

母乳餵養自己的寶寶
你也可以輕易成功

哺乳媽媽的 增乳妙方

按摩食療，雙管齊下

真人示範，易學易做



李紅萍 編著



增乳妙方
哺乳媽媽的

李紅萍 編著





前言

滿心歡喜地憧憬着以母乳哺餵寶寶的幸福場景，卻被缺乳澆了一盆冷水。看着嗷嗷待哺的小寶貝，可別急着餵配方奶粉，先試試催乳吧。

這是一本讓很多缺乳新媽媽實現“奶如泉湧”的催乳書，作者李紅萍是多家月子會所的特邀專家，擁有豐富的催乳經驗，特別是催乳按摩，她的催乳方法就連許多催乳師都在用。

如果是身體虛弱引起的缺乳，那麼無論是按摩還是食療，都要注重補氣養血；而一旦乳汁分泌過多，卻沒有及時排空或輸乳管不暢通，就會導致乳汁淤積，此時按摩通乳效果最佳……無論是普通型缺乳、氣血不足型缺乳，還是肝鬱氣滯型缺乳、乳汁淤積型缺乳……都有相應的催乳按摩方法。按摩步驟有詳細圖解，更有真實的上奶（中醫術語稱“下乳”）案例，讓新媽媽消除顧慮，自信滿滿地哺育寶寶。

做完了催乳按摩，別忘了用飲食從內調理。王不留行、當歸、黃芪、通草等中藥，再搭配上鯽魚、豬腳、黃花菜（金針）、花生等催乳食材，就是一道道美味又催乳的月子餐。

在催乳的同時，乳房保健也不能忘。乳房下垂、急性乳腺炎、乳房腫脹疼痛等常見的乳房問題，都可以通過正確哺乳和乳房護理來預防，讓你成為一個健康美麗的哺乳媽媽。

目錄

第一章

前言

3

想上奶要先懂乳房

認識你的乳房	10
乳汁是怎樣產生的	12
乳汁有哪些營養素	13
為什麼有些新媽媽會缺乳	14
產後心情影響乳汁分泌	15
早接觸早吮吸，讓母乳順利到來	16
母嬰同室，促進乳汁分泌	17
乳房排空保證泌乳量	18
正確的哺乳方式讓上奶更快	20
怎麼判斷寶寶是否吃飽了	22
什麼時候催乳效果最好	24
催乳按摩的作用和優點	25
圖解 8 種常見催乳按摩手法	26
催乳按摩的介質及特殊處理	30
常用的取穴方法	32
孕期的乳房按摩護理	34
乳頭扁平、凹陷及時糾正	35
奶陣刺激法	36
追奶，保衛寶寶的口糧	38



一看就會的催乳按摩

產後普通型缺乳	42
按摩手法及步驟	42
催乳第一藥：王不留行	46
① 王不留行燉豬腳	46
黃花菜牛鼻子湯	46
麻油雞湯	47
木瓜魚尾湯	47
酒釀蛋花	47
氣血不足型缺乳	48
按摩手法及步驟	48
養血上奶中藥：黃芪、當歸	50
① 黃芪當歸燉草雞	50
赤小豆鯽魚湯	50
豬腳花生湯	51
萵筍豆腐湯	51
健脾開胃排骨湯	51
肝鬱氣滯型缺乳	52
按摩手法及步驟	52
疏肝解鬱中藥：玫瑰花、玳玳花	54
① 花茶飲	54
豌豆陳皮湯	54
橙皮煮河蝦	55
絲瓜豆腐湯	55
木瓜花生紅棗湯	55
乳汁淤積型缺乳	56
按摩手法及步驟	56
通氣下乳中藥：通草	60
① 通草蒸鯽魚	60
絲瓜合桃肉湯	60
陳皮肉片	61
海帶燉豆腐	61
仙人掌炒豬鬃	61

急性乳腺炎 62

按摩手法及步驟 62

乳汁淤積型乳腺炎 63

細菌感染型乳腺炎 63

清熱解毒中藥：蒲公英 64

（ 蒲公英粥 64

通草雞蛋湯 64

① 柴胡香附排骨湯 65

檸檬藕 65

黃花菜豬肉餅 65

乳頭凹陷或扁平 66

按摩手法及步驟 66

利水消腫中藥：赤小豆 68

（ 赤小豆黃豆鯉魚湯 68

薑爆南瓜 68

① 海帶猴頭菇湯 69

葶薺炒腰片 69

帶皮冬瓜湯 69

乳頭皸裂 70

按摩手法及步驟 70

通經下乳中藥：漏蘆 72

（ 通草漏蘆豬腳粥 72

合桃肉蓮藕湯 72

① 蝦米白菜 73

清炒萵筍 73

竹筴乾貝烏雞湯 73

產後 5~6 個月乳汁逐漸減少 74

按摩手法及步驟 74

通絡下乳中藥：絲瓜絡 76

（ 絲瓜絡鯽魚湯 76

茭白燉豬腳 76

① 西蘭花炒蝦仁 77

蓮藕豬腳草魚湯 77

黃花菜雞湯 77

媽媽吃得對，養出好母乳

月子期的飲食要求	80
宜吃 14 種上奶食物	86
避開 9 種“地雷食物”	92
催乳食譜大揭秘	94
豌豆炒蝦仁	94
花生魚頭湯	94
通草燉豬腳	95
花生紅棗蓮藕湯	95
蝦米冬瓜湯	95
海鮮炒飯	96
枸杞子紅棗蒸腳魚	96
鱧魚絲瓜湯	96
山藥香菇雞	97
清炒黃豆芽	97
栗子黃鱔煲	97
42 天哺乳媽媽營養配餐	98



產後乳房保健

預防乳房下垂	106
預防急性乳腺炎	110
預防乳頭皸裂	112
預防乳房腫脹疼痛	114
預防其他乳腺疾病	116
預防乳腺增生	116
預防乳腺纖維腺瘤	116
預防乳腺癌	117
附錄 哺乳姿勢	118

A close-up photograph of a newborn baby being held by a woman. The baby is wearing a white onesie with a yellow and red patterned design. The woman's hands are visible, gently holding the baby. A pink teardrop-shaped graphic is overlaid on the image, containing the text '第一章' (Chapter 1).

