

乳房按摩

开奶、奶少





一、催乳的意义

据不完全统计，我国每年有近**2000**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病导致哺乳障碍。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。

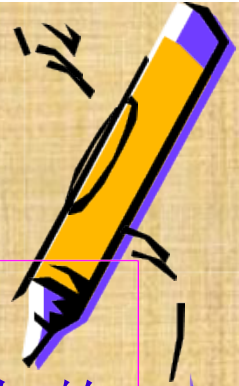




从**2008年8月**的三鹿奶粉事件和**2009年**的进口奶粉问题导致的结石宝宝，使人们更加认识到母乳喂养的重要性和安全性。

目前有采用一种以手法按摩为主，并辅助食疗、药疗而安全有效地帮助产妇解决在哺乳期无奶、少奶等问题，而在乳房上进行的一些操作。





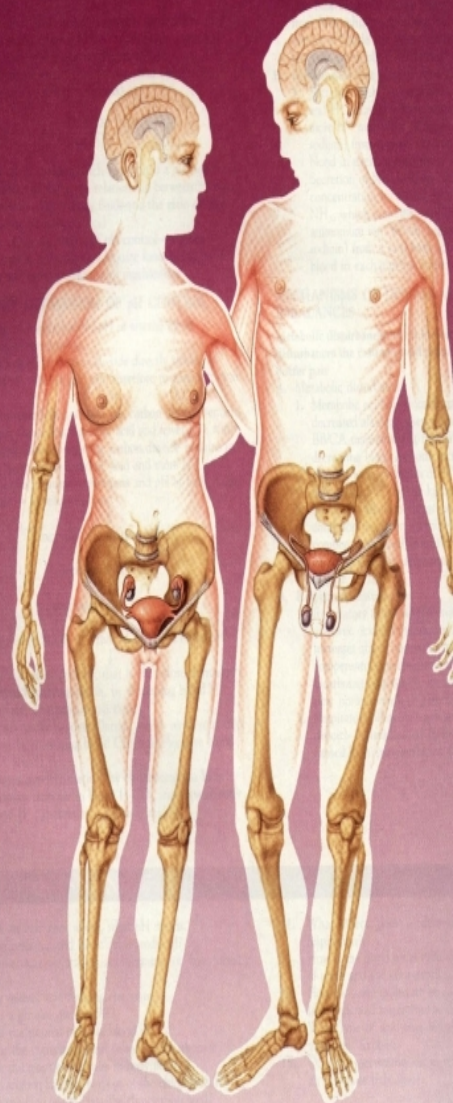
催奶的目的在于：

- 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。



二、乳房的生理解剖

乳房是人类和哺乳动物特有的结构，男性乳房不发达，女性乳房随年龄增长出现不同的变化，于青春期后开始发育生长，妊娠和哺乳期有分泌活动。妊娠期和哺乳期，乳腺生理性增生，乳房明显增大。停止哺乳之后，乳腺萎缩，乳房变小，老年妇女乳房萎缩。

