

催乳按摩：视频版



[催乳按摩：视频版 下载链接1](#)

著者:李红萍

出版者:江苏凤凰科学技术出版社

出版时间:2019-9

装帧:平装

isbn:9787553770628

产后缺乳就只能放弃母乳喂养了?

一点中医基础都没有，怎么取穴按摩?

催乳能用中药吗?

.....

母乳是上天赐予孩子的礼物，没有任何食物能像母乳一样如此适合新生儿的消化器官。

当新妈妈满心欢喜地憧憬着哺喂宝宝的幸福场景时，却被缺乳浇了一盆冷水。

本书作者李红萍对催乳有深入的研究和丰富的经验，在编著这本书的过程中，她常向小编说，希望这本书能给新妈妈带来实实在在的帮助。为此，她专门为本书录制了视频，详细介绍了取穴、按摩的方法，就算你是毫无经验的新妈妈，也能顺利实现母乳喂养。

除了按摩，也可以用中药帮助催乳，王不留行、当归、黄芪、通草等，都是好选择，再搭配上鲫鱼、猪蹄、黄花菜、花生等催乳食材，就是一道道美味又催乳的月子餐。

按摩+食疗双管齐下，让产后缺乳的新妈妈重新拥有母乳喂养的自信和权利，不再留遗憾。

作者介绍：

李红萍

爱加乐月子会所创始人

国家高级营养师

国家健康管理师

国际药膳食疗学会江苏分会理事

创办月子会所，开展催乳讲座，都是为了让更多新妈妈体会哺乳的快乐，让母乳成为一种无法割舍的爱，滋养着宝宝茁壮成长。

作为多家月子会所的特邀专家，她拥有丰富的产后护理和催乳经验，编著出版的《坐月子30天食谱》《图解催乳按摩》深受读者喜爱，就连月嫂和催乳师都在看。

目录:第一章 想下奶要先懂乳房

认识你的乳房/2

乳汁是怎样产生的/4

母乳的营养成分/5

为什么有的新妈妈会缺乳/6

产后心情影响乳汁分泌/7

早接触早吮吸，让母乳顺利到来/8

.....

第二章 催乳按摩基础课

什么时候催乳效果最好/18

催乳的作用和优势/19

图解8种催乳按摩手法/20

催乳按摩的介质及特殊处理/24

.....

第三章 一看就会的催乳按摩

产后普通型缺乳/32

气血不足型缺乳/38

肝郁气滞型缺乳/46

乳汁淤积型缺乳/54

急性乳腺炎/60

.....

第四章 产后乳房保健按摩

预防乳房下垂/74
预防乳房肿胀疼痛/78
预防乳腺增生/80
.....

第五章 6周饮食催乳方案
催乳饮食禁忌/84
下奶食谱制作原则/85
催乳师推荐的下奶食材/90
42天哺乳妈妈营养配餐/96
.....

· · · · · (收起)

[催乳按摩：视频版](#) [下载链接1](#)

标签

催乳

按摩

新妈妈

我想读这本书

哺乳

预防

母乳

新生儿

评论

想学催乳的，看这本书；想坚持给孩子母乳喂养的，看这本书！

已经是两个娃娃的妈妈，老大哺乳两年，老二正在哺乳，已经16个月，周边很多人觉得该断了，可是我始终觉得应该听医生的建议，坚持哺乳两年。这中间可能会出现各种问题，比如我遇到的断不掉的夜奶，一夜醒来乳房肿块，严重到发烧不退等等，乳房肿块的时候那种疼痛，让自己特别想找一个挤奶师，因为只要娃娃不吸，其他方法基本没用，电动吸奶器还不如手动挤奶。这本书让自己有备无患吧，可以让老公学学。书中还有很多催乳饮食，比如王不留行炖猪蹄。这本书最好的是催乳按摩手法扫二维码就出来视频教学，相当于请了个老师在旁边教自己。