第一章



想上奶 要先懂乳房

生完孩子卻沒有奶，只能放棄母乳餵養了？當然不是，很多媽媽並不是真的沒有奶，而是因為不懂自己的乳房。所以準媽媽在孕期先充分瞭解自己的乳房，懂得如何哺乳和催乳，產後才會很順利地成為哺乳媽媽。



認識 你的乳房

乳房的結構分為外部結構和內部結構，外部結構包括乳頭、乳暈和乳房體三部分，媽媽應該不會陌生。而對乳房內部結構，媽媽可能就不怎麼瞭解了。之所以要在這裏講乳房的內外部結構，是因為這和產後的哺乳與催乳緊密相關。

◎ 乳房的外部結構

乳房的外部結構包括乳頭、乳暈和乳房體三部分。

乳頭

乳頭位於乳房的中心部位，兩側對稱，呈筒狀或圓錐狀，顏色呈粉紅色或棕色。乳頭的直徑為0.8～1.5厘米，高出乳房體1～2厘米。

乳頭由緻密的結締組織和平滑肌組成，平滑肌層呈環形排列分佈，乳頭的表面覆蓋着複層鱗狀角質上皮，上皮層很薄。乳頭上有輸乳管的開口，是乳汁流出的通道。

除了正常情況外，乳頭還可能會有以下異常狀況。

小乳頭	乳頭長度和直徑都小於0.5厘米
大乳頭	乳頭直徑大於2.5厘米
扁平乳頭	乳頭長度小於0.5厘米
凹陷乳頭	乳頭凹陷在乳暈中無法突出外部
多乳頭畸形	乳腺上有過多的乳頭，又稱為副乳頭或多餘乳頭

乳暈

乳頭週圍有一圈色素沉着的皮膚叫乳暈，直徑為3～4厘米。青春期的乳暈一般呈玫瑰紅色，懷孕後色素沉着加深，一般呈褐色或深褐色。其皮脂腺又稱乳暈腺，肥大而表淺，分泌物可保護皮膚，有潤滑乳頭和寶寶口唇的作用。

乳房體

乳頭以下呈半球狀或圓錐狀的部分為乳房體。



乳頭週圍有一圈色素沉着的皮膚就是乳暈，哺乳時要讓寶寶將乳暈和乳頭都含住，這樣寶寶吃奶更輕鬆，而且可以防止乳頭受傷。

◎乳房的內部結構

乳房內部主要由乳腺、輸乳管、脂肪組織和纖維組織等組成。乳房內部結構就像一棵倒着生長的小樹，乳頭即是“樹根”，而“樹冠”則是分支眾多的呈輻射狀排列的乳腺葉，在其週圍還有脂肪、纖維組織以及神經、血管和淋巴管。

乳腺

乳腺是乳房的主要結構，其結構類似於皮脂腺，機能活動近似汗腺，主要作用是分泌乳汁。乳腺由 15～25 個腺葉組成，每個腺葉分成若干個腺小葉，每個腺小葉又由 10～100 個腺泡組成。這些腺泡緊密排列在小乳管週圍，開口與小乳管相連。

輸乳管

輸乳管又叫做乳腺導管，作用是輸送乳汁。多個小乳管匯集成整個腺葉的輸乳管。輸乳管在乳頭處較為狹窄，繼之膨大如壺腹，被稱為輸乳管竇，有存乳的作用。輸乳管以乳頭為中心呈放射狀排列，匯集於乳量，開口於乳頭，開口稱為輸乳孔。

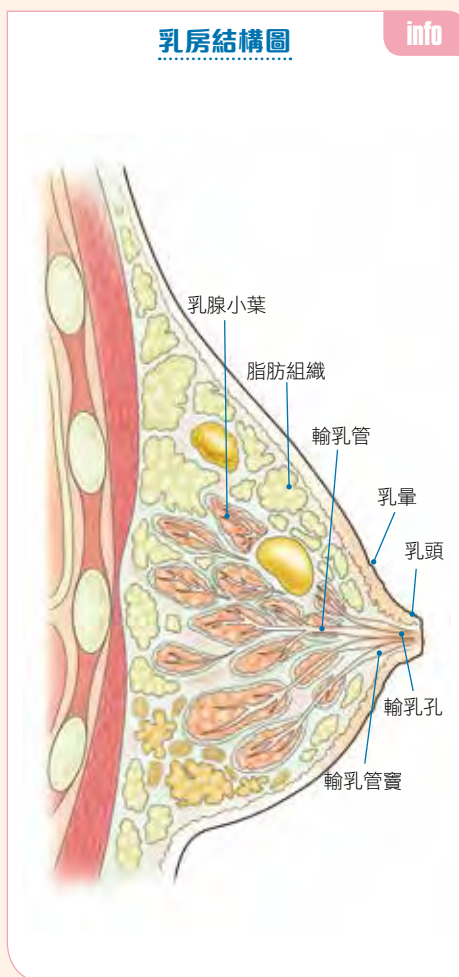
脂肪組織

脂肪組織在乳房內呈囊狀，包於乳腺週圍，形成一個半球狀的整體，也被稱為脂肪囊，這是決定乳房大小的主要因素。脂肪囊的厚薄會因年齡、是否生育等原因而不同，個體的差異也很大。脂肪囊只和乳房大小有關，乳房大只能表明脂肪囊比較厚，和泌乳量沒多大關係，泌乳量實際上和乳腺組織以及輸乳管是否通暢有關。

