中观察效果和发现新的情况,以有助于及时修改方案,预防并发症。

(4)保健指导:掌握科学育婴知识和母乳喂养知识,对产妇进行保健指导及咨询工作。

#### 四、催乳师的素质要求

人们所从事社会生产过程中,必然和他们的生产或服务对象以及周围的社会环境产生极为密切的关系,构成不可分割的整体,社会生产的效果受从事具体生产的个人素质的直接影响。所谓素质是指人在社会生产过程中,本身所具有的精神和物质的广泛基础。民族有民族素质,民族素质是一个民族精神文明和物质文明的总体反映。个人有个人的素质,就个人而言,素质是其道德修养、文化水平、工作能力、生产技能等在社会生活中的综合表现。是个十分复杂的组合,受很多因素的影响,但一般均表现为不同程度的优劣,良莠。从大的方面来说,个人的素质决定个人生产产品的质量或者服务对象所能受到的效益。应该说每个人不管从事何种职业,只要参与社会生活就会表现出素质问题。

催乳师的职业道德修养反映出催乳师本人的职业素质。一般说来,催乳师的素质是政治素质、职业素质和科学素质三方面的综合表现。政治素质是指遵纪守法,诚实守信,全心全意为客户服务;职业素质是根据专业的要求所应具备的特有职业道德修养;科学素质就是在高尚的职业道德修养的指导下,所应具有实事求是,勇于钻研的科学精神和较高的专业理论和技术水平。三者相互结合,不可分割。政治素质是基础,没有正确的政治方向,就不可能有正确的事业观。提高催乳人员的素质,是提高催乳专业队伍水平的基础,也是提高催乳质量,发展催乳学科的客观需要。一个合格的催乳师应有的素质要求如下:

(1)热爱本职工作,全心全意为客户服务,工作认真负责,对服务对象关心体贴。

(2)在工作中,谦虚谨慎,精益求精。

(3)衣帽整洁,态度和蔼可亲,动作敏捷、轻柔,说话文雅。

(4)具有较丰富的中、西医学专业基础知识及操作技巧以及社会学、心理学知识,并具有宣传和指导产妇和家属科学育婴、母乳喂养知识的能力。

(5)具有熟练的技术和操作技巧,能及时发现问题,并作出相应处理。

(6)注意收集临床资料,及时总结经验,不断提高专业技术水平。

## 第二章 催乳的基本知识

### 一、催乳的定义

专业人员采用的一种中医点穴为主并辅助食疗、手法按摩而安全有效地帮助产妇解决在哺乳期进行操作的一些过程。

### 二、什么叫催乳师

热爱母婴护理行业的健康女性,通过参加催乳知识的专业培训,能够单独对产妇进行穴位及经络的按摩、调理,并使用独特手法疏通乳腺管,解决产后无乳、乳少、乳房胀痛、乳汁淤积、乳腺阻塞、急性乳腺炎等哺乳期乳房问题,帮助产妇进行正常哺乳的从业人员。

### 三、催乳的对象

乳房生理结构正常、身体健康但产后却无法产乳的产妇都是催乳的对象。

(1) 产后无乳的产妇:促进乳汁的分泌。

(2) 产后乳汁少的产妇:增加乳汁的分泌。

(3) 产后乳汁淤积的产妇:疏通输乳管,打通奶道,达到正常排泄乳汁、消除肿块之目的。

(4) 乳头凹陷、扁平、附乳、巨乳等乳房异常的:使用正确方法帮助产妇进行正常的哺乳。

(5) 乳头皲裂:进行及时护理,帮助产妇喂养宝宝。

(6) 急性乳腺炎的产妇:消炎止痛后通过穴位、手法按摩、外敷等保守治疗方式,以排放乳汁。

## 四、催乳的时间

### (一) 产妇开奶的时间

俗话说“开奶”，是指产后第一次给孩子喂奶。分娩后越早让新生儿吸吮乳汁的母亲，母乳分泌情况也越好。顺产的产妇产后半小时，剖腹产的母亲清醒（麻药退了）后，就要在护士的帮助下，与宝宝身体接触并喂奶。第一次，宝宝也可能吸不出奶水，但要让他吸吮乳头半小时，这样可尽早建立泌乳和喷乳反射，促进乳汁分泌，还有利于产妇自身的子宫收缩。

