

中医健康教育处方

少乳

●起居调摄

乳汁是气血所化成，五情善感，也是气血所化生。哺乳期的妈妈，应该谨慎自己的喜怒哀乐。家人要多关心体贴哺乳妈妈，房间布置尽量温馨一些，灯光尽量柔和一些，语气尽量轻柔和蔼一些，营造一种舒适的生活环境，让产妇保持愉悦乐观的心情。

●饮食与按摩催乳

(1) 气血虚亏：多因产妇在生产过程中出血过多，或平时身体虚弱，导致产后乳汁缺少或数日不下。常常表现为乳汁清稀，乳房柔软，无胀感，面色苍黄，皮肤干燥，神疲乏力，头牵耳鸣，心机气短，腰酸腿软等。治宜以补气养血，佐以通乳为主。

饮食：

通乳丹：方出自《傅青主女科》。由人参10g、黄芪10g、当归10g、麦冬15g、木通15g、桔梗10g、猪蹄1只等组成，具有益气养血通乳下乳之功。

鲫鱼汤：方出自《备急千金要方》。以鲫鱼1条、猪蹄1只、漏芦15g、石钟乳10g，加酒，煮熟即可食用。

煎法：药材简单清洗后，用清水浸末药材表面15-20分钟。鲫鱼去鳞和内脏、煎至表面金黄，猪蹄洗净、焯水。

按摩催乳：

- ①按揉膻中，三指按揉、摩膻中1分钟。
- ②用同样的方法，按揉乳中、乳根、天池、天溪、渊腋、屋翳、膺窗、神封2-5分钟。
- ③捏拿乳头。一只手托住乳房，另一只手拇指在下，食指、中指在上，轻轻捏拿乳头2分钟。
- ④梳乳。一只手托住乳房，另一只手除拇指外，其余四指用指腹在乳房上从远处向乳晕、乳头方向轻轻梳乳房5分钟。
- ⑤点按云门、中府、曲池、合谷5次。
- ⑥滚俞穴。产妇俯卧，对膈俞、肝俞、脾俞、肾俞施滚法5分钟。
- ⑦自下而上捏脊3-5遍；双手拿捏肩井3次，以畅通全身经络。
- ⑧点按少泽、前谷5-10次。
- ⑨摩腹并揉神阙、中脘1分钟。
- ⑩按揉梁丘、足三里、足临泣各20-30次。

(2) 肝郁气滞：多由产后激素的改变及家庭因素引起。表现为见产后乳汁分泌少甚或全无，胸肋胀闷，情志抑郁不乐，精神不振，长吁短叹，或有微热，食欲减退，舌淡暗，苔薄黄，脉弦细或数。常发生在产后4-28天。治宜以疏肝解郁，活络通乳为主。

饮食：

漏芦散：方出自《备急千金要方》。由漏芦15g、石钟乳10g、瓜蒌根15g等组成，具有通络下乳之功。

下乳涌泉散：方出自《清太医院配方》。由当归10g、白芍10g、川芎10g、柴胡10g、青皮10g、花粉3g、漏芦15g、桔梗15g、穿山甲5g、王不留行10g、地黄15g、通草15g、白芷5g、甘草5g组成，具有疏肝解郁、通络下乳的功效。

煎法：药材简单清洗后，用清水浸末药材表面15-20分钟后，大火烧开5分钟后转中小火，熬成一碗水，每天餐后30分钟服用。

按摩催乳：

- ①点按少泽、前谷5-10次。
- ②捏摩肋肋1分钟。
- ③点按期门3次。
- ④捏拿肩井3次。产妇俯卧位，自上而下拍打后背10-20次。
- ⑤点按太冲穴3次。