纖維組織

纖維組織主要是乳房懸韌帶，起固定和支撐作用，一方面固定乳房，另一方面可以使乳房有一定的移動性。

此外，乳房還分佈着豐富的血管、淋巴管和神經。血管和淋巴管主要為乳房提供養分和排除廢物，維持新陳代謝；神經與乳房皮膚的感覺器相連，可感知外邊刺激，促進乳汁分泌。



乳汁是 怎樣產生的

寶寶出生後，媽媽的乳房開始進入泌乳狀態，乳汁分泌量會逐漸增多，以滿足寶寶的需求；而斷奶後，乳汁就會逐漸消失。那麼，乳汁是怎麼產生的呢？

泌乳是一個複雜的過程，醫學上稱之為“神經體液調節機制”，簡單來說主要包括3個生理過程。

◎ 乳汁的生成

這是由下丘腦和垂體前葉來控制的。腦垂體前葉會分泌一種叫垂體泌乳素的激素，使乳腺細胞從血液裏吸收養分和水，生成乳汁。

乳汁的分泌

乳腺細胞生成乳汁後，會將乳汁分泌到腺泡裏。

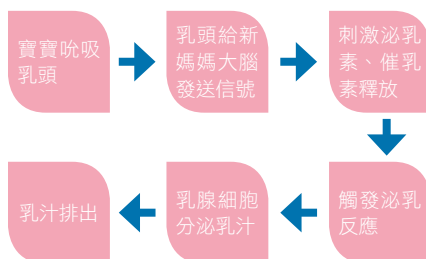
乳汁的排出

寶寶每次吮吸乳頭時，吮吸刺激會促使腦垂體後葉釋放催乳素，這時候腺泡週圍的肌肉細胞收縮，刺激乳汁排出。寶寶吮吸30～90秒後，輸乳管壓力增高，促使乳汁流出。在這個過程中，泌乳素和催乳素起着重要的作用，同時還有雌激素、孕激素、生長激素、甲狀腺素、腎上腺皮質激素、胰島素等多種激素共同參與調節。

如果分泌的乳汁不能及時排出，積蓄在乳房內，會使乳房內壓升高，促使下丘腦催乳素抑制因子的產生，從而抑制催乳素釋放

因子，使乳腺細胞的分泌機能受到抑制，乳汁分泌量就會相應減少。

乳汁分泌和排乳過程



乳頭受到刺激後，就會引起排乳反射，新媽媽只要用手輕輕擠壓乳房，乳汁就能流出。

母乳是專門為寶寶量身打造的理想食物，除了含一般的營養成分外，還含有大量的免疫物質，因此也被稱作寶寶的“第一劑疫苗”。當然了，母乳中的營養素在不同時期各有側重點，以滿足寶寶不同成長階段的需求。

乳汁有 哪些營養素

乳汁的主要營養成分

營養素	營養功效
蛋白質	乳清蛋白的比例佔70%，酪蛋白佔30%，易被腸胃吸收；免疫球蛋白能幫助寶寶構建自身的免疫系統
碳水化合物	乳糖可使寶寶大便通暢，還能促進寶寶對礦物質元素的吸收
脂肪	佔乳汁總熱量的50%，其中的亞麻酸、亞油酸、DHA可提高寶寶視覺能力，促進寶寶神經發育
礦物質元素	含鐵量低，但易於吸收；鈣、鋅、碘等含量豐富
維他命	富含維他命A、維他命C，但維他命D、維他命K含量較低，需額外補充

◎ 乳汁的四個階段

乳汁按照產生的時間可以分為四類，不同時間段內乳汁的營養素側重點各有不同，以滿足寶寶在各個時期的發育需要。

1. 初乳

產後7天內分泌的乳汁被稱為初乳。初乳呈透明、黃色或淡黃色，外觀稀薄、發黏，量少，但質量好、營養高。初乳量雖然較少，但對正常寶寶來說已經足夠了。與以後各期相比，初乳脂肪和乳糖含量較少，但更適合寶寶吸收；蛋白質含量高；礦物質含量高；含有豐富的維他命，特別是維他命A和維他命C。初乳還有輕瀉作用，有助於胎便及早排出。初乳的成分正符合新生寶寶胃容量小、消化力弱、營養需求高的生理特點。

初乳不但營養豐富，而且抗病毒物質多。初乳中的蛋白質大部分是免疫球蛋白，

能保護寶寶免受細菌和病毒的感染。初乳中還含有大量的抗體和白細胞，是新生寶寶抵抗各種疾病的保護傘。所以，初乳具有營養和免疫的雙重作用。

2. 過渡乳

產後7～10天分泌的乳汁叫過渡乳。此時乳汁顏色逐漸變白，量不斷增加，蛋白質相對減少，脂肪、乳糖逐漸增加，是初乳向成熟乳的過渡。

3. 成熟乳

產後11天至9個月的乳汁為成熟乳。乳汁呈白色，蛋白質含量不再下降，脂肪和乳糖含量增加到最高，各種營養成分比較穩定。

4. 晚乳

產後10個月以後分泌的乳汁為晚乳，乳量和營養成分逐漸減少。

為什麼 有些新媽 媽會缺乳

據統計，在順產的情況下，約有30%的新媽媽會有缺乳的現象，而在剖腹產新媽媽中，這一比例高達70%~80%。導致缺乳的因素有很多，如乳腺組織少、輸乳管不通、某些疾病、飲食不當、哺乳方式不當以及情緒變化等，其中大部分都是可以通過適當的方法來改善的。

◎與乳腺組織有關

經常會聽見一些新媽媽抱怨說，我的乳房又大又好，卻沒有多少奶水，而有些人乳房不大，奶水卻很多，孩子吃也吃不完。其實，新媽媽乳汁分泌量的多少與乳房的結構有關。乳房主要由乳腺、脂肪和纖維組織組成，但只有乳腺組織有泌乳作用。泌乳量的多少和乳腺組織的數量成正比，與乳房的大小、形態沒有直接關係。乳房發育得再好，如果乳腺組織較少，泌乳量自然不會多；相反，乳房體積雖小，但如果乳腺組織較多，泌乳量就會比較充足。

◎與寶寶是否吮吸有關

吮吸是寶寶的先天本能，吮吸刺激得越早，乳汁分泌得就越早，泌乳量也就越多。另外，寶寶的哭聲也是一種強有力的刺激因素。早開始餵母乳、早刺激、母子同室等，都可以促進乳汁分泌。



◎與生理因素有關

身體健康是正常哺乳的基本前提。新媽媽如果有營養不良、嚴重的貧血，或有肝炎、結核、甲狀腺疾病等，都很難維持正常的哺乳。

◎與飲食調理有關

從產後第3週開始，哺乳媽媽就要注重通過飲食催乳了。除了補充充足的蛋白質、脂肪、碳水化合物、維他命和礦物質外，還要重視補充水分，這是乳汁分泌的物質基礎，包括食物中的水分，每日應攝取2700~3200毫升。

