

# T/GXAS

团 体 标 准

T/GXAS 950—2025

## 产后乳腺疏通技术操作规范

Technical operation specification for umbilical moxibustion treatment  
for epigastric pain

2025 - 02 - 17 发布

2025 - 02 - 23 实施

广西标准化协会 发布



## 目 次

前言 .....	II
1 范围 .....	1
2 规范性引用文件 .....	1
3 术语和定义 .....	1
4 人员要求 .....	1
5 施术前准备 .....	1
6 施术方法 .....	2
7 疗程 .....	2
8 注意事项 .....	2
9 不良反应处理 .....	3
10 禁忌 .....	3
参考文献 .....	7



## 前 言

本文件参照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由广西护理学会提出、归口并宣贯。

本文件起草单位：广西中医药大学附属瑞康医院、桂林市中医医院、柳州市中医医院。

本文件主要起草人：唐红珍、黎凤民、龙秀红、刘青艳、韦审、张荣欣、李砺、彭茹凤、贺应军、彭志华、秦明芳、蒋娟、涂惠琼、李慧、张媛媛、金婕、凌艳燕、苏秋梅、邹义芳、黄环、黄春娥、陈湘云、潘月华、叶桦、吕婵、罗晴、关清、刘倪杏、杨小艺、赵嘉宁、林慧华、廖羽婷。



# 产后乳腺疏通技术操作规范

## 1 范围

本文件界定了乳腺疏通技术的术语和定义，规定了产后乳腺疏通技术的人员要求、施术前准备、施术方法、疗程、注意事项、不良反应处理及禁忌的要求。

本文件适用于产后生理性乳胀、乳汁淤积的乳腺疏通。

## 2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

GB/T 12346 经穴名称与定位

## 3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

### 3.1

**乳腺疏通技术** breast dredging technique

采用点、按、揉、挤、提捏、推拨等基本手法，多种手法配合，按摩乳房及其相应穴位疏通乳腺，促进乳房血液循环，理气活血、疏通乳络，减轻乳房肿胀，促进乳汁排出，防止乳汁淤积，缓解乳房胀痛、乳腺阻塞的一种操作方法。

## 4 人员要求

应为注册护士或注册医生，并经过相关中医知识及乳腺疏通技术的基本原理和施术技能培训，并获得相关培训证书。

## 5 施术前准备

### 5.1 用物准备

治疗巾、浴巾、方巾、按摩油、外科免洗手用消毒液、钟表、水温计、屏风（必要时）等。

### 5.2 环境要求

5.2.1 施术环境通风透气、温湿度适宜，符合隐私保护。

5.2.2 宜播放轻缓音乐。

### 5.3 施术者准备

5.3.1 双手洗净消毒。

5.3.2 协助产妇采用/采取合理、舒适体位，松开衣物。

5.3.3 评估产妇乳房皮肤完整性、肿胀程度，疼痛耐受程度及既往病史，向产妇或照顾者解释施术的目的、作用及方法，取得产妇配合。

### 5.4 产妇准备

自然放松，暴露乳房，注意保暖。

## 6 施术方法

### 6.1 生理性乳胀

6.1.1 引导产妇取仰卧位，垫治疗巾和浴巾于背部，拇指持续点按膻中、少泽、膺窗、乳根、天池穴位，穴位的定位应按 GB/T 12346 确定，见附录 A。每个穴位 15 s~20 s，产妇出现酸胀感即可。

6.1.2 双手食指、中指并拢，分别放于 3 点及 9 点乳晕处，距乳头 0.5 cm，并双手向下按压，持续 15 s~20 s，共按压 3 次，再于 6 点、12 点乳晕处按压，方法同前。用同法按压另一侧乳房，每次按压以至产妇可耐受为宜，至产妇乳晕变软即可。

