

新妈妈的福音

一学就会的奶结疏通法

赵春英「六步」通奶结

赵春英／著



中国奶结第一书

上海科学技术出版社

赵春英 著

赵春英 “六步” 通奶结



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

赵春英“六步”通奶结/赵春英著. —上海: 上海科学技术出版社, 2013. 10

ISBN 978-7-5478-2012-4

I. ①赵... II. ①赵... III. ①母乳喂养②乳房炎-诊疗
IV. ①R174②R655.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第230292号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

新华书店上海发行所经销

苏州望电印刷有限公司印刷

开本: 889×1194 1/32 印张3.5

字数: 80千字

2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-2012-4/R·652

定价: 25.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

内 容 提 要

本书在扼要介绍奶结概念、诊断等基本理论的基础上，重点向读者阐述了奶结形成的主要因素、“六步奶结疏通法”的具体操作方法及相关注意事项、奶结并发症及处理、奶结的误诊误治。此外，本书还选择性介绍了哺乳期保健的相关热点内容，如开奶、吸奶、断奶、乳汁保存、“中药乳”等。全书内容丰富，观点科学，语言通俗，图文并茂。

本书主要供孕产期女性或家属阅读，也可供从事积乳症临床工作的医务人员参考借鉴。

前 言

母乳是妈妈给予宝宝生命成长的第一份美好礼物！

它提供全面的营养，能有效预防过敏、感染及多种慢性病，并促进宝宝大脑发育至最佳状态，其优势是任何配方奶无法比拟的。更重要的是，妈妈和宝宝之间能通过哺乳的亲密接触，建立起牢不可破的感情联系，为宝宝一生的身心健康打下坚实的基础。母乳喂养看似是人类最自然的喂养方式，其实对初为父母者而言却是全新的功课，需要方法上的学习和情感上的投入。只有做到科学喂养，才能让孩子后天的成长更加顺利。

现实生活中，不少小妈妈对母乳喂养的认识不够全面和准确，出现奶结后手足无措，甚至很多“老妈妈”（宝宝的外婆或奶奶）也存在一些错误的观点和做法。众多产妇发生奶结后习惯求助于母亲、月嫂甚至丈夫，他们没有经过正规的医疗培训，也没有相应的医学基础知识，往往因推拿方法不当造成产妇皮肤红肿、挫伤，有的因用力过猛致局部血肿、包块形成，乳腺导管疏通不畅造成乳汁淤滞，继发感染而引起急性乳腺炎。也有的使用民间流传的方法（面团、白菜等）外敷，结果导致乳腺局部皮肤烫伤、水肿，压迫奶管，加重堵塞，最终导致急性化脓性乳腺炎，此时需要抗炎治疗并切开引流，治疗期间还需暂停哺乳。一些患者甚至因无法忍受煎熬而选择断奶，这不仅给产妇、婴儿、家属增加了痛苦，还带来了生活的不便和经济损失。

通过多年的临床实践，本书作者根据西医解剖学、生理学以及结合中医基础理论和推拿力学，自创了“六步奶结疏通法”治疗

积乳症(奶结),该法由表及里,直接作用于病变部位,起到扩张乳管、疏通经络、排除乳栓、消除积乳等作用,经临床12000多例的验证,治愈率98.8%,有效率达100%。与药物内服、外用以及理疗等方法比较,“六步奶结疏通法”更具有简、便、廉、验的特点。

本书详细介绍了“六步奶结疏通法”治疗积乳症的技术要点及奶结产生原因、机制、常见并发症等,阐述了作者在30多年临床工作中所遇到的奶结相关问题并解答,分析母乳喂养中存在的误区,提出了符合实际的科学哺乳方法。

为了让新妈妈们得到最舒服的体验,使内容通俗易懂,书中还配了大量的照片及漫画插图,使新妈妈们在学习奶结知识的同时感到阅读的愉悦,提升了本书阅读的趣味性和可读性。

本书语言生动,图文并茂,内容丰富,阅读方便,不仅可作为医务人员的参考书,更适合所有新妈妈们学习掌握,可谓是“中国奶结第一书”。

在本书编写过程中,陈新淦、王建东、徐珊珊、唐睿等给予了大力支持和帮助,在此一并致以衷心的感谢!