◎與輸乳管是否通暢有關

乳汁生成後，必須從乳腺細胞分泌到腺泡裏，再通過輸乳管排出。輸乳管如果堵塞，就會影響泌乳，繼而影響乳汁分泌。

◎與哺乳方法有關

哺乳時應該左右乳房輪換着餵，先吃空一側的乳房再換另一側。下次哺乳也應該從上次最後被吃的一側乳房開始。多餘的乳汁可以擠出來，這樣有利於乳房的排空和乳汁的再分泌。

母乳是專門為寶寶量身打造 ideal 食物，除了含一般的營養成分外，還含有大量的免疫物質，因此也被稱作寶寶的“第一劑疫苗”。當然了，母乳中的營養素在不同時期各有側重點，以滿足寶寶不同成長階段的需求。

產後心情 影響乳汁 分泌

經常有新媽媽諮詢，昨天乳汁分泌還好，今天怎麼就突然沒奶了？細問之下，原來是家裏有了矛盾，新媽媽出現抑鬱、煩惱、恐懼、焦慮等不良情緒，導致內分泌紊亂，這種不良情緒不但影響乳汁的量，還會影響乳汁的質。

◎中醫觀點

唐代著名醫學家孫思邈所著的《備急千金要方》中就指出：“凡乳母者，其血氣為乳汁也。五情善惡，悉血氣所生。其乳兒者，皆須性情和善。”這句話是說：哺乳期媽媽的乳汁是由血氣轉化而來。五情善惡，都是血氣的變化產生的。哺乳期的新媽媽必須要性情和善才行。如果心情不好，氣血運行就會不正常，分泌的乳汁也必然會受到影響。孫思邈還指出：媽媽發怒後給寶寶餵奶，會使寶寶易受驚恐，發生“氣疝”病，還會使寶寶發生哮喘等疾患。

◎西醫理論

在西醫裏，乳汁分泌是一個複雜的具有多種內分泌參與的生理過程。泌乳素在泌乳的啟動和維持乳汁分泌中起重要作用。如果新媽媽出現較嚴重的情緒問題，不但會影響

泌乳素的分泌，而且由於情緒低落、易疲勞、飲食和睡眠欠佳等，也會造成新媽媽對母乳餵養不夠積極。

特別是有些新媽媽發現自己乳汁變少後，就對讓寶寶多吮吸乳頭或按時哺乳失去積極性，結果導致乳汁分泌量逐漸減少。這反過來又導致新媽媽對母乳餵養更沒信心，由此形成惡性循環，最終導致整個哺乳期母乳餵養率下降，最後只能選用配方奶粉餵養。

不管從中醫還是西醫看，產後新媽媽的家人特別是丈夫，應多陪伴，多關懷，幫助新媽媽消除產後緊張恐懼的心理，順利度過這一特殊時期。



就算一開始乳汁少，新媽媽也要有信心，要積極地讓寶寶多吮吸。

早接觸早吮吸，讓母乳順利到來

寶寶終於平安降臨了！雖然剛經歷過分娩的新媽媽很疲憊，但醫生還是會第一時間把寶寶抱過來，讓新媽媽和寶寶進行第一次親密接觸。第一次的親密接觸無論對寶寶還是媽媽，都意義重大。分娩後胎盤脫出，泌乳素就開始分泌，如果在一段時間內乳房沒有獲得吮吸的良性刺激，泌乳素的分泌又會慢慢下降，乳汁產生就會隨之減少。

◎ 寶寶早吮吸，母乳餵養成功第一步

吮吸反射在寶寶出生後 10～30 分鐘內最強，多數寶寶出生 10～15 分鐘後就會自發地吮吸乳頭。乳頭是寶寶的視覺標誌，寶寶憑藉本能可找到乳頭並開始吮吸，這時寶寶吮吸的就是新媽媽的初乳。建議讓寶寶在出生後 30 分鐘開始吮吸雙側乳頭，以得到每一滴初乳。

產後 30 分鐘內的接觸及早吮吸、早練習，可以鞏固吮吸反射、覓食反射及吞嚥反射，不但能讓寶寶得到初乳，而且能刺激新媽媽的乳房，促進乳汁分泌，有利於母乳餵養成功。

◎ 哺乳給寶寶安全感

寶寶出生後 2 小時是不會睡覺的，當醫生把寶寶帶到新媽媽身邊時，新媽媽可以抱着寶寶，把臉貼近寶寶，看着寶寶，通過這種肌膚接觸、眼神交流，會加深寶寶對新媽媽的感情，也讓寶寶更有安全感，對今後的哺乳也有好處。而哺乳就是肌膚接觸的重要方式，新媽媽儘早讓寶寶嚐到甘甜的乳汁，能使寶寶得到更多的母愛和溫暖，減少來到人間的陌生感。

◎ 分娩後半小時就可以開始餵母乳

一般情況下，若分娩時新媽媽、寶寶一切正常，半小時到 2 小時以內就可以開始餵母乳。因此，建議產後半小時內開始哺乳。儘早開始餵母乳有利於乳汁分泌，不僅能增加泌乳量，而且可以促使輸乳管通暢，預防奶脹及乳腺炎。寶寶也可通過吮吸和吞嚥促進腸蠕動及胎便的排泄。早餵奶還能及早建立起親子感情，讓母子關係更融洽。

分娩後，新媽媽雌激素、孕激素、催乳素等激素交替發揮作用，並且很不穩定，寶寶如果不在身邊，催乳素的分泌就會減少，導致乳汁分泌減少。母嬰同室，新媽媽看到寶寶、摸到寶寶、聽到寶寶的哭聲都可以刺激泌乳素的分泌，增加乳汁分泌。

母嬰同室就是讓新媽媽與寶寶在同一個房間內，保持一天內大部分時間都在一起。分娩後，給寶寶進行一系列檢查後就可以母嬰同室了。母嬰同室，新媽媽便能徹底摒棄牽掛之心，身體和心理得到徹底的放鬆和休息，從而分泌出大量的乳汁。

母嬰同室，促進乳汁分泌

第一次餵母乳步驟

info

- ① 媽媽先清潔乳房和雙手。
- ② 熱敷乳房3~5分鐘，注意要露出乳頭。
- ③ 用雙手按摩、拍打、抖動乳房，動作要輕柔。
- ④ 大拇指和其餘四指分開，輕輕按摩乳暈處，刺激乳汁分泌。

母嬰同室，讓哺乳更方便

info

醫院的嬰兒室和病房在不同樓層，如果沒有母嬰同室，新媽媽就要走到嬰兒室餵奶，這樣來回奔波，對新媽媽來說是件很辛苦的事。順產的新媽媽，因為會陰部有傷口，走路會增加傷口處的摩擦，造成不舒服；而剖腹產的新媽媽，傷口在下腹部，來回走動不但吃力，負擔也大。