这是因为，尽管产后雌激素水平的下降和垂体催乳素的升高是乳汁分泌的基础，但乳汁分泌更主要是依靠新生儿的吸吮刺激，刺激越多越早，乳汁的分泌量也会随之逐渐增加。

在出生后的 10~30min 内，新生宝宝的吮吸反射最强，这个时候开奶，对母乳喂养的成功展开最为有利。

剖宫产和早产产妇由于特殊原因可能不能在宝宝降生后半小时喂奶，但最迟不超过 48h（12h 为最佳时间）。

### (二) 催乳的时间

哺乳期限以 10 个月至 1 年为宜。在整个哺乳期内无乳腺疾病者和其他不宜哺乳的疾病者均可进行催乳。

## 五、催乳的意义

据统计，我国每年有近两千万名婴儿出生，大约 80% 的产妇都会有不同程度的哺乳期乳房疾患导致哺乳障碍。而以前针对产妇无乳、乳少、乳房胀痛、乳汁淤积及哺乳期急性乳腺炎等症状，临床并无确切有效的治疗方法。多数以民间食疗、外敷、中药方剂、输液、医疗设备辅助吸乳、排乳等。很多产妇患了哺乳期急性乳腺炎因得不到及时有效的治疗而最终需手术排脓，这样不仅增加了个人痛苦还不同程度地影响了婴儿的喂哺。2008 年 8 月的三鹿奶粉事件和 2009 年的进口奶粉问题导致的结石宝宝使人们更加

深刻地认识到母乳喂养的重要性和安全性。同时也催生了催乳市场的发展。因此催乳的意义在于：

(1)帮助产妇进行正常的哺乳,有利于产妇的子宫早期恢复并减少乳腺病的发病率。

(2)让新生儿能够顺利的吃到母乳,有利于孩子的身心发育。

(3)催乳采用独特的中医疗法和手法按摩,无风险、无副作用。

(4)能利用一技之长带来经济效益和社会效益。

## 六、催乳师练手操

催乳的按摩主要是依靠指掌关节和腕关节的力量,用力得当是催乳成功的关键步骤之一,用力不当不但不能取得良好的效果,反而容易导致催乳师关节、肌腱、肌肉的损伤。这套手操就是帮助催乳师保持良好的工作状态,预防损伤。