希望本书能增强新妈妈们母乳喂养的信心,轻轻松松解决奶结问题,顺顺利利完成母乳喂养。

著 者
2013年8月

目 录

第一篇 我当妈妈了/1

- 一、恭喜您升级为妈妈/2
 - (一) 十月怀胎/2
 - (二) 一朝分娩/6
 - (三) 享受爱巢添丁的喜悦/12
- 二、担当起妈妈的责任/13
 - (一) 母乳喂养不仅仅是营养/13
 - (二) 顺利度过母爱第一关/14
- 三、接受儿女独特反馈/15
 - (一) 曾经给予的干细胞/15
 - (二) 成长的快乐/15

第二篇 怎么奶结了/17

- 一、乳房与乳汁/18
 - (一) 乳房的形态/18
 - (二) 乳房的结构与功能/22
 - (三) 乳汁的形成/22
 - (四) 乳汁的排泌/23

- (五) 乳汁的成分/24
- 二、认识奶结/27
 - (一) 什么叫奶结/27
 - (二) 导致奶结的因素/28
 - (三) 奶结发病的现状/29
- 三、诊断奶结/31
 - (一) 临床症状/31
 - (二) 检查体征/32
 - (三) 辅助检查/32
 - (四) 诊断标准/32
- 四、六步奶结疏通法/34
 - (一) 治疗奶结的现状/34
 - (二) “六步法”理论基础/36
 - (三) “六步法”操作步骤/37
 - (四) “六步法”临床应用/40
 - (五) “六步法”临床疗效/41
 - (六) “六步法”特色优势/42
- 五、奶结的并发症及其处理/43
 - (一) 皮肤挫伤/43
 - (二) 皮肤烫伤/43
 - (三) 血管破裂/45
 - (四) 继发感染/47
 - (五) 乳头皲裂/48
 - (六) 发热/48
 - (七) 乳头湿疹/49
- 六、哺乳期其他包块的鉴别/50
 - (一) 乳腺癌/50
 - (二) 纤维腺瘤/50

(三) 乳腺囊肿/50

(四) 深部脓肿/51

(五) 乳腺血肿/51

七、治疗误区/52

(一) 单一促进乳汁分泌/52

(二) 单一给肿块加压/52

(三) 反复使用民间疗法/53

第三篇 我会哺乳了/55

一、科学哺乳/56

(一) 孕期准备/56

(二) 开奶/59

(三) 哺乳/60

(四) 吸奶/71

(五) 断奶/72

(六) 清洗/76

二、乳房保健/77

(一) 穿戴舒适, 清洁卫生/77

(二) 合理饮食, 均衡营养/77

(三) 平稳情绪, 防止抑郁/81

(四) 起居有节, 劳逸结合/82

(五) 注意保暖, 坚持锻炼/83

第四篇 热点问答/85

母乳喂养会影响妈妈体形吗? /86

如何看待网络知识? /86

- 如何看待吸空乳汁? /87
如何看待冰箱存奶? /87
如何看待乳液护垫? /88
乳头有小白点或小水疱怎么办? /89
几个月后, 母乳就没营养了? /89
如何看待“中药奶”? /90
宝宝为什么不愿意吃我的奶头? /90
得了奶结后怎么办? /91
如何看待奶结发热? /92
宝宝睡着了怎么喂奶? /92
正常工作会影响怀孕吗? /93

附篇 我和我的患者朋友们/95

结束语/101

第一篇 我当妈妈了



一、恭喜您升级为妈妈

(一) 十月怀胎

怀孕是幸运的，但也是一个漫长而艰辛的过程。女性怀孕期间会产生很多的变化。当新妈妈们体检时听到医生说“恭喜，你已经怀孕了”之后，就要面对十月



怀胎的喜悦与艰辛了！你们的爱情果实已经在渐渐成熟，这是一个多么振奋人心的消息啊！女性在妊娠期身体和心理都会发生变化，以适应体内的小宝宝，这也是准妈妈和小宝宝一种身心的交流方式。这时，会有一些奇妙的变化发生在你身上哦！你需要一段时间来适应这些变化。