6.1.3 使用常温湿方巾对一侧乳房进行 5 min 湿敷后将按摩油均匀涂抹在乳房上（避开乳头）。

6.1.4 施术者一只手手掌托住乳房下方，另一只手结合乳房解剖象限四指并拢，用小鱼际由乳头朝着乳根方向紧贴乳房轻轻向腋下淋巴结推拨，先从外上象限推拨到腋下淋巴结，再从内上象限推拨到腋下淋巴结，而后一只手手掌轻握揉乳房上方，另一只手从外下象限推拨到腋下淋巴结，再从内下象限推拨到腋下淋巴结，每个象限推拨 4 次，循环 2~3 次，共 10 min，象限示意图见附录 B。

6.1.5 施术结束后用常温湿方巾敷乳房 10 min~15 min。

6.1.6 另一侧乳房按 6.1.3~6.1.5 操作进行施术。

### 6.2 产后乳汁淤积

6.2.1 引导产妇取仰卧位，垫治疗巾和浴巾于背部，用按摩油在乳房上进行均匀涂抹（避开乳头），自乳房根部沿乳腺管方向至乳头位置轻揉 5 min。

6.2.2 一手托住一侧乳房，另一只手四指并拢，手掌掌面自乳房根部沿乳腺管方向直至乳头位置推揉，并检查有无结块，依次由乳房外上象限、内上象限、外下象限、内下象限推揉 5 min，力度适中，至产妇可耐受为宜，双手交替进行，象限示意图见附录 B。

6.2.3 用双手拇指指腹对结块的周围进行相应的压揉，并推至乳头（不触及结块），反复数次，按揉 5 min，直至结块变软并流出乳汁，压揉力度由轻到重，以产妇耐受为宜。

6.2.4 以一手拇指与食指捏紧产妇乳晕及乳头，轻拉提捏，动作应轻柔，至产妇可耐受为宜，避免损伤乳头区皮肤，提捏 10 s~15 s。

6.2.5 双手拇指外展，四指并拢呈弧形凹面，放置在乳房根部，由乳房根部开始向乳头方向推揉 1 min~2 min，力度适中，至产妇可耐受为宜；而后将拇指和食指指尖相对放在距乳头根部 2 cm 处（拇指、食指、乳头在一条线上），往胸壁方向轻轻做下压-对挤-松开的循环，依次按压乳晕周围，反复数次，挤压 5 min，随后排出乳汁。

6.2.6 对产妇双侧合谷、肩井、乳根、期门、尺泽、太冲及膻中进行点按，穴位的定位应按 GB/T 12346 确定，见附录 C。每个穴位 15 s~20 s，产妇出现酸胀感即可。