之前听说过爱加乐月子会所创始人李红萍出了一本《催乳按摩：视频版》，便急急下单。这本书，除了文字，全彩图片，还有真人示范，最为特别贴心，可以扫描书中二维码，可以收看视频教学（感觉真不错）。书中讲了乳汁分泌时好时坏，其实是受心情影响，要注意心情；同时提出母婴同室，可以促进乳汁分泌。其实我们很多人都不知道正确的哺乳方式，也不懂得催乳，作者利用十年经验，总结出正确的哺乳方式以及催乳方法。有幸看到这本书，这样既让自己减少乳胀，更加可以防止乳房松弛下垂。催乳也没有多神奇，作者指出比较常见的梳法，是先温毛巾覆盖，顺着乳腺梳理。科学催乳，快速开奶，幸福自己，也幸福宝宝。哈哈，非常值得每一个妈妈拥有。

作为一个育儿领域的创作者，一直以来也都是建议新手妈妈们选择母乳喂养，毕竟无论是从妈妈自己身体的恢复或者瘦身的角度，还是从给宝宝营养的全面角度来说，母乳都是无可替代的。

但是在实际生活中，很多妈妈们都会遭遇到“开奶困难”“没有母乳”以及“涨奶”等情况，很多妈妈们都表示，挤奶的疼痛比生孩子都难以忍受。所以，推广催乳按摩以及通乳按摩就很有必要了。

这本书就是一本通俗易懂图文并茂的专业书，针对各种没有母乳的情况给出了专业的按摩手法，而且还贴心的扫码可以观看视频版本，后面还附了相应的食谱以及保养，对于新手妈妈新手爸爸来说是不可多得的一本工具书，建议收藏。

《催乳按摩：视频版》是一本值得每位哺乳妈妈拥有的床头书，可以随时应对缺乳、乳房疾病、乳房下垂等问题，是哺乳妈妈顺利实现母乳喂养，保证营养健康，保持乳房丰满挺拔的工具书。

现今社会，越来越多的准妈妈准爸爸认识到母乳喂养的重要性，配方奶粉各种不安全的报道，对于新生儿来说，母乳喂养相较于配方奶粉，对新生儿的好处也越来越被认可，但是，有一部分人明知道母乳喂养对新生儿有更多的好处，却不得不接受配方奶，因为一个比较羞耻的问题，那就是缺乳，而《催乳按摩：视频版》这本书，在我看来很好的，很大程度的解决了这一问题。

不仅有文字介绍与教程，还有视频版的教程，对于孕晚期的宝妈来说就太实用了，刚好能用上，这个作者线下也是做月子会所的，背景还是很厉害的，书的内容很棒。

没乳的宝妈想催乳

哺乳可不能随便糊弄糊弄，不仅关系到妈妈的健康，也关系到宝宝的健康。在现在医学相当发达的今天，更要用科学的方法去催乳，让妈妈不会有心理压力，书里知识很丰富，从了解身体到具体方法、具体功效都有详细介绍，从穴位到饮食均有合理安排。让妈妈更放心。

10年经验，帮助3万多妈妈改善哺乳问题，从身体介绍，到按摩手法，关爱到妈妈的身心健康，缓解压力，详解按摩手法，不方便时也可以扫码进行观看学习。健康的乳房是泌乳的基本条件，无痛开奶，快速追奶，用效果说话，让母爱涌出来。

催乳按摩：视频版 [下载链接1](#)

书评

刚收到书的时候，还有点不好意思拿出来看。因为地址写公司，怕拿出来被同事取笑。其实不然，这是一本能帮助哺乳期妈妈度过关键一个月的好书。女同事居多，我们可以一起讨论学习，年长的同事可以传授经验，小辈们也刚好学习。曾经遇到的种种困难，也可以从书中找到原因和解决的...

我生孩子之前，对是否能实现纯母乳喂养并没有太大的信心，虽然母亲一个劲儿的说她当初奶水非常充足又很急，经常会呛到我。孩子出生以后，因为患有肠绞痛，经常哭闹，婆婆总是说孩子没吃饱，一哭就要喂奶粉。唉，想想如果不是当初自己的坚持，恐怕是不会喂三年母乳的。还记得生...