### (一)双手合掌向下压手腕

要求双臂悬空平放于胸前,双脚张开与肩齐,运动时以手腕为轴心,前臂不得晃动。主要是练习腕部的力量。

### (二)双手交叉向外推手掌

双脚张开与肩齐,双臂悬空平放于胸前,用前臂的力量向外推出。主要是锻炼上臂的力量。

### (三)双手同时转手腕

双脚张开与肩齐,双臂悬空平放于胸前,以手腕为轴心,虚掌作360°的顺时针和逆时针的交替旋转。主要是锻炼腕部的灵活性。

### (四)双手交叉转手腕

双脚张开与肩齐,双臂悬空平放于胸前,以手腕为轴心,虚掌作两手不一致的360°旋转,以练习两手的协调能力。

### (五)甩手腕

双脚张开与肩齐,双臂悬空平放于胸前,双手用力向下甩动。

注意:以手腕为支点,上臂稳定。

#### (六)贴手背摩擦

双脚张开与肩齐,双臂悬空平放于胸前,两手背成十字相贴,以手腕为支点,快速运动。两手交叉进行。作用:锻炼双手的力量和灵活度。

#### (七)拉手指

双脚张开与肩齐,双臂悬空平放于胸前,十指交叉后用力拉开。作用:锻炼上臂的力量。

#### (八)弹指

双脚张开与肩齐,双臂悬空平放于胸前,双手张开,以大拇指、示指、中指、环指和小拇指顺序依次收拢。作用:锻炼手指的协调和灵活性。

#### (九)双手交握转腰

双脚张开与肩齐,双手十指交叉后向前方推出然后90°左右转动腰部。作用:锻炼腰部的力量。

#### (十)双肩打圈

以肩关节为轴心,顺时针和逆时针转动肩关节。作用:通过锻炼缓解肩部肌肉的疲劳。

### 第三章 乳腺的解剖结构和生理

#### 一、妊娠期乳腺的解剖结构和特点

女性乳房位于胸肌筋膜及胸大肌的浅面。成年后呈半球型。中央突出的部分叫乳头，乳头周围皮肤颜色较深，称为乳晕（图 3-1）。

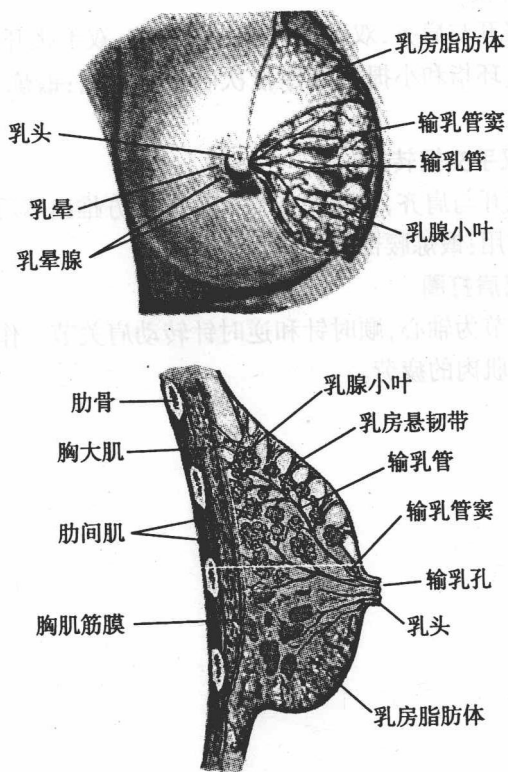


图 3-1 女性乳房解剖

乳房由乳腺、脂肪及结缔组织组成,乳房被脂肪及结缔组织分割成 15~20 个乳腺小叶,每叶含有许多排泄管,汇成一条输乳管。输乳管呈放射状排列,开口于乳头,每条输乳管近乳晕膨大成输乳窦。成年女子乳房的组织结构在妊娠期、授乳期以及经绝期,都有不同的变化。在妊娠期和授乳期,体积增大,乳腺增多,结缔组织减少,至妊娠后期,腺细胞开始有分泌作用。断奶后,腺组织逐渐萎缩,结缔组织和脂肪组织逐渐增生。绝经期后乳腺萎缩,腺泡退化。

乳腺组织有时可有部分突向腋窝,按摩时应注意。乳腺表面覆以浅筋膜,由筋膜发出许多纤维隔至腺组织间,在输乳管及腺组织周围的纤维束即乳房悬韧带(Cooper 氏韧带),与皮肤和胸肌筋膜相连。

## 二、乳腺的生理

### (一) 哺乳期乳腺的正常生理

女性乳腺是生殖系统的一个组成部分。乳腺的生理活动受垂体前叶激素、肾上腺皮质激素和性激素的制约,妊娠及哺乳时乳腺明显增生而腺管伸长、腺泡分泌乳汁。哺乳期以后乳腺又处于相对静止状态,平时在月经周期的不同阶段、乳腺的生理状态也在各激素的影响下,呈周期性的改变。

乳腺是许多内分泌腺的靶器官,其生理活动受垂体前叶激素、肾上腺皮质激素和性激素的影响,呈周期性改变。其中雌激素可促进乳腺导管发育;孕激素促进腺泡发育;催乳素促进乳汁生成及分泌,催产素促进乳汁排出。

产褥期乳汁的分泌:

(1) 初乳:一般初产妇在产后 3 天,经产妇在产后 2 天开始分泌乳汁。分娩后 2~3 天,多数产妇会感觉乳房出现胀痛,同时可以从乳头流出或挤出外观稀薄并发黏、呈淡黄色的乳汁,这就是富含产妇体内抗体、富含蛋白质和胡萝卜素的初乳,每次可吸出 2~

