

T/GXAS

团 体 标 准

T/GXAS 1062—2025

产后缺乳中医护理规范

Specification for traditional Chinese nursing in postnatal hypogalactia

2025 - 07 - 25 发布

2025 - 07 - 31 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 护理措施 1

6 健康指导 2

附录 A（资料性） 中医特色护理技术..... 4

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。

本文件由广西中医药大学第一附属医院提出并宣贯。

本文件由广西标准化协会归口。

本文件起草单位：广西中医药大学第一附属医院、广西壮族自治区人民医院、柳城县妇幼保健院。

本文件主要起草人：邓月桂、罗岗、刘家丽、来晓莉、谢梦丽、梁海燕、梁晓君、马素、龙静、刘满倩、黄秀珍、黄善霞、韦桂花、宋倩明、秦爱玲、覃曼琳、潘巧玲、杨冬梅、赖智梅、乔己清、邓卓岳、蒙嘉欣、阮慧、覃若梅、吴引秀、陆良凤、林珍兰、李爱洁、周家艳、罗喜香。

产后缺乳中医护理规范

1 范围

本文件界定了产后缺乳中医护理涉及的术语和定义，规定了护理措施、健康指导的要求。
本文件适用于产后缺乳的中医护理。

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

缺乳 postnatal hypogalactia

哺乳期内，产妇乳汁甚少，或无乳可下，不能满足婴儿需求，称为“缺乳”，又称“乳汁不足”“乳汁不行”。

3.2

气血虚弱证

乳汁清稀，乳房柔软，无胀感，面色少华，倦怠乏力，神疲食少，舌质淡，苔薄白，脉细弱。

3.3

肝郁气滞证

乳汁浓稠，乳房胀硬、疼痛，胸胁胀满、情志抑郁，食欲不振；舌质正常或偏红（气郁化火升热时舌质会偏红），苔薄黄，脉弦或弦数。

3.4

痰湿阻滞证

乳汁稀薄，乳房丰满柔软，形体肥胖，胸闷泛恶，纳食欠佳，或食多乳少，大便偏溏，舌质胖，苔白腻，脉沉细而滑。

4 人员要求

操作人员为经过相关中医知识与技能培训的医务人员。

5 护理措施

5.1 常规护理

5.1.1 新生儿娩出即刻擦干全身后立即行母婴皮肤接触至少 90min，并协助完成第 1 次母乳喂养。24h 母婴同室。指导产妇哺乳期按需哺乳、指导婴儿正确含接姿势，确保乳汁移出的有效性。

5.1.2 指导产妇进行挤奶，将拇指及食指放在距离乳头根部 2 cm~3 cm 处，拇指和食指相对，其他手指托住乳房，呈 C 字状，拇指及食指向胸腔方向轻轻下压乳晕下方的乳房组织，反复一压一挤一放，依各个方向将乳腺管的乳汁挤出，不应按压乳头，不可过分用力。

5.1.3 不应暴力挤压乳房，避免淤积化热，转变为乳痈。

5.2 中医特色护理技术

5.2.1 指导产妇哺乳前通过按摩乳房、热敷乳房、喝热饮等方式刺激喷乳反射,每日沐浴时热水(40℃~42℃)淋背部膀胱经 5 min~10 min。按摩乳房时,双手四指并拢,使用手指及指腹顺输乳管的方向从乳根向乳头做向心性按摩 3 min~5 min。

5.2.2 遵医嘱进行推拿、穴位按摩、灸法护理,肝郁气滞者加淋巴回流推拿手法:

——穴位按摩根据证型选取穴位,腧穴的定位按 GB/T 12346 确定:

- 主穴:膻中、乳根;
- 配穴:少泽、天宗、合谷,气血虚弱证加足三里、三阴交、脾俞、胃俞、膈俞;肝郁气滞证加乳中、内关、太冲、肝俞;痰湿阻滞证加丰隆;

——灸法根据证型选取穴位,腧穴的定位按 GB/T 12346 确定:

