

断奶ru房护理

汇报人：xxx

20xx-04-03



PROJECT

目录

CONTENTS

- 断奶后ru房变化及影响
- 日常ru房保健措施
- 按摩手法缓解不适感
- 饮食调理改善ru房状态
- 医学检查与治疗方法了解
- 心理调适策略分享





01

断奶后ru房变化及影响





生理变化及原因

ru房体积减小

断奶后，由于乳汁分泌量减少，ru房逐渐失去充盈感，体积会相应减小。



ru房皮肤松弛

哺乳期ru房增大，皮肤被拉伸，断奶后皮肤失去支撑，可能出现松弛现象。

乳腺zu织萎缩

长期哺乳使得乳腺zu织得到一定程度的扩张，断奶后乳腺zu织会逐渐萎缩。





可能出现问题与风险

01

纯母乳
喂养



ru房下垂



断奶后ru房失去支撑，加上地心引力的作用，可能出现下垂现象。

02



乳腺增生



部分女性在断奶后可能出现乳腺增生，表现为ru房胀痛、肿块等。

03



乳腺炎



断奶后如果乳汁淤积在乳腺内，容易滋生细菌，引发乳腺炎。



正确认识 and 心态调整

1

了解断奶后ru房变化是正常现象

女性应该了解断奶后ru房的生理变化，认识到这是一种正常现象，不必过分担忧。

2

保持积极乐观的心态

面对ru房的变化，女性应该保持积极乐观的心态，避免产生不必要的焦虑和抑郁情绪。

3

重视ru房护理

