

此PPT下载后可自行编辑修改（有内容）

催乳师培训

机会是给有准备的人，更是给善于抓住机会的人

温馨提示



感谢您不吸烟



手机调成静音



欢迎随时提问

催乳师培训讲授内容

- 一、催乳师的定义及催乳行业介绍
- 二、乳房的解剖结构和发育
- 三、乳汁的生成及母乳喂养的益处
- 四、相关催乳的中医基础知识
- 五、手法和步骤
- 六、案例分析及催乳汤

一、催乳的定义和催乳行业的前景

■ 定义：

能运用生理、心里、中医、营养等相关知识，通过按摩、食疗、等技术和方法，帮助产妇解决无乳、少乳、乳汁淤积等乳腺及哺乳问题，并宣传和指导母乳喂养的从业人员。

■ 催乳师的职责

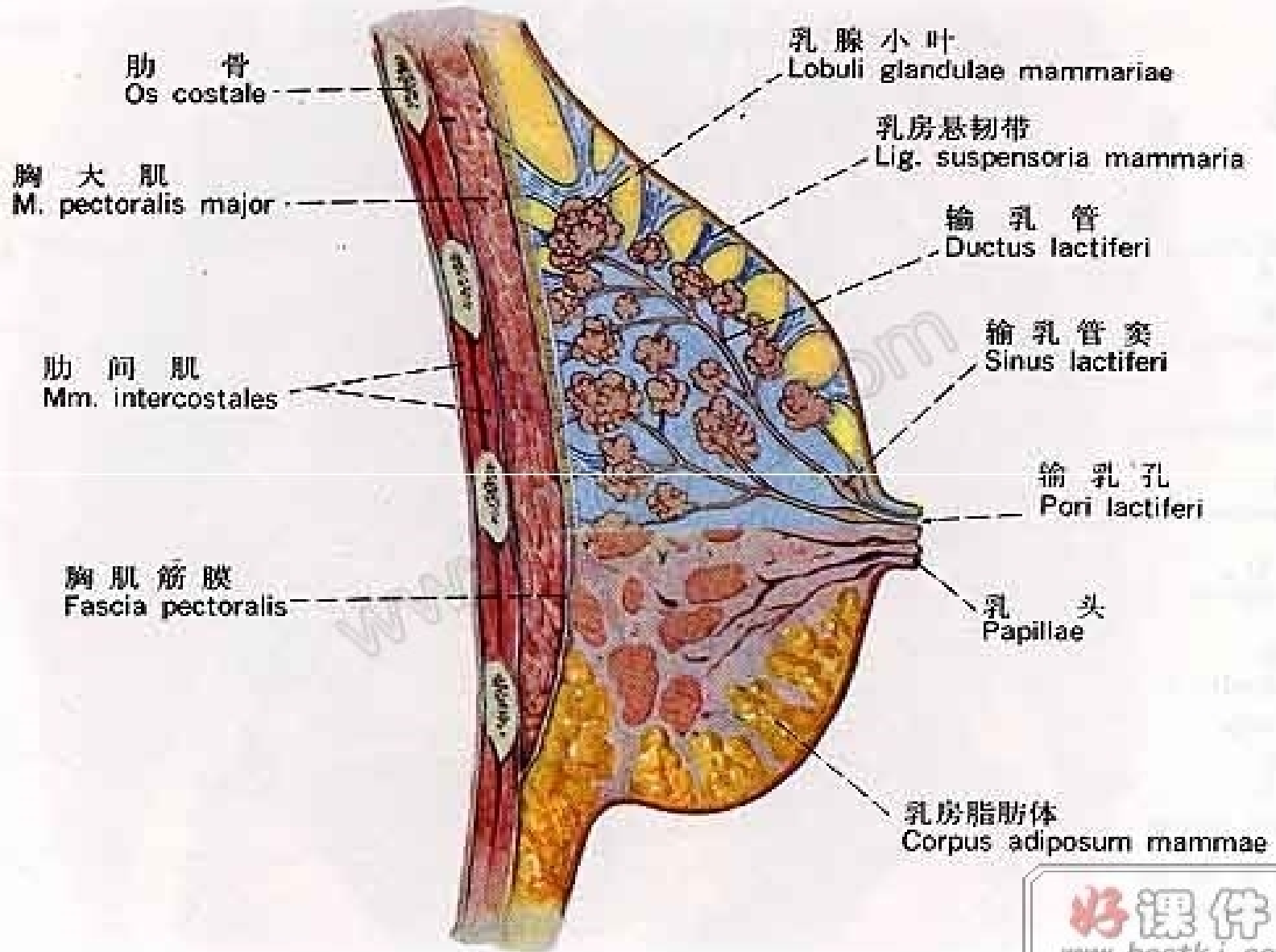
- 1、疏通乳腺
- 2、解决产妇的疼痛
- 3、缓解乳腺的增生
- 4、宣传科学喂养