- 气血虚弱证取膻中、乳根、足三里;
- 肝郁气滞证取膻中、乳根、肝俞;
- 痰湿阻滞证取膻中、乳根、丰隆。

5.2.3 中医特色护理技术按附录 A。

5.3 中医用药护理

5.3.1 应遵医嘱用药,观察用药后症状缓解情况和时间,若出现服药后乳汁分泌较多,且排出不利者,应暂停用药。

5.3.2 注意服药后的不良反应,如出现过敏或其他不良反应应停药并报告医生。

5.3.3 气血虚弱者遵医嘱服用补血益气的汤药,汤剂宜文火久煎。

5.3.4 肝郁气滞者遵医嘱服用疏肝解郁,通络行乳的汤药,汤剂不宜久煎。

5.3.5 痰湿阻滞者遵医嘱服用化痰祛湿汤药,汤剂宜大火煮沸后转文火煎 30 min。

5.3.6 中药汤剂宜温服,药后不宜马上进食。

5.3.7 服药前,询问有无脾胃宿疾,注意服用后有无腹痛、腹泻、恶心等反应,不应食用寒凉、油腻、煎炸的食品。

6 健康指导

6.1 生活起居

6.1.1 鼓励产妇与婴儿同步休息,保证充足的睡眠,注意睡眠姿势,不应压迫乳房。

6.1.2 气血虚弱者宜适当进行户外活动,肝郁气滞者宜适当进行锻炼,做产后操、散步等,痰湿阻滞者宜在阳光充足、通风处适度有氧运动,避免清晨露水重时运动,不宜游泳。

6.2 辨证施膳

6.2.1 饮食宜以营养均衡、清淡易吸收为原则,宜多摄食富含蛋白质的食品,宜多摄食新鲜蔬菜水果,不应食用酸涩、辛辣、油炸、肥甘厚味及生冷黏腻之品,不宜饮酒。

6.2.2 气血虚弱者,宜食用益气养血之品,如动物血液、肝脏、乳鸽、鳝鱼、猪蹄、红枣、桂圆、花生米等;宜配合食疗,如鯮鱼猪蹄木瓜汤、花生黄豆猪蹄汤等,推荐药膳:

——当归 10 g~15 g 煮鸡蛋汤;

——猪蹄 2 只、通草 24 g,同炖,去通草,食猪蹄饮汤;

——生黄芪 30 g,当归 9 g,炖猪蹄;

——鸡血藤、红枣、桑寄生,煎水代茶饮。

6.2.3 肝郁气滞者,宜食用理气解郁之品,如陈皮、玫瑰花、月季花、丝瓜、佛手、萝卜等,推荐药膳:

——玫瑰花陈皮粥:玫瑰花 5 g、陈皮 5 g 煮水 20 min,滤汁与粳米 50 g 同煮成粥,加红糖少许调味;

——丝瓜络王不留行猪蹄汤:猪蹄 1 只、丝瓜络 10 g、王不留行 10 g、红枣 5 颗。猪蹄焯水后与药材炖煮 1 h,喝汤食肉。

6.2.4 痰湿阻滞者,宜食用健脾化痰、利湿去浊之品,如薏苡仁、茯苓、赤小豆、山药、冬瓜、白萝卜、陈皮等,推荐药膳:

- 茯苓山药粥：茯苓 15 g、山药 50 g、大米 50 g 同煮成粥；
- 冬瓜薏米骨头汤：冬瓜(连皮)200g、薏米 30g、生姜 3 片、骨头适量同炖，食冬瓜薏米饮汤；
- 陈皮红豆沙：红豆 50 g、陈皮 5 g，煮烂后加红糖少许调味。

6.3 情志调理

- 6.3.1 进行五行音乐疗法，宜以角音、宫音为主旋律音调的音乐，如《庄周梦蝶》、《蓝色多瑙河》、《二月里来》等。
- 6.3.2 帮助产妇建立母乳喂养的信心，对情绪抑郁的产妇讲解肝郁气滞和缺乳的关系，鼓励其调畅情志，保持乐观豁达的心情。

6.4 康复指导

- 6.4.1 宜母乳亲喂，鼓励按需哺乳，对婴儿进行喂养行为评价、营养状况评价，不应追求大于婴儿需要量的乳汁，做到供需平衡。
- 6.4.2 宜纯母乳喂养 6 个月，6 个月后添加辅食的情况下继续母乳喂养至 2 岁及以上。
- 6.4.3 避免暴力按揉乳房。
- 6.4.4 如产妇妊娠合并糖尿病、多囊卵巢、甲状腺功能亢进或甲状腺功能减退及肥胖（身体质量指数 >30 ）等易导致泌乳Ⅱ期延迟者，告知产妇产后最初几日乳汁少是暂时现象，通过频繁有效给宝宝吸吮，产后第 9 天起乳汁有望赶上正常产妇。
- 6.4.5 乳房胀硬、疼痛者哺乳后或挤奶后避开乳头乳晕冷敷乳房，缓解肿胀及疼痛。
- 6.4.6 指导乳头凹陷或短平影响婴儿含接的产妇半躺式哺乳；嘱产妇经常将乳头向外牵拉或哺乳前做乳头“十”字保健操使乳头凸起，或用乳头吸引器将乳头吸出，方便婴儿含接。
- 6.4.7 除乳房局部有污垢外不宜每次哺乳前后清洁乳房，如出现乳头皲裂，每次哺乳结束后挤出少量乳汁涂乳头，或外涂羊脂膏修复皲裂的乳头。
- 6.4.8 肝郁气滞者局部用陈皮煎水外敷乳房，或用葱汤熏洗乳房每天 3 次以上；气血虚弱及痰湿阻滞者可用 $40^{\circ}\text{C}\sim 42^{\circ}\text{C}$ 的热水熏洗乳房每天 3 次以上。