断奶后，女性应该更加重视ru房的护理，选择合适的内衣、保持ru房清洁、进行ru房按摩等，以促进ru房的恢复和健康。





02 日常ru房保健措施





清洁与卫生习惯培养



保持ru房清洁

每天洗澡时用温水清洗ru房，避免使用香皂或沐浴露等刺激性产品。



正确擦拭

用干净、柔软的毛巾轻轻擦拭ru房，避免过度拉扯和摩擦。

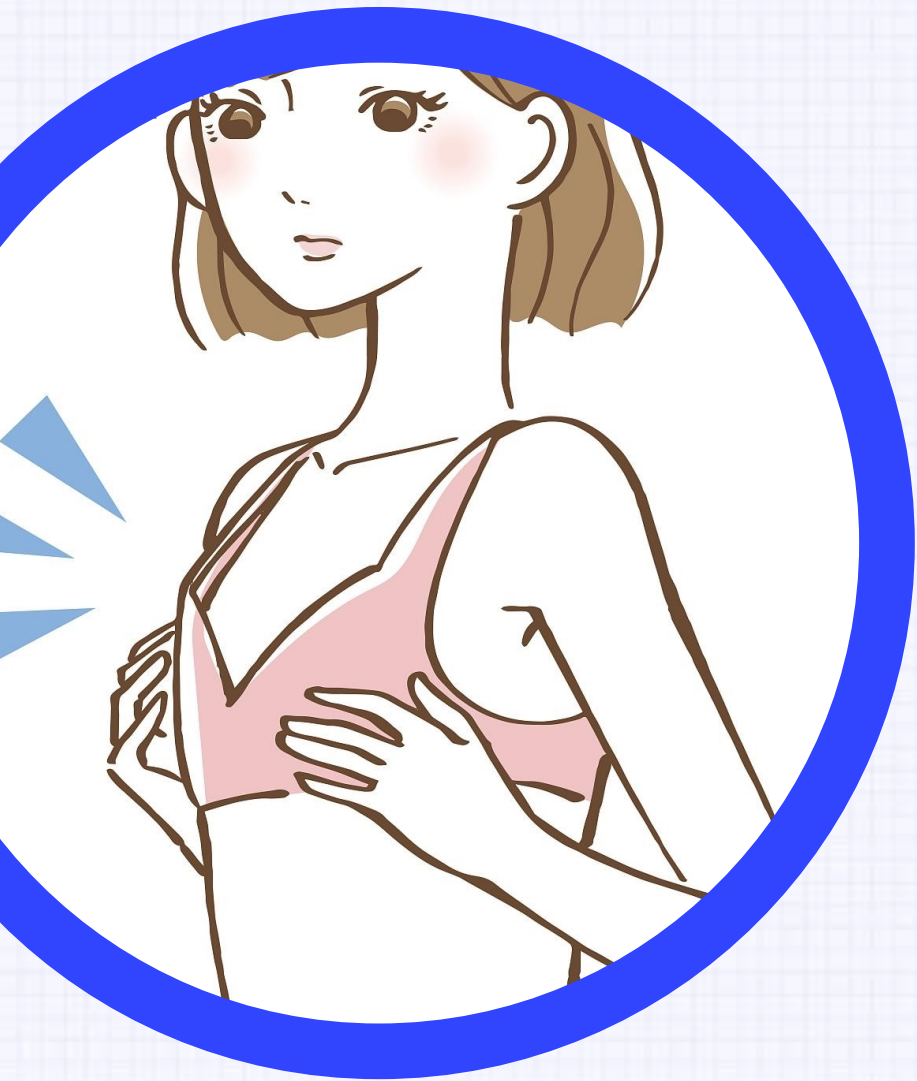


培养良好卫生习惯

勤换内衣，保持ru房干燥、清洁，避免细菌感染。



合适内衣选择技巧



01

选择透气性好、柔软舒适的内衣

如棉质、丝质等材质，避免穿着过紧或过松的内衣。

02

根据ru房大小选择合适的内衣尺码

确保内衣能够承托ru房，避免ru房下垂或外扩。

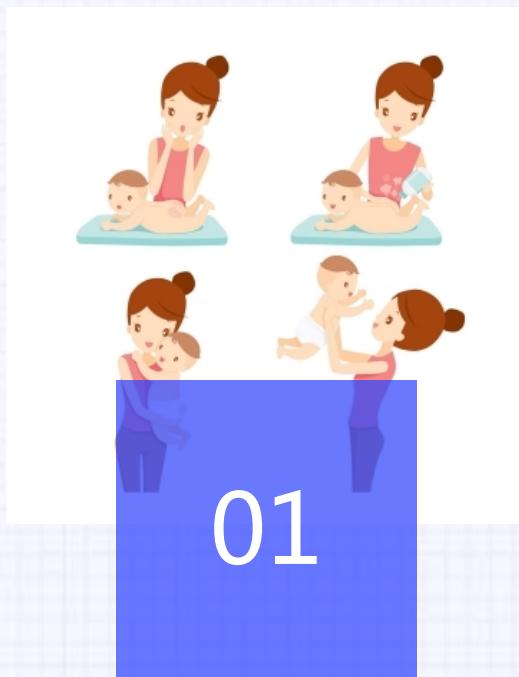
03

调整内衣肩带和背扣

使内衣更加贴合身体，减轻ru房负担。

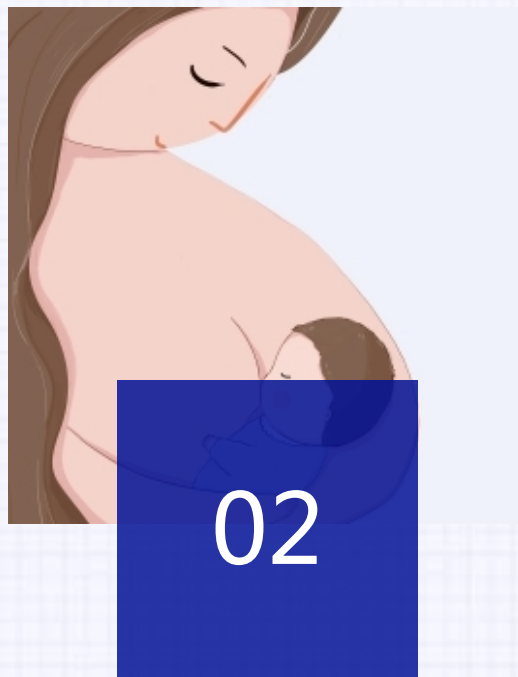


避免刺激因素及注意事项



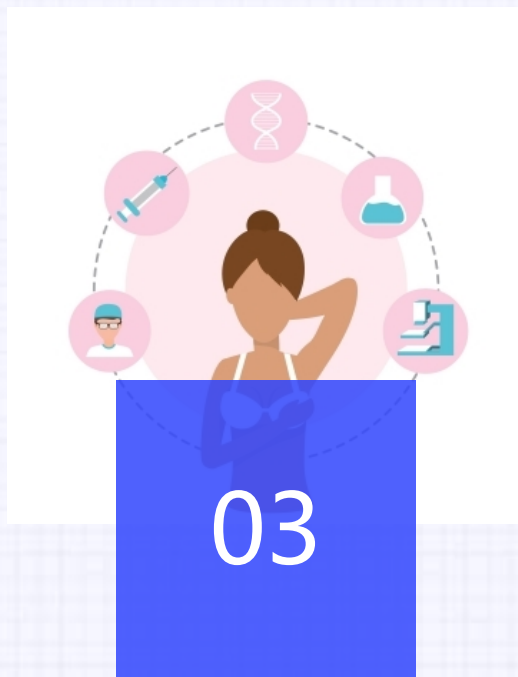
避免过度刺激

避免用力挤压、捏、揉乳房，
以免引起疼痛和不适。



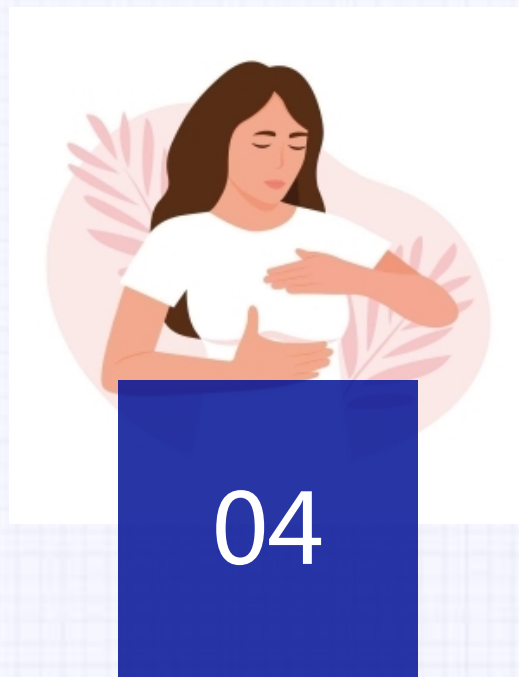
注意饮食健康

保持均衡饮食，避免过度摄入
高脂肪、高糖分的食物。