1. 怎样知道自己怀孕了

发生以下情况时，你可能已经怀孕了！

停经：平时月经周期正常，有性生活而未采取避孕措施的育龄妇女，月经过期10天，应考虑怀孕。

乳房变化：乳房逐渐增大和轻度胀痛，乳头疼痛，乳头乳晕皮肤周围颜色加深。

小便细数：小便次数增多，但尿总量基本不变。

基础体温升高：怀孕时基础体温比平时高 $0.3\sim 0.5^{\circ}\text{C}$ 。

2. 感受怀孕的喜悦

怀孕对任何一个女人来说，不仅是人生角色的一次重大转变，更会在思想上刷新对生命和女性身份的重新认识。你会感觉心情无比的舒畅，连呼吸的空气也变得新鲜起来了，你的人生因为小宝贝的到来将变得丰富多彩，幸福时刻都洋溢在全家人的脸上。

3. 早孕反应

在怀孕6周左右的时候，准妈妈可能会开始出现头晕、乏力、食欲不振、喜酸食物或厌恶油腻、恶心、晨起呕吐等一系列反应，这就是早孕反应。最常见的是恶心、呕吐，因此也叫“孕吐”。这是由于妈妈体内绒毛膜促性腺激素增多，胃酸分泌减少及胃排空时间延长引起的，所以不用太担心，一般不需特殊处理，妊娠12周后随着体内激素水平的下降，症状多自然消失，食欲恢复正常。



早孕反应

4. 形体改变

怀孕以后，你是不是觉得自己走起路来越来越有派儿了！从怀孕开始，受妈妈体内激素的影响，使乳房日益增大，你常会感觉到乳房胀胀的，且逐渐加重。由于胎儿的成长及包围子宫的保护性脂肪层加厚，增加了腹腔的体积，所以妈妈的腹部也会慢慢增大。

5. 体重增加

随着孕期的增加，你的体重也在不断增加，这是正常现象。



孕期身体改变

世界上绝大多数人都视孕妈妈为最美丽的女人。只有伟大的母亲才有创造宝宝的机会，看着爱情结晶一天天的成长，相信幸福感会大大超过体重增加带来的烦恼。

6. 神奇胎动

怀孕第五个月开始，妈妈肚皮上可能会出现脚印、拳头等奇妙的现象，这是胎儿在妈妈子宫内做运动呢！伸伸手、踢踢腿，是宝宝和妈妈最神奇的互动，就像宝宝在给妈妈打电话。妊娠7个月

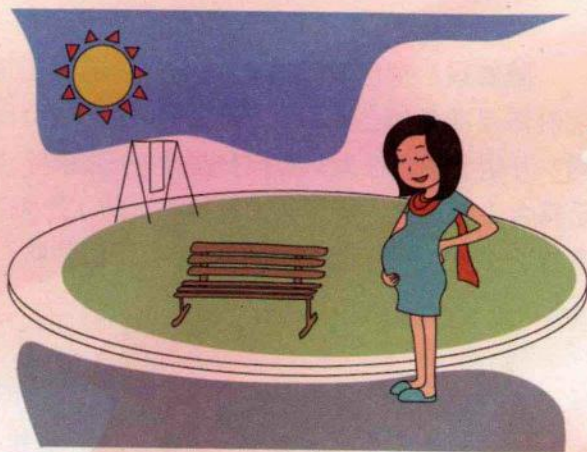


后，是胎动最为活跃的时期。而临近分娩前，由于绝大多数胎位正常，胎头已下降到骨盆，胎动次数反而逐渐减少。

7. 行动艰难

随着孕期的不断增加，准妈妈腹部逐渐增大，加重了脊骨和下肢的负担，使孕妇常常向后倾着身，容易产生腰背痛和脚踝浮肿，行动也会越来越不方便。此时需要注意休息，走路、上下楼