广西标准化协会

附 录 A
(资料性)
中医特色护理技术

A.1 推拿技术

A.1.1 适用范围

适用于哺乳期内产妇因气血虚弱、肝郁气滞、痰湿阻滞所致的乳汁甚少，或无乳可下，不能满足婴儿需求等缺乳症状。

A.1.2 评估

A.1.2.1 环境是否符合隐私保护和保暖要求。

A.1.2.2 主要症状、临床表现、既往史。

A.1.2.3 双侧乳房皮肤、泌乳情况。

A.1.2.4 心理状况、合作程度。

A.1.3 物品准备

一次性中单、浴巾、润滑油、清洁方巾、热水、计时器。

A.1.4 基本操作方法

A.1.4.1 乳房推拿

产妇取仰卧位，操作者采用揉、点按、梳、提捏等手法从乳根向乳头做向心性按摩并按揉相应穴位，具体操作如下：

- 揉：操作者左手拇指与四指分开将乳房托起固定操作侧的半边乳房，右手拇指固定操作侧的另一半边乳房局部皮肤，其余四指并拢，用手指掌纹面及指腹从乳房根部向乳头根部进行旋转打圈式揉，力度适中，力度以不引起产妇疼痛感为宜；
- 点按：操作者左手拇指与四指分开将乳房托起固定，右手五指张开，用指腹轻轻点按乳房根部边缘处3s~5s，左右手交替依次以圆周状按压乳房根部边缘；
- 梳：操作者左手拇指与四指分开将乳房托起固定，右手五指张开，用指腹自乳房根部向乳头根部方向梳，力度以产妇自觉舒适为宜，梳法为紧接着点按法的操作；
- 提捏：操作者右手拇指、食指及中指捏住产妇乳晕及乳头部，力度以提乳头时不滑动为宜，轻拉提捏10s~15s；
- 按揉：操作者拇指指腹按揉相应穴位：膻中、乳根、乳中，每个穴位每次按揉时间15s~30s，力度以局部有酸胀感但能耐受为宜；
- 穴位按揉穿插在以上各手法中进行数次。

A.1.4.2 淋巴回流推拿

肝郁气滞证患者进行淋巴回流推拿，产妇取仰卧位，操作者一手手掌托住乳房，另一只手四指并拢，手指掌纹面及指腹紧贴乳房，以乳头为中心放射状向外轻轻推拨乳房上下左右4个象限后，依次将上下左右4个象限的淋巴液推拨到腋下淋巴结，每个象限推拨4次，循环2~3次，推拨后使用常温湿毛巾避开乳头乳晕湿敷乳房。另一侧乳房同法进行操作。

注：淋巴回流手法在乳房推拿按摩和挤奶后进行。

A.1.4.3 背部膀胱经推拿

产妇取坐位，上半身前倾趴在椅背，乳房松弛自然下垂。操作者双手握拳，双拇指点压在脊柱两侧做小圆周按摩，顺脊柱下移循环进行。

A.1.5 注意事项

A.1.5.1 操作前告知推拿的作用、操作方法及局部感觉，嘱患者饮用一杯热饮。

A.1.5.2 推拿过程中如有不适及时告知护士。

A.1.5.3 推拿时间共计 20 min~30 min。

A.1.5.4 推拿后如有乳房红肿、疼痛要立即告知护士。

A.1.5.5 严禁暴力按揉乳房，以免损伤乳腺组织。

A.2 穴位按摩

A.2.1 适用范围

适用于哺乳期内产妇因气血虚弱、肝郁气滞、痰湿阻滞所致的乳汁甚少，或无乳可下，不能满足婴儿需求等缺乳症状。

A.2.2 评估

A.2.2.1 环境是否符合隐私保护和保暖要求。

A.2.2.2 产妇当前主要症状、临床表现、既往史。

A.2.2.3 产妇按摩部位皮肤情况。

A.2.2.4 产妇心理状况、合作程度。

A.2.2.5 解释操作目的、方法，嘱排二便，取得患者配合。

A.2.3 物品准备

治疗单、治疗巾、表、笔、必要时备屏风。

A.2.4 操作方法

以上推拿技术完成后根据证型选取穴位进行按摩。取坐位，乳房松弛自然下垂，操作者拇指指腹在相应穴位进行按摩，按摩时压力、频率、摆动幅度均匀，力度以局部有酸胀感但产妇能耐受为宜，时间控制在 8 min~10 min。