■ 催乳行业的前景：

- 1、国际提倡 母乳喂养
- 2、绿色健康 终身受益

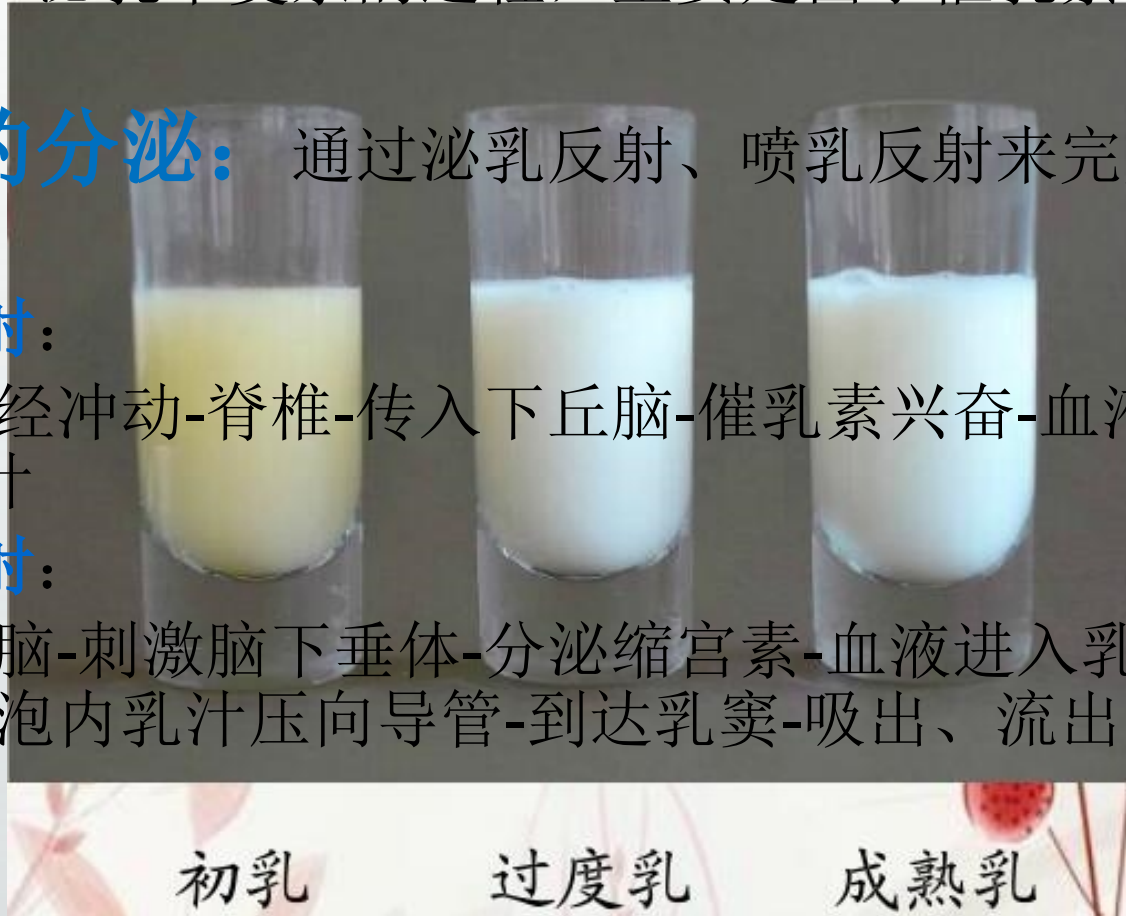
二、乳房的结构和发育

- 乳房的结构：腺体、导管、脂肪、纤维，像倒挂的小树
- 皮肤、脂肪体、乳头、乳孔1-2个、乳晕、输入管窦、乳腺管**15-20**根、乳腺小叶、胸大肌、肋骨等
- 按女性生理发育有：青春期、妊娠期、哺乳期、更年期



三、乳汁的生成

- **乳汁的生成：** 当产妇的胎盘分娩出以后，乳房的泌乳就开始了，泌乳个复杂的过程，主要是由于催乳素分泌增加的结果
- **乳汁的分泌：** 通过泌乳反射、喷乳反射来完成
- **乳汁反射：**
 - 吸允-神经冲动-脊椎-传入下丘脑-催乳素兴奋-血液-乳房-分泌乳汁
 - **喷乳反射：**
 - 吸允-大脑-刺激脑下垂体-分泌缩宫素-血液进入乳房-乳腺收缩-将泡内乳汁压向导管-到达乳窦-吸出、流出、喷出



■ 乳汁减少的原因分析：

- 1、不存在有没有奶水的现象
- 2、与乳房大小无关、与腺体发育无关
- 3、乳腺管是否通畅
- 4、饮食、精神、身体素质
- 5、与喂奶的方法、姿势相关。

母乳喂养的好处

- 一、母乳中含有一种保护婴儿不得病的抗体。
- 二、母乳温度适宜、**无菌、环保**，**是任何乳制品都无可替代的纯天然乳品。**
- 三、母乳易于吸收。
- 四、**母乳喂养能增加母子的感情，促进乳母的康复。**
- 五、母乳**方便、经济、实惠、物美价廉。**
- 六、**母乳喂养可以延迟月经来潮并抑制排卵。减少乳母患乳腺癌、卵巢癌的发生率。**
- 七、**母乳喂养可以促进子宫收缩，减少产后出血和贫血，有助于妈妈恢复体形。**
- 八、**母乳喂养可以减少宝宝成年后患心血管、肥胖症的几率。**