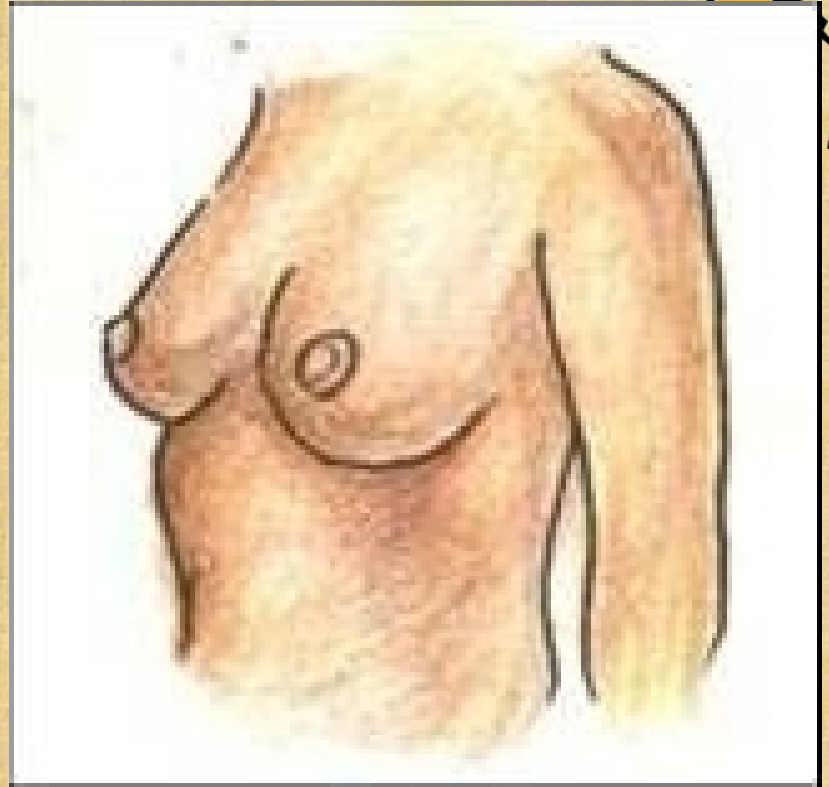


(一) 乳房的位置、形态

形态结构：成年女子的乳房呈半球形，有乳头、输乳管开口和乳晕等结构。

位置：位于胸大肌的前面。





(二) 乳房的结构

乳腺有15—20个腺叶，每一腺叶分成很多腺小叶，腺小叶由小乳管和腺泡组成，是乳腺的基本单位。每一腺小叶有其单独的导管（乳管），腺叶和乳管均以乳头为中心呈放射状排列。小乳管汇至乳管，乳管开口于乳头，乳管靠近开口的1/3段略为膨大。

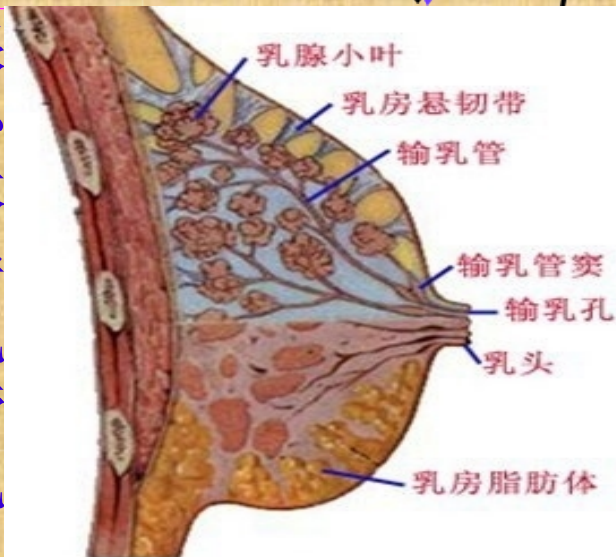


图 乳房纵切面解剖结构示意图





三、乳汁分泌的原理

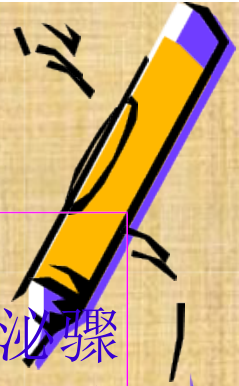
乳腺分泌乳汁称为泌乳。

泌乳是各种激素作用于已发育的乳腺而引起的。各种激素的调节是由下丘脑和垂体前叶来控制。当胎盘娩出后，乳房开始进入泌乳状态，而且乳量还会逐渐增多，当“断奶”后，乳汁就会慢慢消失。