A.2.5 注意事项

A.2.5.1 操作前应修剪指甲。

A.2.5.2 操作时用力要均匀、柔和、持久，不应用暴力。

A.2.5.3 各种出血性疾病，妇女月经期、孕妇腰腹、皮肤破损及瘢痕等部位禁止按摩。

A.3 灸法

A.3.1 适用范围

适用于哺乳期内产妇因气血虚弱、肝郁气滞、痰湿阻滞所致的乳汁甚少，或无乳可下，不能满足婴儿需求等缺乳症状。

A.3.2 评估

A.3.2.1 环境是否符合隐私保护和保暖要求。

A.3.2.2 产妇当前主要症状、既往史、过敏史。

A.3.2.3 产妇对热的敏感度及耐受度。

A.3.2.4 施灸部位的皮肤情况。

A.3.2.5 产妇心理状况、合作程度。

A.3.3 物品准备

治疗盘、艾条、点火器（或：打火机、酒精灯）、弯盘、广口瓶、小纱布，必要时备浴巾。

A. 3. 4 操作方法

A. 3. 4. 1 采取平卧或俯卧位，暴露施灸部位。

A. 3. 4. 2 操作者根据证型对产妇选取相应穴位进行施灸，施灸时，艾条点燃的一端与施灸部位皮肤保持 0.5~1 寸距离，以局部产生温热感、皮肤出现红润而不起泡为度，艾条左右移动或反复旋转施灸。

A. 3. 4. 3 疗程：每天 1~2 次，每次操作时间 10 min~15 min，7 d 为 1 个疗程，宜根据缺乳程度调整疗程。

A. 3. 5 注意事项

A. 3. 5. 1 局部皮肤破损禁用灸法。大血管处及有出血倾向者不宜施灸；空腹或餐后 1h 不宜施灸。

A. 3. 5. 2 操作前告知施灸的作用、简单的操作方法及局部感觉。

A. 3. 5. 3 施灸过程要调整好患者体位，随时刮艾灰。告知患者如有不适及时告知护士。

A. 3. 5. 4 注意观察施灸部位的情况，施灸时操作者食指和中指置于施灸部位两侧，以测知产妇局部受热程度，随时调节施灸距离，防止烫伤。

A. 3. 5. 5 施灸后适当饮用温开水。

A. 3. 5. 6 告知患者施灸后皮肤出现微红灼热属正常现象，如出现小水疱，无需处理，可自行吸收。

A. 3. 5. 7 注意保暖及保护患者的隐私。

参 考 文 献

- [1] 徐桂华, 马秋萍. 中医临床护理学 (第三版) [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2023.
- [2] 安力彬, 陆虹. 妇产科护理学 (第七版) [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2008.
- [3] 冯晓玲, 张婷婷. 中医妇科学 (新世纪第五版) [M]. 北京: 中国中医药出版社, 2023.
- [4] 任钰雯, 高海凤. 母乳喂养理论与实践 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2018.
- [5] 高树中, 翼来喜. 针灸治疗学 (新世纪第五版) [M]. 北京: 中国中医药出版社, 2023.
- [6] 井夫杰, 杨勇刚. 推拿治疗学 (新世纪第五版) [M]. 北京: 中国中医药出版社, 2024.
- [7] 梁繁荣, 王华. 针灸学 (新世纪第五版) [M]. 北京: 中国中医药出版社, 2023.
- [8] 沈雪勇, 刘存志. 经络腧穴学 (新世纪第五版) [M]. 北京: 中国中医药出版社, 2024.
- [9] 杜惠兰. 中西医结合妇产科学 (新世纪第四版) [M]. 北京: 中国中医药出版社, 2021.
- [10] 李栋霜. 杵针技术在剖宫产术后缺乳产妇中的应用研究 [D]. 成都中医药大学, 2021.



中华人民共和国团体标准
产后缺乳中医护理规范
T/GXAS 1062—2025
广西标准化协会统一印制
版权专有 侵权必究