四、中医与乳房相关的基础知识

- 十二经络
- 奇经八脉
- 精、气、血、津液与乳房的关系

穴位按摩基础知识

■ 腧穴的定位

- 腧穴是一类穴位的总称，腧穴的各有自己的位置，腧穴的定位是否准确决定了治疗疾病的效果。腧穴的定位方法可分为骨度分寸法，体表标志法，手指比量法和简易取穴法四种。

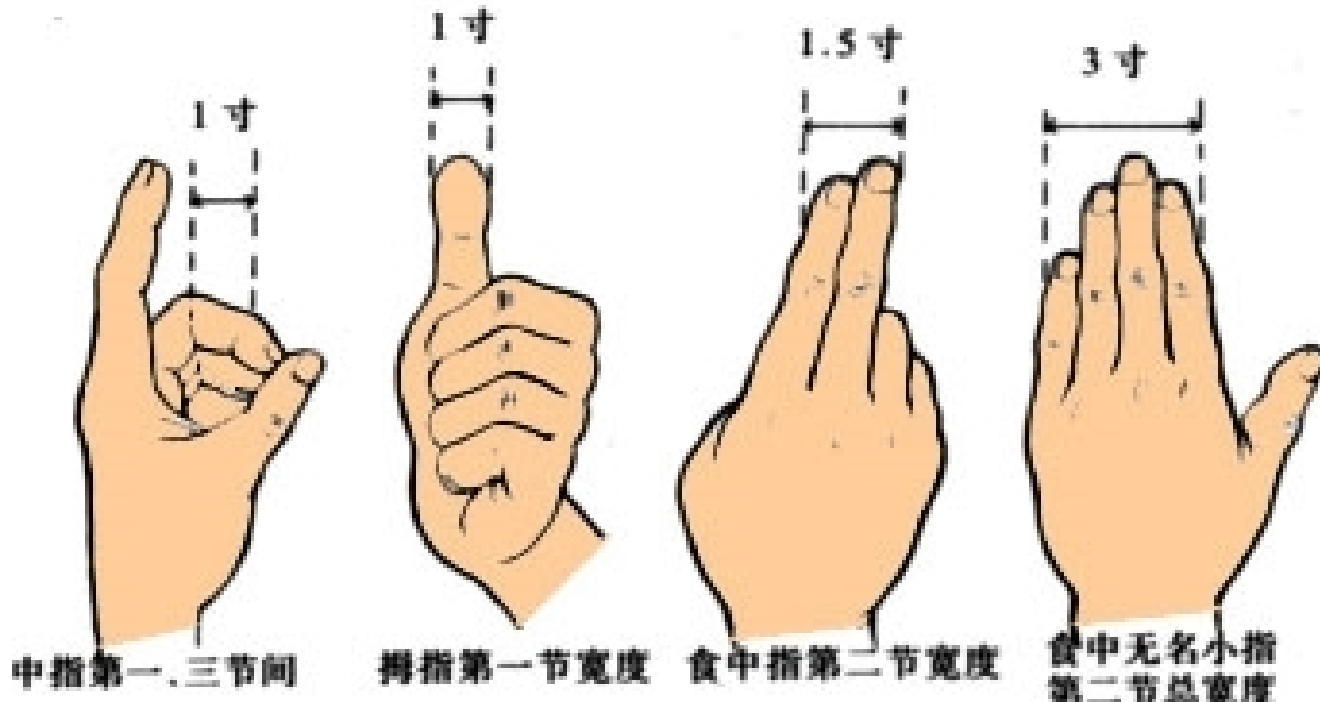
腧穴的定位--骨度法

骨度分寸法，古称“骨度法”，即以骨节为主要标志测量周身各部的大小、长短，并依其尺寸按比例折算作为定穴的标准。

- (1)头部：前发际正中至后发际正中12寸，耳后两完骨(乳突)间9寸。眉心到前发际3寸，大椎到后发际3寸。
- (2)胸腹部：天突至歧骨(胸剑联合)9寸，歧骨至脐中8寸，脐中至耻骨联合上缘5寸;两乳头间8寸。
- (3)上部部：腋前、后纹头至肘横纹9寸，肘横纹至腕横纹12寸。
- (4)下部部：耻骨联合上缘至股骨内上髁上缘18寸，胫骨内侧髁下缘至内踝尖13寸，股骨大转子至脘横纹19寸，脘横纹至外踝尖16寸。