20mL。初乳应尽可能地让孩子充分吸吮,不要因为这时产妇的奶量不多而放弃母乳喂养。

(2)过渡乳:产后4~5天甚至1周后至14天所分泌的乳汁称为过渡乳。过渡乳的乳汁会慢慢变得白而稠,其脂肪和乳糖含量逐渐增加,而蛋白质略低于初乳,但奶量会越来越多。产妇患病、精神抑郁、营养不良、先天乳腺发育不良等可能影响乳汁的分泌。

(3)成熟乳:14天后,乳汁稳定下来,成为成熟的奶。

## (二)乳汁形成与分泌的机制

### 1. 乳汁的形成

乳汁的生成主要是由于催乳素分泌增加的结果,催乳素(prolactin, PRL)为腺垂体分泌的一种蛋白质激素。其对乳腺与泌乳的作用主要为促进乳腺发育生长,引起并维持泌乳。女性青春期的乳腺发育主要由于雌激素刺激,孕激素、生长素等也起协同作用。妊娠期,催乳素、人绒毛膜生长素、孕激素、雌激素使乳腺组织进一步发育。由于血液中雌激素、孕激素浓度过高,与催乳素竞争乳腺细胞受体,催乳素失去效力。若大量服用含雌激素、孕激素类避孕药,就可能抑制泌乳。因此,为停止乳汁分泌,临床上常常采取服用大剂量雌激素的方法。

分娩后,血中孕激素、雌激素浓度降低,催乳素发挥启动和维持泌乳作用。催乳素的分泌受下丘脑的催乳素释放因子及催乳素释放抑制因子的双重控制。在生理情况下,催乳素释放抑制因子起作用。吸吮乳头的动作,引起神经冲动经脊髓传入下丘脑,使催乳素释放因子神经元兴奋,引起催乳素分泌。而催乳素只有对发育成熟的乳腺发生作用。在催乳素的影响下,哺乳期的腺小叶内腺泡高度增生肥大,胞浆内充满明亮的乳汁。

总之,乳腺泌乳活动的调节是通过复杂的神经-体液途径完成的。乳汁是一种含有大量水分和各种营养素的分泌物,因而凡与营养物质和水盐代谢有关的激素如胰岛素、甲状腺素等,都和乳汁的生成与分泌有关。

## 2. 乳汁的分泌

乳汁的分泌是通过泌乳反射、喷乳反射来完成的。

婴儿吸吮刺激乳头的神经末梢,这些神经将此信息传达到脑下垂体前叶,使之产生催乳素,催乳素经血液输送至乳房,使其泌乳。从刺激乳头到乳汁分泌的过程被称为泌乳反射或催乳素反射。

当婴儿吸吮乳头时,感觉冲动传到大脑,刺激脑下垂体后叶分泌缩宫素。缩宫素经血液到达乳房,使乳腺周围的肌细胞收缩,将腺泡内的乳汁压向导管,到达乳窦,便于婴儿吸出,有时甚至会使乳汁从乳头喷出或流出。这就是缩宫素反射(pitocin&milk叫 ection reflex),也称喷乳反射。许多妇女在刚开始哺乳时会感到乳房内有挤压感,就是这个反射的作用。婴儿也需要有喷乳反射的帮助才能得到足够的乳汁,喷乳反射建立不好,乳汁流出不畅,会增加婴儿哺乳的困难。婴儿的形象、声音和母亲对婴儿的抚摩、接触而引起母亲挚爱的感受亦有利于此反射的建立。相反,担忧或恐惧的情绪,疼痛或困窘,以及对自己喂哺能力发生怀疑时,都可能抑制反射的建立,亦可阻止乳汁的流通。

乳汁内存在乳汁分泌抑制因子,是一种多肽,如大量乳汁存留在乳房内,抑制因子就抑制泌乳细胞的分泌。若通过婴儿吸吮或挤奶的方式,排空乳房,抑制因子被排除,乳房就能分泌更多的乳汁。这是自我保护机制,可保护乳房不致因过度充盈而受损害。但亦提示在哺乳过程中,如不注意排空乳房,使常有乳汁积聚在乳房内,会减少乳汁的分泌量。