泌乳是一个复杂的过程，医学上叫“神经体液

调节机制”。





1、乳汁的生成

分娩后，产妇体内的雌激素、黄体素分泌骤然减少，脑垂体前叶分泌的催乳素大量增加，催乳素直接刺激乳腺细胞分泌，乳腺细胞制造出乳汁，分泌到腺泡内，从而产生乳汁。

2、乳汁的排出

分娩后，脑垂体后叶同样分泌大量的缩宫素，使乳腺管的肌上皮细胞收缩，将原存于腺泡中的乳汁输送到输乳管出口处，并出现“射乳”。



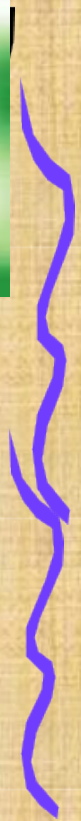


3、泌乳反射

①由于婴儿的吸吮，可反射性地引起脑垂体分泌催乳素及缩宫素，婴儿的反复刺激可使上述激素分泌持续发生，泌乳得以维持，一旦婴儿的吸吮停止，泌乳随即减少或停止。



②缩宫素的不足，将使乳汁在腺泡内潴留，如乳腺不将乳汁排出造成胀奶，可诱发泌乳抑制因子的产生，抑制乳汁的分泌，使乳量下降。

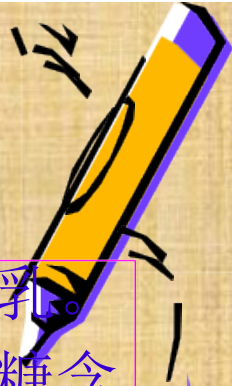




4、人乳的主要成分及功能

①初乳：产后**7**天分泌的乳汁为初乳。呈黄色或淡黄色，较粘稠，量少。蛋白质、矿物质含量较多，脂肪、乳糖含量较少。此外，还含有帮助消化的酶，大量的抗体和多种免疫球蛋白，能抗病防感染，容易消化吸收，是母乳中最宝贵的乳汁。





- ②过渡乳：产后**7—14**天分泌的乳汁为过渡乳。呈奶白色，总量增多，脂肪和乳糖含量逐渐增加，蛋白质、矿物质逐渐减少。是初乳向成熟乳的过渡。
- ③成熟乳：**14**天后分泌的乳汁为成熟乳。呈白色，总量达高峰，每天可达**700—1000**毫升，脂肪含量高，蛋白质少。





四、影响泌乳的主要因素

1、产后未能尽早哺乳。

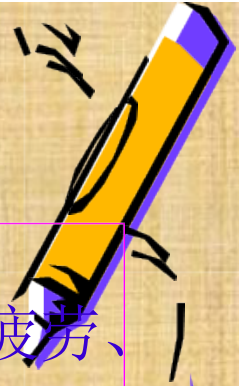
2、产后大出血：

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且影响婴儿的哺乳。

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，主要看乳房内腺管和腺泡的发育如何。





4、精神、心理因素：

如产后抑郁、精神受刺激、疼痛、过于疲劳、休息不好、生活没有规律等。

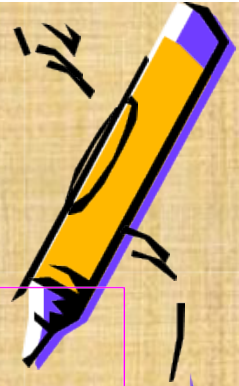
5、营养缺乏：

一些女性刻意减肥，不注意营养，食物单调，长期偏食造成营养缺乏。

6、药物影响：

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，应让医生知道你正在喂母乳。





7、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，便自动减少吸奶时间。

8、哺喂方法不当：

如含接不正确、用吸奶器吸出母乳喂食宝宝、乳房没有有效排空。

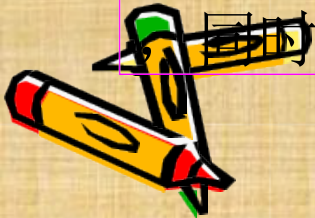




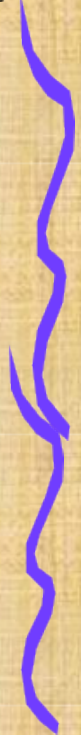
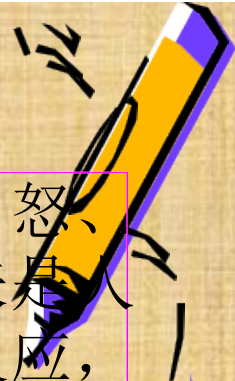
五、泌乳相关中医基本知识