6.2.7 施术结束后用 40℃~50℃ 湿热方巾敷于产妇乳房结块处，每次 10 min~15 min。

## 7 疗程

### 7.1 生理性乳胀

每天 2 次，间隔 6 h~8 h，每次单侧乳房施术时间为 15 min~20 min，可视肿胀程度调整，2 d 为 1 个疗程。

### 7.2 产后乳汁淤积

每天 2 次，间隔 6 h~8 h，每次单侧乳房施术时间为 25 min~30 min，可视肿胀程度调整，2 d 为 1 个疗程。

## 8 注意事项

8.1 施术前，如有假体植入者应经专科评估后再操作。

8.2 施术前应修剪指甲、洗手，防止损伤产妇皮肤。

8.3 施术时用力应均匀，以产妇耐受为宜。



8.4 施术过程中随时观察产妇局部皮肤以及对取穴、手法的反应情况等，若有不适，应及时调整或停止施术，避免意外发生。

## 9 不良反应处理

9.1 若乳房有红晕，无需处理，可自行消失。

9.2 若出现红疹、瘙痒等过敏现象，应暂停施术，报告医生，配合处理。

## 10 禁忌

10.1 乳腺脓肿者。

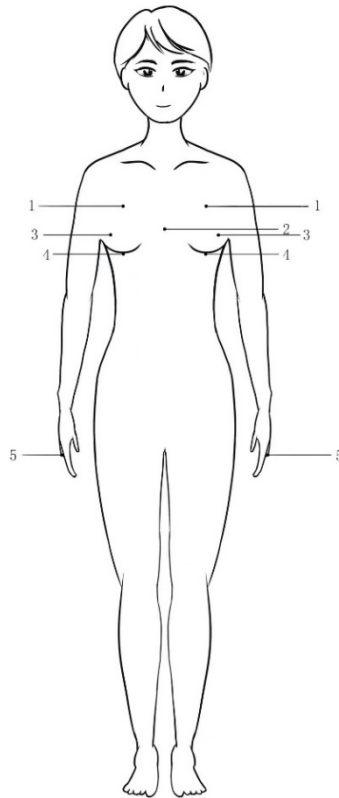
10.2 乳房局部皮肤有破损、出血、感染者。

10.3 乳房恶性肿瘤者。



附录 A  
(资料性)  
生理性乳胀穴位定位

生理性乳胀穴位定位见图A.1。



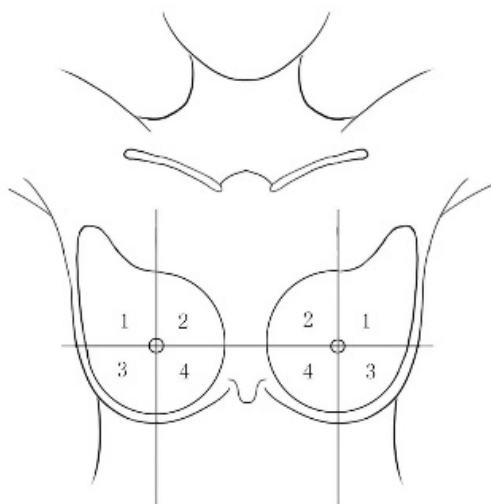
标引序号说明：

- 1——膺窗；
- 2——膻中；
- 3——天池；
- 4——乳根；
- 5——少泽。

图A.1 生理性乳胀穴位定位

附录 B  
(资料性)  
象限示意图

象限示意图见图B.1。

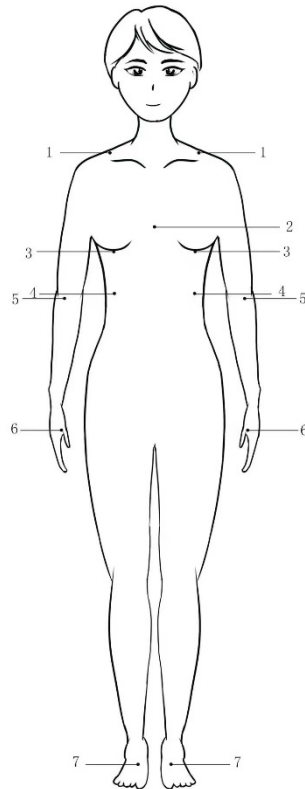


标引序号说明：  
1——外上象限；  
2——内上象限；  
3——外下象限；  
4——内下象限。

图B.1 象限示意图

附录 C  
(资料性)  
产后乳汁淤积穴位定位

产后乳汁淤积穴位定位见图C.1。



