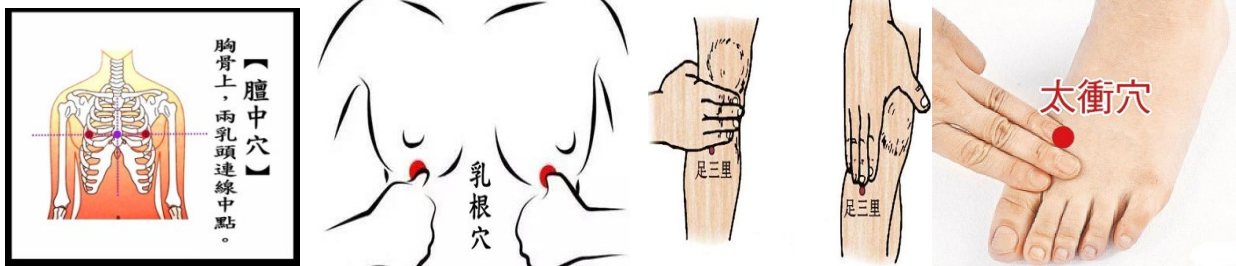


刺激泌乳穴位通暢之護理指導

不少新手媽媽都有脹奶的困擾，產後 2-3 幾天，奶水明顯增加導致乳房腫脹又硬，甚至痛到無法穿內衣，傳統熱敷按摩效果又不佳。透過穴位按壓，使體內氣血運行暢通，除了改善乳汁分泌，也能舒緩乳房脹痛的問題。建議媽媽在感到乳汁分泌量偏少時，可適度按壓下列穴位來加以調理。每處穴位建議各按壓 5 秒後放開，一天 2 次，每次重複 30 下，以不造成疼痛為主。每日於排空乳汁後，不限按摩次數，但需避開飯前、後 30 分鐘。



方法：

- 1.先用熱毛巾熱敷一下，以潤滑劑薄擦於乳房上，潤滑劑可選用凡士林或乳液，再以疏乳棒順著乳房各穴位往乳頭方向輕梳。
- 2.按壓兩乳頭連線中點的膻中穴，有寬胸理氣、通絡催乳的作用，可調暢乳部氣血。
- 3.乳根穴在乳頭向下延線至胸下圍的交點，以疏乳棒按壓，有宣通乳絡、活血化鬱之功效。
- 4.可以用原子筆頭圓頭處多按摩足三里（位於膝蓋下四根橫指處，離脛骨外緣約一根手指的距離），幫助氣血的恢復，也有助乳汁的分泌。
- 5.多按摩太衝穴，位於大拇趾與第二趾交界處，往上三根橫指的距離，可緩解心情鬱悶、煩躁。

透過適度揉按有助促進胸部乳腺、全身氣血循環的穴位，可幫助乳腺的疏通與乳汁的分泌，提升泌乳量，進而舒緩乳房脹痛問題，並幫助化解乳房硬塊。若是產後過於疲倦或勞累，也可能影響乳汁的分泌量，所以為了有充足的乳汁，多休息放輕鬆也是很重要的，對於身體的恢復與乳量的增加，都是有正面的幫助！

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康