梯、上床下床都要慢、要稳。妊娠晚期家人要多关怀，外出活动要有人陪同，取消出远门，以免发生意外。适当调整饮食，增加钙的摄入，防止缺钙引起的抽筋等不适，适当的户外活动是有益的。



8. 妊娠纹

随着妈妈们的肚子一天天鼓起来，腹部皮肤因牵拉而变薄变细，腹壁皮肤会出现一些宽窄不同、长短不一的粉红色或紫红色的波浪状花纹，这就是产后的妊娠纹。“这多难看啊”！很多新妈妈都担心它会一直留在肚皮上。事实上，分娩后这些花纹会逐渐消失，时间长了有些根本看不出来。等宝宝懂事以后，你可以很骄傲地对宝宝说：看，这是怀你的时候留下的“证据”哦！

女性在孕期身体消耗量比较大，因此需要摄取的营养也比较多，所以在饮食方面要非常重视。这也是给你宝宝一个安全稳定生长环境的前提，营养的主要来源是膳食，根据孕期不同阶段对饮食与营养的需求特点，制定出适合个人的营养食谱，为保证妈妈与宝宝的健康打下良好基础。

9. 担忧增多

随着预产期的日益临近，各种问题和担忧也就接踵而至：住院时需要准备哪些东西？需要剖腹生产或会阴切开吗？宝宝健康吗？开销会不会很大？自己会是个好妈妈吗？如此等等。有这些想法符合人之常情，但不必太过担心，除了医院专业的医务人员，还有这么多家人一起照顾你和宝宝呢。记住哦，你不是一个人在战斗！

10. 情绪变化



怀孕期间不仅身体起了变化，情绪也会出现一些波动，会出现莫名的生气和焦躁不安。不是妈妈自己能控制的，是体内的激素在作怪！只有保持乐观的心态才能孕育健康的宝宝。孕期你可以参加适当的活动，包括散步、唱歌及听音乐会等。也可以

参加非体力劳动的工作以分散注意力，恰到好处的活动对孕妇的心情是有利的。

专家提醒 要避免有可能摔倒或引起流产的“危险运动”，包括剧烈球类运动，如篮球和骑马等。

(二) 一朝分娩

1. 出现下列征兆时说明孕妇随时有可能分娩

(1) 出现规律宫缩，10分钟左右1次。

- (2) 阴道分泌物增加。
- (3) 见红，白带中带有血。

此时要将孕妇送去医院检查。

2. 出现以下情况时应紧急入院

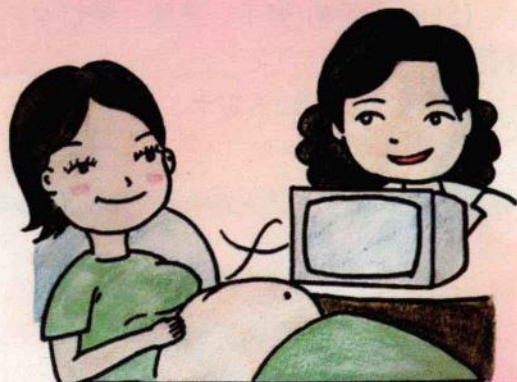
(1) 破水：此时应让孕妇躺下，尽量减少站立，并立即送往医院。

(2) 规律宫缩，10~15分钟1次，并逐渐加快。

(3) 异常腹痛及出血。腹痛呈持续性疼痛，阴道出血似月经量。

(4) 出现严重水肿或体重增加过快，伴头痛、头晕、眼花、视物不清、咳嗽、恶心、呕吐等自觉症状。

(5) 异常胎动：12小时胎动<20次，或每小时胎动<3次，或胎动消失。



3. 产前住院需要准备哪些东西

首先，你的产检手册是一定要放到随手就可以拿到的地方，最好准备一个袋子，里面放上准生证，还有社保卡、身份证及复印件，这些是入院必备的。其次要准备以下东西。