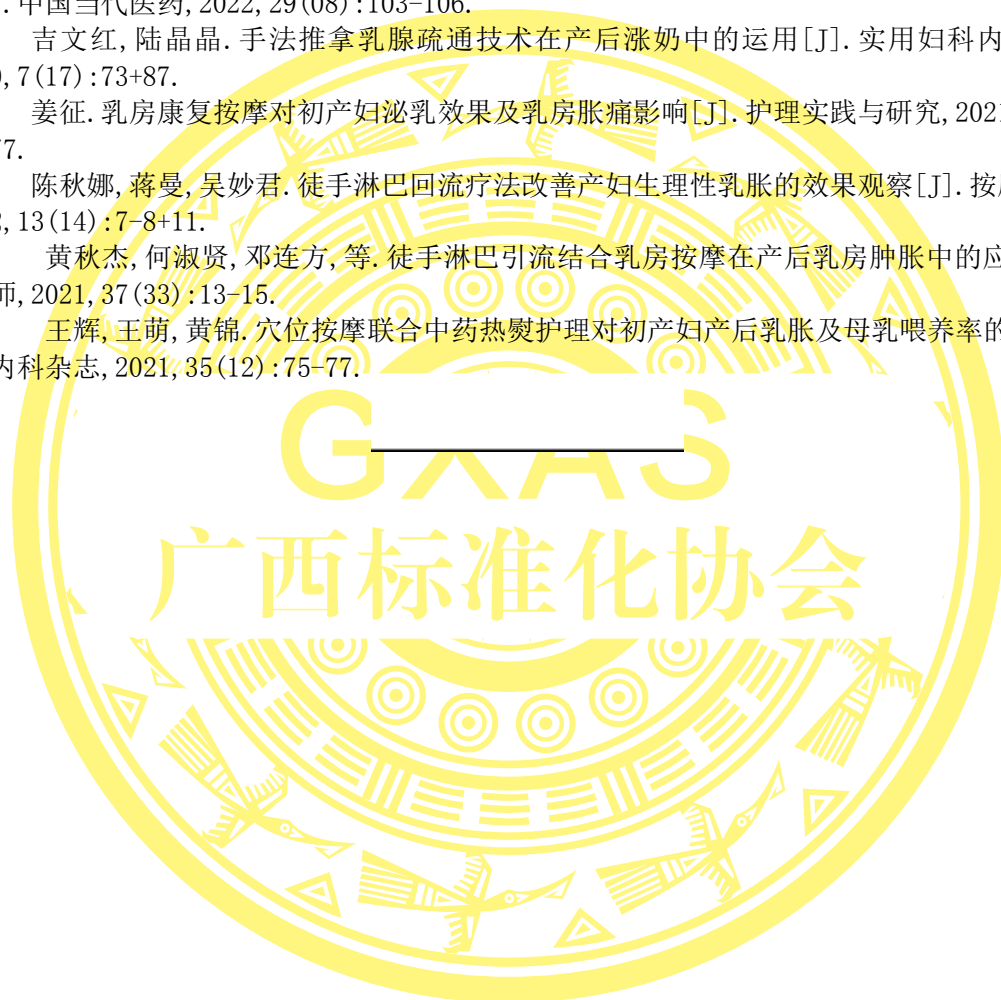
标引序号说明：

- 1——肩井；
- 2——膻中；
- 3——乳根；
- 4——期门；
- 5——尺泽；
- 6——合谷；
- 7——太冲。

图C.1 产后乳汁淤积穴位定位

## 参 考 文 献

- [1] 马红霞. 中医妇科特色疗法[M]. 北京:中国中医药出版社, 2022. 6.
- [2] 刘青艳, 龙秀红, 李砺, 等. 雷火灸联合穴位按摩对初产妇产后乳房肿胀的效果观察[J]. 医学理论与实践, 2023, 36(02):324-326+288.
- [3] 钟瑛. 改良马迈式挤奶法配合穴位按摩在产妇乳腺疏通护理中的应用[J]. 现代诊断与治疗, 2024, 35(01):141-144.
- [4] 冯利娜, 梁杰芬, 区丽雯, 等. 中医穴位按摩联合生物电刺激乳房护理在产后乳腺疏通中的应用效果[J]. 中国当代医药, 2022, 29(08):103-106.
- [5] 吉文红, 陆晶晶. 手法推拿乳腺疏通技术在产后涨奶中的运用[J]. 实用妇科内分泌电子杂志, 2020, 7(17):73+87.
- [6] 姜征. 乳房康复按摩对初产妇泌乳效果及乳房胀痛影响[J]. 护理实践与研究, 2021, 18(06):875-877.
- [7] 陈秋娜, 蒋曼, 吴妙君. 徒手淋巴回流疗法改善产妇生理性乳胀的效果观察[J]. 按摩与康复医学, 2022, 13(14):7-8+11.
- [8] 黄秋杰, 何淑贤, 邓连方, 等. 徒手淋巴引流结合乳房按摩在产后乳房肿胀中的应用[J]. 中国社区医师, 2021, 37(33):13-15.
- [9] 王辉, 王萌, 黄锦. 穴位按摩联合中药热熨护理对初产妇产后乳胀及母乳喂养率的影响[J]. 实用中医内科杂志, 2021, 35(12):75-77.



中华人民共和国团体标准  
产后乳腺疏通技术操作规范  
T/GXAS 950—2025  
广西标准化协会统一印制  
版权专有 侵权必究