而且在新媽媽走去嬰兒室的過程中，寶寶可能早就因為肚子餓而哭鬧，往往等到新媽媽到了，寶寶已經累得睡着了，也無法餵奶。所以建議新媽媽選擇母嬰同室，省下餵奶來回奔波的時間，增加自己休息的時間。



母嬰同室可以保證按需哺乳，新媽媽看着寶寶、聽着寶寶的聲音，也能刺激乳汁分泌。

◎ 開始餵母乳前不宜用母乳替代品餵寶寶

如果開始餵母乳前用母乳替代品餵寶寶，會使寶寶產生“乳頭錯覺”，這是由於奶瓶的奶嘴比新媽媽的乳頭更易吮吸。另外，因為配方奶比母乳甜，這些都會造成寶寶習慣吃配方奶而不愛吃母乳，導致母乳餵養失敗。

乳房排空 保證泌乳量

很多新媽媽覺着奶水存在乳房裏，寶寶這次吃不完，還可下次吃，這麼做可是犯了大錯誤！乳房是個非常精妙的供需器官，寶寶吮吸得越多，乳汁分泌也就越多。排空乳房的動作類似於寶寶的吮吸刺激，可促進乳汁分泌。每次哺乳後應擠淨乳房內的餘奶，充分排空乳房，這樣會刺激泌乳。

哪種情況下需要擠奶

info

一般有以下情況時需要擠奶：

- ① 產後新媽媽奶脹而寶寶又不能很好地含接時。
- ② 早產兒、低體重兒不能吮吸時。
- ③ 新媽媽患有乳腺炎或乳汁淤積時。
- ④ 寶寶練習吮吸凹陷乳頭時。
- ⑤ 寶寶拒絕吮吸時。
- ⑥ 寶寶生病吮吸不足時。
- ⑦ 新媽媽工作或外出，母嬰分離時。

已經上班的新媽媽更應排空乳汁

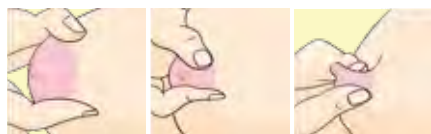
對於已經休完產假的新媽媽，每日排空乳汁更是必要的，它可以保證寶寶在家能有充足的母乳食用。而對於早產寶寶的媽媽來說，每日多擠幾次奶，以6~8次為宜，這樣才能保證寶寶有充足的母乳吃。擠奶的動作與寶寶吮吸有異曲同工之妙，可以刺激乳腺分泌更多的乳汁。如果寶寶吃完一側乳房後就飽了，那麼媽媽要將另一側乳房的乳汁也排空。

手工擠奶

手工擠奶應由媽媽自己來做：找一個舒服的位置坐下或站立，把盛奶容器放在靠近乳房的地方，雖然最初手工擠的時候乳汁可能下不來，但多重複幾次就會下來了。

手工擠奶前的準備工作：①洗淨雙手，準備一個臉盆和一條乾淨的毛巾。②盛放乳汁的容器可選大口徑杯子、玻璃杯等，使用前洗淨，用沸水煮過消毒。③媽媽取站姿或坐姿都可以，以感到舒適為好。④宜採用按摩、輕拍或用木梳梳理的方式刺激乳房產生射乳反射。

info



- ① 將大拇指放在離乳頭根部2厘米處的乳暈上，其餘四指放在拇指對側，大拇指和其餘四指有節奏地向胸壁擠壓，再放鬆。
- ② 向乳暈和乳頭方向輕輕擠壓，再放鬆。
- ③ 如此反覆數次，乳汁就會流出來。

需要注意的是，不可壓得過深，否則易引起乳腺導管阻塞，壓乳暈的手指不應有滑動或摩擦式動作。

◎ 吸奶器擠奶

1. 手動吸奶器

首先可通過擠壓吸奶器後半部的橡皮球，使吸奶器呈負壓。接着將吸奶器的廣口端罩在乳頭週圍的皮膚上，不要漏氣。然後放鬆橡皮球，乳汁就流出來了。每次吸奶前，都要給吸奶器消毒。



新媽媽可以根據自己的感覺調整吸奶的力度，避免對乳頭造成傷害。

2. 電動吸奶器

電動吸奶器的操作只要按照使用說明進行操作即可。需要注意的是，不論使用手動吸奶器還是電動吸奶器，每日都要清洗和消毒。購買前可諮詢有經驗的媽媽。



乳房腫脹疼痛，

info

可選擇熱瓶擠奶法

對於一些因乳房腫脹而疼痛嚴重的媽媽，由於乳頭緊繃，用手擠奶很困難，可改用熱瓶擠奶法。提前準備1個容量為1升的大口瓶，用開水沖刷後，用毛巾包住瓶子，將瓶口在冷水中冷卻片刻。將瓶口靠在乳頭上，不要漏氣。此時瓶內逐漸形成氣壓，乳頭被吸進瓶內，乳汁就會慢慢流進瓶內。待乳汁停止，輕輕壓迫瓶子週圍的皮膚，就可取下瓶子。此法較少使用，常用的是手工擠奶法和吸奶器擠奶法。

這樣擠奶，乳房舒服不變形

- ◎ 擠奶最關鍵的是輕揉乳頭、擠壓乳暈。即使乳汁很難排出，也不要使勁擠壓，使蠻力只會弄傷乳房。
- ◎ 手指要勤換位置，可以上下、左右、斜着擠壓，不要只擠壓乳暈的一個部位，以防受傷。
- ◎ 儘量避免使用擠奶器。擠奶器是靠乳頭給乳房表面施壓，使乳汁流出。而自然正確的做法是通過擠壓輸乳管竇使乳汁流出，長期使用擠奶器易使乳頭受傷。有些新媽媽用吸奶器吸奶時會感覺很痛，遇到這種情況，可以先用熱毛巾敷一會兒乳房。吸的時候先用輕力，適應之後再慢慢加力。平時可以多按摩乳房，前幾次也不宜吸太久。

正確的哺乳方式讓上奶更快

新媽媽很容易忽略餵奶的技術問題，不掌握正確的餵奶姿勢、頻率和時間，會影響到乳汁分泌。哺乳可採取不同姿勢，重要的是讓新媽媽感覺心情愉快、體位舒適和全身肌肉鬆弛，這有益於乳汁排出及寶寶吮吸。無論選擇哪種姿勢，都應讓寶寶與媽媽胸對胸、腹對腹、下顎對乳房，這有助於寶寶正確地“吮吸”。

