

催乳师培训 催乳师培训基地【汴小儿正规吗】

产品名称	催乳师培训 催乳师培训基地【汴小儿正规吗】
公司名称	河南三字经教育信息咨询有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	河南省郑州市郑东新区升龙广场
联系电话	18595589313

产品详情

企业视频展播，请点击播放

视频作者：河南三字经教育信息咨询有限公司

哺乳期如何避免乳xian炎？

1、产前做好预防

虽然不管是急性的也好，还是慢性的也好，都是在产后才容易找上门来，但是在产前就应该提前做好预防了。在孕晚期，女性应该经常的用温水来清洗自己的乳fang，尤其是乳tou的部位，这样可以增强乳fang皮肤的弹性，还能够增强乳fang皮肤的抵抗力。另外如果有乳tou内陷的情形，在整个孕期都要做牵拉的纠正动作，因为乳tou内陷的产妇也比较容易患上乳xian炎。

2、哺乳前后用温水清洗

在哺乳前后，有条件能够用温水清洗乳fang，并且清洗完乳fang之后，不要暴露在风中哺乳，因为容易使乳fang的皮肤以及乳tou出现皲裂的情况。要能够养成定时哺乳的好习惯，这样能给产妇足够的时间去进行乳fang护理。如果在开始哺乳的一周之内出现了乳tou皲裂的情况，应该及时的治liao，在不影响喂奶的情况下尽量使状况得以改善。

3、排出余乳

每次喂奶的时候，因为婴儿的饭量是有限的，不可能把所有全部的乳zhi都吸入口中，这就会造成乳zhi的堆积，容易使乳xian发炎。为了预防乳xian炎，女性在每次喂奶之前能够排出余下的乳zhi，可以用手去挤，也可以用吸奶器吸出来。

4、不要让孩子养成含乳tou睡觉的习惯

有一些妈妈为了安抚孩子，会让孩子叼着奶tou睡觉，虽然孩子有充分的安全感，睡得也香，但是这样会使女性陷入患乳xian炎的危险当中。另外叼着乳tou睡觉还会使孩子的口腔健康得不到保证，尤其是在孩子长牙之后，更是容易患上qu齿等口腔疾病。

催乳常用的穴位

从中医角度来说，除了促进排出外，有针对性的穴位也有助于催乳，比如以下4个穴位：

膻中

位置：

在胸部前正中线上，平第4肋间隙，两连线的中点。

取穴：仰卧，女子于胸骨中线平第4肋间隙处。

功能：

膻中为心包络经气聚集之处，具有宽胸理气、通络催乳的作用。

方法：

用一手拇指或中指螺纹面着力，催乳师培训报名，定在膻中穴上，其余四指轻扶体表或握空拳，腕关节轻轻摆动，或小幅度环旋转动，使着力部分带动该处的皮下组织做反复、有节律的轻柔缓和的回旋揉动。

乳根

位置：

人体的胸部直下，根部，当第5肋间隙，距前正中线4寸。

功能：

乳根穴是产后缺乳的要穴，该穴有助于通经、解郁、疏通局部气血，催乳师培训基地，促进分泌。

方法：

覆掌于，催乳师培训，大拇指在上，其余四指在下，用中指和无名指的指腹稍微用力按揉这个穴位，每天早晚各揉按1次，每次3~5分钟。

少泽

位置：

在小指末节尺侧（外侧），距指甲角0.1寸。

功能：

少泽为手太阳经之穴，催乳师培训费用，这个穴位能够调整局部气血运行，疏通局部经气，加上少泽穴的清润之性，两者共同作用可以加强温经通乳之效。

方法：

以手指指尖或指腹向下按压，并做圈状。用力适中，以局部有酸胀感和轻度温热感为度，一天两次。

足三里

位置：

在小腿外侧，犊鼻下3寸，犊鼻与解溪连线上。或者站位弯腰，同侧手虎口围住髌骨上外缘，其余4指向下，中指指尖处。

功能：

根据“脾胃为气血生化之源，为气血所化生”的理论，足三里穴作为足阳明胃经的主要穴位之一，有助于促进生成和分泌。

方法：

用拇指指面着力于足三里穴位上，垂直用力，向下按压，按而揉之；其余四指握拳或张开，起支撑作用，以协同用力。让刺激充分达到肌肉组织的深层，产生酸、麻、胀等感觉，持续数秒后，渐渐放松，如此反复操作数次即可。

很多宝妈生完娃之后都会饱受肥胖的困扰，看着自己日益发福的身材又不敢轻易去减肥，生怕因为这样会影响奶水的质量。其实，产后半年内是身材的修复期，有数据说明，如果产后半年内妈妈体型没有恢复，那么将来肥胖的机会高达60%。今天就借此机会，给众多宝妈分享一下减肥不减奶水的几个妙招，希望可以帮到你。尽早活动，减重要有过程

顺产后一般第二天妈妈就能适当走动。不过减重是有过程的，刚生产的妈妈身体比较虚，可以适当的散散步。但是想要瘦的快，出月子之后宝妈要适当做一些有氧运动，比如：瑜伽、慢跑、游泳等等来塑形。不过提醒哺乳妈妈，运动之后身体乳酸增多，立即给娃喂奶会影响奶水的质量。如果宝宝吃奶时间不规律，妈妈可以在运动之前把奶挤出奶，用储奶袋保存起来，智能感官设计能显示奶水的温度，双密封条能避免奶水外漏，等宝宝饿的时候就能吃了，这样就避免妈妈运动之后，奶水质量不好让娃挨饿。

催乳师培训-催乳师培训基地-【汴小儿正规吗】(优质商家)由河南三字经教育信息咨询有限公司提供。河南三字经教育信息咨询有限公司(www.12am.com.cn)为客户提供“小儿推拿师培训,健康管理师考证”等业务，公司拥有“三字经教育”等品牌。专注于教育、培训等行业，在河南 郑州

有较高知名度。欢迎来电垂询，联系人：招生办公室。