腧穴的定位--指寸法

手指同身寸法是指依据患者本人手指为尺寸折量标准来量取腧穴的定位方法，又称“指寸法”。



五、手法和步骤

- 按摩催乳的好处
- 1、促进毛细血管的扩大
- 2、利于乳汁的分泌
- 3、疏肝健脾
- 4、安神补气
- 5、加强代谢

■ 催乳按摩的作用：

- 1、减少疼痛
- 2、疏通导管
- 3、缓解乳腺增生

■ 穴位按摩的特点：

- 1、时间短、效果好
- 2、安全、方便、易学

■ 穴位按摩的基本要求：

- 1、手法灵活
- 2、技巧熟练
- 3、动作规范

■ 催乳的实用穴位：

■ 下肢穴（辅助）

■ 腿部

■ 1、梁丘穴：膝上三寸

■ 2、血海：和梁丘穴一起点按揉

■ 3、足三里：膝下四指，外侧

■ 4、下巨虚：足三里与外踝的中点

■ 5、三阴交：脚踝上三寸，内侧

■ 6、光明穴：与三阴交相对，一起点按揉

① **膻窗穴** 先按膻窗穴，位於乳中直上乳盤上端。

② **乳中穴** 接著按乳中穴，也就是乳頭正中。

③ **天池穴** 再按天池穴，位於腋下3吋，乳頭外開1吋的位置。

④ **乳根穴** 接著是乳根穴，位於乳中直下乳盤下端的位置。

⑤ **足三里** 足三里，位於膝下3吋，旁開1吋。

⑥ **三陰交** 最後按壓三陰交，位於腳內踝中點上面3吋。



■ 脚部穴

- 1、太冲穴：大拇指与第二指中间上面
- 2、足临泣：小指上面
- 左手太冲，右手足临泣
- 3、内廷：中指上面
- 4、公孙穴：脚内侧，脚大骨的后面

■ 背部穴：

- 1、天柱穴：后颈两侧凹陷处
- 2、肩颈穴：大椎与肩峰中间处
- 3、肩髃穴：肩峰下三寸内侧
- 4、天宗穴：肩胛骨凹陷处
- 5、云门穴：锁骨凹陷处

■ 上肢穴：

- 1、少泽穴：小指尖旁开一寸
- 2、合谷：大拇指与食指九十度，突出的地方
- 3、曲池穴：屈肘的横纹处
- 右手曲池点按，左手合谷点按，握拳横纹后溪穴
- 4、后溪穴
- 5、内关：前臂内侧三横指上

■ 胸部穴位：

■ 1、期门穴

- 位置：距前正中线4寸平第六肋间。
- 经属：属肝经，肝之募穴。足太阴，厥阴，阴维之会。击中后，冲击肝、脾
- 功能与主治：胸胁胀痛、呕吐、吞酸、呃逆、腹胀等肝胃病证。

■ 2、乳根穴

- 位置：该穴位于人体的胸部，当乳头直下，乳房根部，当第5肋间隙，距前正中线4寸
- 经属：足阳明胃经，左侧内为心脏。
- 功能与主治：胸下满闷，食不下咽，胸痛乳痛，霍乱转筋，寒痛咳逆，臂肿痛。

■ 胸部穴位：

■ 3、乳中穴

- 位置：当第4肋间隙，乳头中央，距前正中线4寸
- 经属：属胃经
- 功能与主治：产后按摩产妇乳中穴、乳根穴能有效促进乳汁分泌，且方便实用。

■ 4、天池穴

- 位置：在胸部，当第四肋间隙，乳头外1寸，前正中线旁开5寸。
- 经属：心包经
- 功能与主治：胸闷，咳嗽，痰多，气喘，肋肋胀痛等肺心疾病；瘰疬；乳痈。

■ 胸部穴位：

■ 5、神封穴

- 定位：在胸部，当第4肋间隙，前正中线旁开2寸。
- 经属：足少阴肾经
- 功能与主治：咳嗽，气喘，胸胁支满，呕吐，不嗜食，乳痈。

■ 6、鹰窗穴

- 位置：位于人体的胸部，当第3肋间隙，距前正中线4寸
- 经属：胃经
- 功能与主治：咳嗽，气喘，胸肋胀痛，乳痈。

■ 胸部穴位：

■ 7、膻中穴

- 定位：在体前正中线，两乳头连线之中点。
- 经属：任脉，是足太阴、少阴，手太阳、少阳；任脉之会
- 膻中穴的主治病症为：胸部疼痛、腹部疼痛、心悸、呼吸困难、咳嗽、过胖、过瘦、呃逆、乳腺炎、缺乳症、咳喘病等。