◎ 正確的哺乳方式

母乳餵養並不是簡單地把乳頭送到寶寶嘴裏就可以了，媽媽餵奶的正確姿勢是將拇指和四指分別放在乳房上、下方，托起整個乳房餵哺。



避免“剪刀式”過分用力夾托乳房（除非在奶流過急、寶寶有嗆溢時），那樣會反向推乳腺組織，阻礙寶寶將大部分乳量含入口內，不利於充分擠壓輸乳管竇內的乳汁。



哺乳時先用乳頭刺激寶寶嘴巴：用拇指和食指將乳房或乳頭舉起，微微上傾，挪向寶寶嘴邊。將乳頭在寶寶的嘴角處摩擦，刺激寶寶的吮吸反應，儘量讓寶寶自己含住乳頭。順勢讓寶寶輕輕含住整個乳頭和大部分乳暈。為了防止寶寶鼻部受壓，須讓寶寶頭和頸略微伸展，以免乳房蓋住鼻部而影響寶寶呼吸，但也要防止寶寶頭部與頸部過度伸展，造成吞嚥困難。

第一次餵母乳步驟

info



① 搖籃式。用手臂的肘關節支撐住寶寶的頭部，使寶寶的腹部緊貼媽媽的身體。

② 側臥式。媽媽側臥位，讓寶寶側躺，面向媽媽，使寶寶的嘴和乳頭保持同一水平。



③ 環抱式。用右前臂支撐寶寶的背部，讓寶寶的頸部和頭部枕在媽媽手上。

特殊乳頭的哺乳技巧

特殊乳頭	哺乳技巧
小乳頭	寶寶比較不容易含住乳頭吮吸，只要讓寶寶連着乳暈一起含住，還是可以母乳餵養的
巨大乳頭	寶寶剛開始吮吸會感到不適應，但是經過幾次摸索之後，寶寶就能習慣
扁平乳頭	只要讓寶寶多吮吸，扁平乳頭就能轉變成正常乳頭，寶寶就能吸得輕鬆、順利
凹陷乳頭	這類乳頭要及早做好護理工作，以手指刺激或用吸奶器等都可以使乳頭凸出，千萬不要因為乳頭凹陷就輕易放棄母乳餵養

寶寶小於3個月，躺着餵奶要謹慎

如果寶寶還沒有3個月大，媽媽最好不要躺着給孩子餵奶。因為這時候寶寶的頭和脖頸都沒什麼力氣，如果媽媽不小心睡着了，孩子的鼻子和嘴巴都會被乳房壓到，但是又無法自己掙開，就有可能發生窒息。當寶寶滿4個月大了，就可以擺脫擠壓或者用手推開媽媽的乳房，或者把媽媽吵醒。



躺着餵奶時要避免乳房蓋住寶寶的鼻子和嘴。

info



用拇指和食指或食指和中指夾住乳暈，可以使乳頭更凸出，便於寶寶含住。

寶寶銜不住乳頭怎麼辦

- ◎ 在餵奶前用食指、中指和拇指捏起乳頭，向外牽拉，每一下拉1秒，每次拉30下，然後再給寶寶餵奶。
- ◎ 餵奶時用中指和食指夾住乳暈上方，可使乳頭變得凸出，方便寶寶銜住，還能防止寶寶鼻孔被乳房堵住。
- ◎ 每日用吸奶器吸乳頭2次，每次5～10下，有助於乳頭凸出，便於寶寶吮吸。

怎麼判斷 寶寶是否 吃飽了

正常情況下，一般在產後2週左右，新媽媽會經常感覺到乳房發脹。如果乳房總是顯得乾癟，那麼說明乳汁缺乏，寶寶就會吃不飽。如果乳汁充足，新媽媽在餵奶時另一側乳房的乳汁會不自覺地外溢。但由於很多人都是第一次做媽媽，再加上配方奶粉的廣告宣傳，使她們莫名其妙地感到母乳餵養不像配方奶那樣，眼看着半瓶奶吃進去讓人踏實，所以總感覺寶寶哭是沒吃飽。這裏提供一些判斷母乳是否充足、寶寶是否吃飽的方法。

◎看吃奶狀態

正常的餵奶時間約為20分鐘，如果超過30分鐘，寶寶總是吃吃停停，而且吃到最後還不肯鬆開乳頭，那麼就可以判斷母乳不足。如果出生2週後，哺乳間隔很短，寶寶2小時或1小時就哭泣要吃奶，這種情況可餵完奶後馬上餵配方奶試試，如果寶寶大口喝，而且喝完後安靜、滿足、精神很好，就可判斷為母乳不足。

寶寶吃飽了，就會表現為吃奶漫不經心、吮吸勁減弱，有一點動靜就停止吮吸，甚至鬆開乳頭，轉頭尋找聲源。寶實用小舌頭把乳頭頂出來，再放進去還會頂出來，如果這時新媽媽再試圖把乳頭送給寶寶，寶寶會把頭轉過去，不理新媽媽。

◎聽聲音

乳汁充足，寶寶吃奶時可聽到咕嘟咕嘟的嚙奶聲，吃完奶後很少哭鬧，睡覺踏實、安穩。如果寶寶吃奶時聽不到連續的吞嚙聲，或聲音很小，吮奶總是吃吃停停，或吃奶時突然放掉乳頭哭啼，或剛餵奶不久寶寶就哭鬧起來，餵奶前新媽媽也沒有奶脹的表現，也沒有感覺到寶寶吮吸時吐奶，那麼就可能說明母乳不足，應引起重視。

◎看排便

乳汁充足，寶寶吃飽了，每日就會至少有6次的小便；每日的大便，呈黃色稀糊狀。如果每日小便次數不足6次，大便少於2次，有時為綠色泡沫便，就可判斷為母乳不足。

產後第1週寶寶的

info

正常大小便次數和大便顏色

日齡	第1天 (出身日)	第2天	第3天	第4天	第5天	第6天	第7天
小便次數	1	2	3	4	5	6	7
大便次數	1	2	3	4	5	6	7
大便顏色	黑色	黑色或 墨綠色	棕、黃 綠、黃色	棕、黃 綠、黃色	黃色	黃色	黃色