谨慎使用丰胸产品

避免使用含有激素或其他刺激
性成分的丰胸产品，以免对乳
房造成不良影响。



定期检查

建议定期进行乳房自我检查或
专业检查，及时发现并处理乳
房问题。



03 按摩手法缓解不适感

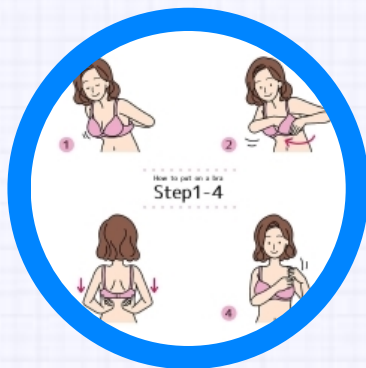
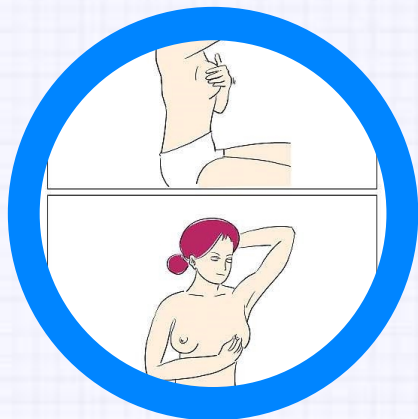




简单易学按摩手法介绍

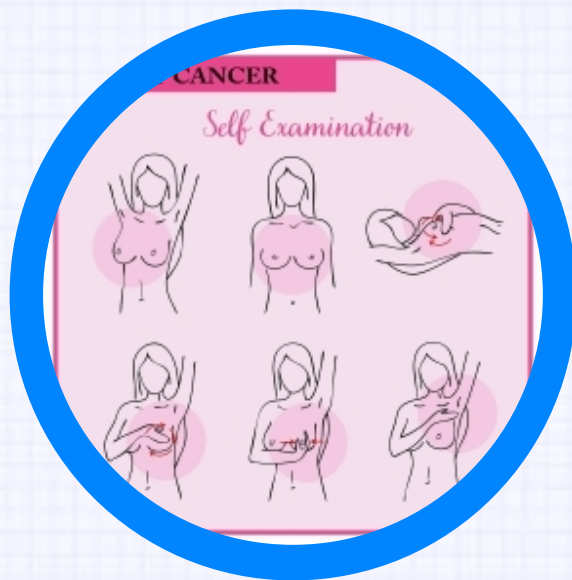
环形按摩

以乳头为中心，用食指和中指轻轻做环形按摩，顺时针或逆时针方向均可，帮助缓解ru房胀痛。



揉捏按摩

用拇指和食指轻轻揉捏ru房zu织，从ru房外围向乳头方向进行，注意力度适中，避免过度刺激。



推拿按摩

用手掌根部或手指指腹，从ru房下方向上推拿，帮助疏通乳腺，减轻ru房肿胀。



针对不同问题采用不同按摩方式



乳房胀痛

采用环形按摩和揉捏按摩相结合的方式，帮助疏通乳腺，缓解疼痛。



乳房结块

针对结块部位进行局部按摩，采用揉捏和推拿手法，帮助软化结块，促进乳汁排出。



乳腺炎

在医生建议下采用轻柔的按摩手法，如环形按摩，避免过度刺激加重炎症。

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/035321220241011230>