母乳对新生儿来说，是最有营养的食物，也最适合新生儿尚未完全发育的消化器官的食物。母乳喂养，由母亲亲自哺育孩子，既能增进母子亲子关系，又可以加强彼此的情感沟通。当然，宝宝也可从中获得满足感和安全感，从而健康发育。因而，世界卫生组织(WHO)提出母乳喂养至少应为4个...

在等待《催乳按摩》这本书的时间里，我相当期待它的内容以及它能带给我的帮助。果不其然，该书不仅在纸张质量，而且在内容上给了我很大的惊喜，它为我哺乳期所遇问题提供了指导、更点燃了内心隐隐燃烧的希望。

个人经验：高效率源于有目标的工作，获取知识亦同。在我家宝宝七个...

作者：落叶无声

说起女人分娩这件事儿，就如同西天取经一般，真真要历经九九八十一难，方能立地成佛。

从知晓自己怀孕起，我就一门心思扎进育儿的学海，仗着自己稍微学过一点医学和营养知识，自信满满地认为自己足以应付自己和宝宝的需要，所以全然没把产后护理等放在心上。结...

作者：大道无为

记得妻子刚生孩子那会儿，奶水并不是很足很好，因此医院每天都会安排一个护士来给妻子按摩来刺激奶水，暂且不说每天因此而多花出的大几百，至于真实的效果却也在两可之间。我有时候也忍不住怀疑，按摩真的有用吗？最近我与妻子准备要二胎，为了预备着再次出现生...

刚刚成为新手妈妈，最可能引发苦恼的一个字就是：奶。

不下奶、奶量少、哺乳伴随的疼痛乃至病痛……一切都足以让任何一位妈妈对自我产生怀疑，却难以控制令人倍感尴尬的现状。毕竟，各种胎教、育儿知识还可以学习，但是，让现代人，特别是职业女性一下子就彻底放下一切、排除千...

每次去医院总是在母婴那边的科室看到“母乳喂养好”的大幅宣传广告，母乳很健康，对孩子也很好，大家大约也都认识到这一点，可是因为各种原因，产后的新生儿妈妈们

总是缺母乳，想用母乳哺乳总是不行。现在，江苏凤凰科学技术出版社最新出版的《催乳按摩：视频版》一书可以解决...

“母乳是上天赐予孩子的礼物，没有任何食物能像母乳一样如此适合新生儿的消化器官。”如今，越来越多人认识到母乳喂养的重要性。我小侄子出生的时候，我嫂子为了奶水足顿顿喝鲫鱼汤。相信，不仅是我身边，还有更多的新手妈妈们面临着“缺奶”问题。其实，除了老生常谈，还有...

新妈妈们的困扰之一就是不能母乳喂养。

对孩子来说母乳喂养是妈妈的最好礼物，它如此适合宝宝们的消化器官，那么令宝宝惬意和温暖。当母亲靠近宝宝，亲子关系就走向亲密关系，所以在母乳喂养中有爱和亲情。大部分新妈妈们都希望母乳喂养，因为它的益处显而易见。可问题是有一部...

随着科学的进步，及对婴幼儿和孕产妇心理健康的关注度的加深，人们越来越认同和了解了母乳喂养的必要性。但同时，一些哺乳问题随之而来，一部分哺乳妈妈在哺乳过程中出现了缺乳情况，还有的患上了乳腺炎，乳房肿胀疼痛，还因哺乳方式不当，或是保养不当，出现了普遍存在的乳房...

作为一名母亲，我们总会有各种各样的烦恼。而作为一位新母亲，我相信大部分的母亲都希望能够用自己的母乳去喂养孩子。对于孩子来说，母乳可以说是上天赐予孩子的礼物，没有任何食物能像母乳一样如此的适合新生儿的消化器官。而当新妈妈满心欢喜的憧憬的哺乳宝宝的幸福场景时， ...

初为人母，最开心的就是有一个健康的宝宝了。但是接下来，如何哺乳孩子是摆在面前的一个现实的问题。有的妈妈可能会说，那不是很自然而然的事嘛！其实不然，正如结婚怀孕一样，需要事前做足功夫，不要到了关头临时抱佛脚就不好了。实际上，关于母乳喂养是一个科学的话题，不仅...

[催乳按摩：视频版](#) [下载链接1](#)