◎看體重

寶寶出生 1 週左右，體重會出現生理性下降，這屬正常現象。10 天以後，在母乳充足的前提下，寶寶體重會逐漸增加。因此，在寶寶出生 10 天後最好每週稱一次體重。如果寶寶的體重平均每日增長 10～30 克，或每週增長 125～300 克，表明母乳充足。如果寶寶過了 1 個月，體重增長情況依然不佳，新媽媽就要注意是否是母乳不足了。

第 1 次餵奶，乳汁少也夠吃 info

第 1 次餵奶，要記得放鬆再放鬆，新媽媽放鬆了，寶寶自然也會放鬆。有的寶寶吸力弱，再加上媽媽乳房內部還沒有形成流暢的“生產線”，頭幾口很費力，寶寶吸不出乳汁，就會大哭。此時，新媽媽可以稍稍用力擠壓乳房，或讓寶寶多吸幾次，乳汁就會分泌出來。儘管量少，也能夠滿足寶寶的需要，不要因為寶寶哭鬧，就拿起奶瓶餵他。



測量體重應該在寶寶空腹、排完大小便、不穿或穿很少衣服的情況下進行。

不要輕易放棄母乳餵養 info

母乳能為寶寶提供豐富的營養，增強寶寶的免疫力。在母乳餵養的過程中還能增進母子感情和依戀關係，對寶寶的身心發育十分重要。而對新媽媽來說，母乳餵養也有助於產後恢復，使新媽媽身心放鬆、心情愉悅，還有助於預防乳腺癌等疾病。

所以不要輕易放棄母乳餵養。母乳不夠吃，不能單純地看作母乳先天不足，應積極找出原因，分析是飲食不當、心情不好、精神疲勞，還是哺乳的方法不對，以便針對問題及時加以解決，而不要輕易氣餒，放棄母乳餵養。隨着配方奶業的高速發展、宣傳鼓動以及種種社會因素的影響，純母乳餵養不斷受到干擾，希望新媽媽不要動搖，堅持母乳餵養。

網上瘋傳的催奶茶真的那麼有效嗎

乳汁不足，寶寶吃不飽，不少新媽媽對網上傳得神乎其神的各種催奶茶動了心思，但真有那麼神奇嗎？

其實，喝催奶的湯只是輔助催奶的一部分，要想奶水充盈，還得依靠寶寶多吸吮才行。其實沒必要買那些催奶茶，自家做的各種催奶湯如鯽魚湯、豬腳湯、蔬菜湯才最健康，如果有需要，可以讓醫生開一些催奶的中藥。

什麼時候 催乳效果 最好

一般來說，順產的新媽媽第2天進行催乳，剖腹產的新媽媽通氣後進行催乳。這時體內雌激素下降，泌乳素上升，如果在這個時候疏通乳腺（開始餵母乳）效果最好。

身體狀況好且產後初乳量較多的新媽媽，可適當推遲喝催乳湯的時間，喝湯量也可適當減少，以免因乳房過度充盈、淤積而產生不適，甚至誘發急性乳腺炎。但如果新媽媽產後各方面情況比較差，則可適當早一點進食催乳湯，進食的湯量應根據其身體狀況而定，防止因胃腸負擔過重而引起消化不良。

同時，生產後只要身體允許就可以第一時間餵養寶寶，寶寶的吮吸也會刺激泌乳，還會促進子宮收縮，幫助身體恢復。

◎ 簡單常用的催乳方法

1. 梳法

用溫熱毛巾覆蓋乳房，輕輕按摩後用牛角梳子順着乳腺梳理。如果乳腺腫塊不是很嚴重，梳理後用手按揉腫塊1分鐘，直接給寶寶吮吸或用吸奶器吸奶，3~4次就會改善。

2. 吸奶器

如果乳房有腫塊，可以先用吸奶器吸奶，等吸不出來時再讓寶寶吸，同時用手指按揉腫塊處。因為寶寶口腔接觸乳頭會刺激乳腺張開，經常這樣餵奶可有效緩解乳脹。但用這個方法時需注意，用吸奶器吸的母乳不能浪費掉，要餵給寶寶喝。

3. 飲食

一說到催乳，新媽媽可能首先想到的就是傳統的鯽魚湯、豬腳湯。其實，催乳並非“大補”，而要講究科學，既讓自己奶量充足，又可修復元氣且不發胖。除了鯽魚、豬腳、牛奶、花生等大家熟知的催乳食物外，每日多吃些新鮮蔬果，也有利於通乳催乳。除了充分攝入蛋白質外，還要重視水分的補充，這是乳汁分泌的物質基礎，水分每日應攝取2700~3200毫升（主要是食物中的水，其次是飲用水）。

促進和減少泌乳 的食物和中草藥

info

✓ **促進乳汁分泌的食物**。動物性食物：鯽魚、蝦、雞蛋、雞肉、豬腳、瘦肉、動物內臟、動物血、牛奶等；植物性食物：小米、糯米、黃豆、赤小豆、花生、核桃、芝麻、豆腐、藕粉、蓮藕、萵筍、黃花菜、紅棗、木瓜、黃酒、酒釀、芝麻油等。

✗ **減少泌乳的食物**。蕎麥、綠豆、苦瓜、韭菜、花椒、西瓜、柿子、甘蔗、螃蟹、田螺、冷飲、咖啡等。

✓ **促進乳汁分泌的中草藥**。王不留行、黃芪、當歸、通草、絲瓜絡、漏蘆、路路通等。

按摩和飲食是催乳的兩個主要方式，相對於飲食催乳，按摩催乳不僅見效快，對各種類型的缺乳都有效，而且還有助於預防乳房疾病的發生。

催乳按摩的作用和優點

◎ 催乳按摩的作用

1. 減少乳脹帶來的疼痛

產後乳脹會導致疼痛，即“痛者不通，通者不痛”。按摩能理氣活血，疏通經絡，可以緩解甚至消除乳脹帶來的疼痛。

2. 疏通輸乳管，增加乳汁分泌

大部分初產婦的輸乳管或多或少存在不暢通的情況，由於輸乳管不暢通，導致寶寶吮吸困難，時間長了，會反饋性抑制腦垂體催乳素分泌，乳汁的分泌量就會逐漸減少。通過按摩疏通輸乳管，就能很好地解決這個問題。