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营养、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里状态的反应，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，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、气血不畅、经脉运行受阻而导致缺乳。





六、常用的催乳方法

(一) 促使母乳分泌的基本做法

- 1、早接触、早吸吮
- 2、母婴同室，按需哺乳

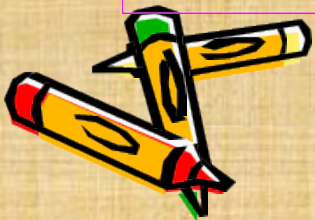
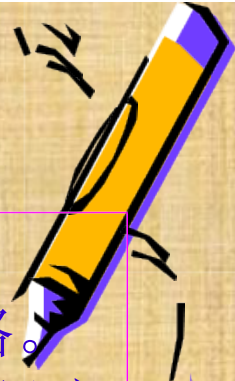
(二) 药物催乳（中药、西药）



（三）按摩催乳

按摩催乳的原则是理气活血，舒筋活络。多采用点、按、揉、拿等基本手法，但在实际应用时常须多种手法相互配合。按摩催乳可促进局部毛细血管扩张，增加血管通透性，加快血流速度，改善局部的血液循环，有利于乳汁的分泌和排出。

催乳的按摩方法较多，各有所长，各具特色，可根据自身情况，有针对性地选择。



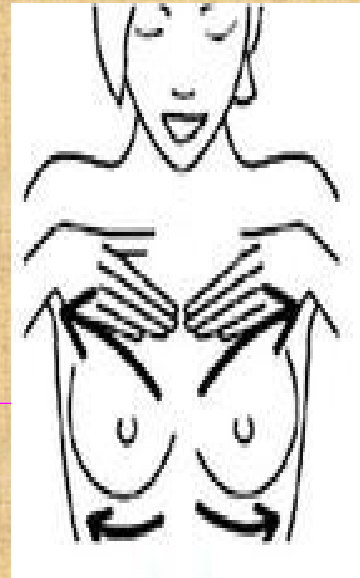


1、催乳按摩的作用：

- ①减少疼痛
- ②疏通乳腺管、增加乳汁分泌
- ③缓解乳腺增生，减少乳腺炎的发病率
- ④美化乳房

2、催乳按摩的特点：

- ①效果好
- ②时间短
- ③安全、方便、易学





七、催乳的基本手法

按摩是催乳的主要方法，是指操作者用手在人体体表的穴位或部位上按照特定的技巧动作进行治疗操作的方法。手法的熟练程度与运用是否得当，直接影响治疗的效果。

按摩的根本原则是：柔和、均匀、持久、有力。



（一）催乳的时间



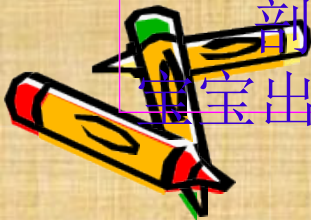
1、产妇开奶的时间：

俗话说“开奶”，是指产后第一次给孩子喂奶。

顺产的产妇产后半小时，剖宫产的母亲清醒（麻药过）后，就要帮助与宝宝接触并喂奶，并吸吮半小时。因为在出生后的10分钟~30分钟内，新

生宝宝的吸吮反射最强，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出生后半小时内喂奶，但最好在12小时内喂奶（12小时最佳）。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/228007050006006076>