■ 8、极泉

- 位置：位于腋窝顶点，腋动脉搏动处
- 经属：心经
- 功能与主治：宽胸理气、通经活络；乳少、心血管疾病。

催乳按摩的基本要求与手法

- **催乳按摩的要求:即有力、持久、均匀、柔和、深透**
- **1 有力:** 就是手法必须具有能达到治疗所需要的力量,这种力量应该根据病人的体质、病症、病位等不同情况而增减。
- **2 持久:** 就是操作者能运用适当的手法根据治疗需要坚持到治疗结束
- **3 均匀:** 均匀,就是手法动作要有节奏性,速度不要时快时慢,压力不要时轻时重,而应是渐变。
- **4 柔和:** 是指手法要轻而不浮,重而不滞,用力不可生硬粗暴或用蛮力,变换动作要自然。
- **5 深透:** 深透主要是病人的一种主观感觉,是指手法作用的最终效果不仅限于体表,而达到了组织深处的筋脉、骨肉、功力达于脏腑,使手法的效应能传之于内。

催乳按摩的基本要求与手法

■ 催乳按摩的基本手法

- **1滚法：**用手背近小指侧部分或小指、无名指、中指的掌指关节突起部分着力，附着于一定部位上。通过腕关节伸屈和前臂旋转的复合运动，持续不断地作用于被按摩的部位上，此为滚法。
- **2揉法：**用大鱼际、掌根，或手指罗纹面吸附于一定的治疗部位，作轻柔缓和的环旋运动，并带动该部位的皮下组织，称之为揉法。
- **3摩法：**用示指、中、环指指面或手掌面着力，附着于被按摩的部位上。以腕部连同前臂，作缓和而有节奏的环形抚摩活动的手法为摩法。

催乳按摩的基本要求与手法

■ 催乳按摩的基本手法

- **4按法：**用手指或手掌面着力于体表一部位或穴位上，逐渐用力下压，为按法。
- **5捏法：**用拇指和其他手指相对用力，将皮肤及少量皮下组织捏起，随及放松。
- **6拿法：**用大拇指和食、中两指，或用大拇指和其余四指作相对用力，在一定的部位和穴位上进行节律性地提捏，称为拿法。

催乳按摩的基本要求与手法

■ 催乳按摩的基本手法

- **7掐法：**以指端（多以拇指端）甲缘重按穴位，而不刺破皮肤的方法，称掐法。
- **8梳法：**手指或拳背施于治疗部位，往返梳动，好像梳头的动作，因此称为梳法。
- **9叩法：**通过伸屈腕关节，或通过肩、肘、腕关节的活动，将一身之气达于指端反复叩点穴位，称为叩点法。
- **10搓法：**用两手掌面挟住肢体的一定部位，相对称用力作方向相反的来回快速搓揉或作顺时针回环搓揉，即双掌对揉的动作，称为搓法。

六、案例分析---产后缺乳

■ 一、产后缺乳（气血虚弱型）

产后乳汁少或完全无乳，称为缺乳。

1) 产后缺乳的影响因素：

- 乳房腺体的多少
- 乳腺是否通畅
- 乳房受刺激的程度
- 是否正确哺乳
- 乳母的饮食
- 乳母的健康情况
- 乳母的睡眠以及心情、情绪



六、案例分析---产后缺乳

2) 产后缺乳（气血虚弱）的症状

乳汁量少甚或全无，乳汁清稀，乳房柔软，无胀感，面色少华，头晕目眩，神疲食少，舌淡少苔，脉虚细。

治则：益气补血，健脾通乳，催乳按摩。

常用中药：太子参、黄芪、当归、红枣、王不留行、通草、穿山甲

3) 治疗方法

- 1、中医手法开穴
- 2、疏通乳腺
- 3、开奶

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/275340231024011241>