3. 緩解乳腺增生，減少乳腺炎發病率

現在 80% 的女性患有乳腺增生，藥物只能緩解，不能根治。另外，輸乳管不通暢會導致乳房腫脹，如果沒有及時疏通，很容易感染細菌，導致乳腺炎。在產褥期多進行乳房按摩，堅持母乳餵養，能有效緩解乳腺增生甚至使之消失，避免乳腺炎的發生。

4. 防止乳房鬆弛、下垂

乳房腫脹及乳腺炎會使乳房鬆弛、下垂，影響美觀。而按摩可以增加乳腺發育，促進胸部肌肉發育及乳房懸韌帶的緊實，從而使乳房更加堅挺。



輸乳管不暢通不僅使寶寶吮吸困難，而且影響乳汁進一步分泌。

◎ 催乳按摩的優點

1. 效果好

針對產後乳汁分泌問題，專家嘗試過很多方法，實踐證明按摩的效果非常好（先天性乳腺發育不良和產後大出血狀況除外）。

2. 時間短

不管是外敷還是飲食，都需要一定的時間，而利用按摩可以迅速解決乳痛、乳脹、乳汁分泌不足等問題。

3. 安全、方便、易學

中醫按摩歷史悠久，自然地用手按壓、撫摩以減輕病痛，相對於其他方法更安全、易學。

圖解 8 種 常見催乳 按摩手法

催乳按摩的根本原則是柔和、均勻、持久、有力。針對不同部位，手法不同。為方便學習和應用，這裏介紹8種常見的催乳按摩手法。

◎ 梳法

五指微屈，自然展開，用手指末端接觸體表，做單方向滑動梳理動作，梳法用於乳房部位。動作要點：以指面着力，密切接觸肌膚；用力深沉，保持用力均勻一致，手不要跳動。



◎ 揉法

用大魚際、掌根或手指螺紋面附於一定的治療部位，做輕柔緩和的環旋運動，並帶動該部位的皮下組織，稱為揉法。揉法主要有指揉法和掌揉法兩種，揉動以順時針方向為主。

1. 指揉法

用拇指、食指或中指的指端或螺紋面緊貼在治療部位，做環旋揉動。可單指，亦可雙指、三指同時施術。



2. 掌揉法

用手掌大魚際或掌根固定於治療部位，做輕柔緩和的環旋揉動。



◎ 摩法

用食指、中指、無名指指面或手掌面着力，附着於被按摩的部位上。以腕部連同前臂，做緩和而有節奏的環形撫摩活動，摩法分指摩法和掌摩法。

1. 指摩法

食指、中指、無名指相並，指面貼着治療部位做順時針或逆時針環轉運動。



2. 掌摩法

用手掌掌面貼着治療部位，做有節律的環形摩法。



◎ 按法

按法是用手指、掌根或肘部按壓身體的腧穴或部位，逐漸用力深壓。按法是一種刺激較強的手法，常與揉法結合，組成“按揉”複合手法。

1. 指按法

用拇指、食指或中指的指端或螺紋面垂直向下按壓。指按法適用於全身各部位腧穴。



2. 掌按法

用手掌根部着力向下按壓，可用單掌或雙掌按，亦可雙手重疊按壓。掌按法常用於背腰、下肢部。



3. 肘按法

將肘關節屈曲，用突出的尺骨鷹嘴着力按壓。肘按法常用於背腰、臀、大腿等肌肉豐滿的部位。



㊟ 撥法

28

用手背近小指側部分或小指、無名指、中指的掌指關節突起部分着力，附着於一定部位上，通過腕關節伸屈和前臂旋轉的複合運動，持續不斷地作用於被按摩的部位上，此為撥法。

29

撥法壓力較大，接觸面較廣，適用於肩背部、骶部及四肢等肌肉較肥厚的部位，操作時緩和有力，滾動節奏快、移動慢，滾動時小魚際及掌背着力，與施治部位相互緊貼，不可跳躍、摩擦。



㊟ 拿法

拿法主要有三指拿、四指拿兩種，是指用拇指和食指、中指、無名指中三指或四指對稱用力，提拿一定部位或穴位，進行一緊一鬆的拿捏方法。

拿法操作一般與肌膚垂直，一緊一鬆，緩和有力，剛中有柔，由輕到重，均勻連貫。按摩時注意不可突然用力或提拿皮膚。拿法刺激性較強，多作用於較厚的肌肉、筋腱處。

1. 三指拿



2. 四指拿



◎ 捏法

捏法主要有三指捏、四指捏兩種，是指用指腹相對用力地捏壓肌膚的手法，常用於頭頸、項背、腰背及四肢。

1. 三指捏法

用拇指指面頂住皮膚，食指和中指在前指壓，三指同時用力提拿皮膚，雙手交替向前移動。



2. 四指捏法

用拇指指腹和其他三指（食指、中指、無名指）相對用力，將肌肉提起做一捏一放動作。



◎ 掐法

掐法是用指甲或指端用力壓穴位的手法。常用於少澤、合谷、人中、十宣等肢端感覺較敏銳的穴位。



增乳妙方 哺乳媽媽的

編著

李紅萍

編輯

何健莊 師慧青

美術設計

張渝婷

出版者

萬里機構·得利書局

香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511

傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100

傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

百樂門印刷有限公司

出版日期

二零一七年三月第一次印刷

版權所有·不准翻印

Copyright ©2017 Wan Li Book Co. Ltd.

Published in Hong Kong by Teck Lee Book Store,

a division of Wan Li Book Company Limited.

ISBN 978-962-14-6276-3



鳳凰漢竹圖書（北京）有限公司 授權，香港萬里機構獨家出版本書繁體字版。

- 產後普通型缺乳
- 氣血不足型缺乳
- 肝鬱氣滯型缺乳
- 乳汁淤積型缺乳
- 急性乳腺炎
- 乳頭凹陷或扁平
- 乳頭皸裂
- 產後5，6個月乳汁逐漸減少

母乳不足，原因各異，
本書針對不同類型的缺乳，
提供不同的催乳按摩方法。

做完按摩，再輔以催乳藥膳和
催乳食物，
乳汁就會源源不絕，
再也不用擔心寶寶吃不飽！



ISBN 978-962-14-6276-3



9 789621 462763



HK\$78.00
Published in Hong Kong

建議上層分類：育兒 / 保健