

# 妇产科医生 PK 新兴催乳师—— 产后排残乳，由谁说了算

文：今日女报/风网记者 李诗韵 通讯员 张蓓

我们都知道，一杯牛奶在经历夏季的高温暴晒后，会变质变馊；而一杯母乳在搁置数小时后，也不能再次喂养孩子。可是，如果是体内的“残乳”，我们该如何处置？

近年来，新兴职业催乳师备受关注，催乳、推拿、排残乳被称作“三大绝招”。催乳和推拿被中医认可，鲜有听闻的“排残乳”又是什么呢？近日，北京知名妇产科医生的一篇文章将大家视野再次吸引到“排残乳”的话题——中国近七成产妇咨询的“排残乳”真的可行吗？咱们说了不算，一起听听专家的意见吧！



扫一扫，健康知识转起来

## 热点

### 残乳太多真的让胸变小吗



护士长正在为产妇作护理。

“我都断奶了，怎么还有部分乳液残留在乳腺管内呢？”来到长沙市

妇幼保健院产后康复中心，26岁的年轻妈妈小文急着求助护士长——体内有残乳是不是身体病变、残乳会不会导致胸变小以及残乳是否导致癌变等，都成为了新妈妈们的焦虑问题。

记者从部分健康类网站以及育儿网站发现，网上有不少关于女性在生育小孩后进行母乳喂养，当小孩断奶后必须通过挤压、按摩等方法把“残乳”排出，否则“残乳”留在体内可能引发乳腺炎、乳腺增生、纤维瘤等乳腺疾病，甚至可能诱发乳腺癌。

然而，关于“排残乳”的话题最初源于新兴行业月子中心。在不少催乳师看来，残乳是女性体内的“废物”，应该及时排泄，否则影响身体健康。而在近日，一则朋友圈里被疯狂转载的网贴中提到：“排残乳=防癌，能有效扫除身体里的疾病炸弹。”

“还是有很多产妇相信这样的观点。”长沙市妇幼保健院盆底与产后康复中心护士长黄芳就遇上了这样一位新妈妈——断奶两个月却还没断干净，于是，迫不及待请求护士帮她“排残乳”。

## 解析

### 身体有残乳是病变吗

“大家理解的‘排残奶’从医学角度分析，其实是一种断奶一段时间后，又去刺激乳房强行排除乳汁的行为。”黄芳说，然而真正的乳房乳汁退化需要几个月甚至更长的时间，这个阶段有乳汁是非常正常的，如果持续人工刺激乳房可能会使妈妈再度泌乳。

那么，身体有残乳就有癌变的可能吗？对此，黄芳认为，这是典型的伪科学。

黄芳介绍，哺乳的母亲在孩子断奶的时候，需要的是减少泌乳素的分泌。也就是说应该减少乳房的排空，让脑垂体泌乳素的分泌减少。涨在乳房里的乳汁可以

通过身体吸收而消失不见，残留过程花费几个月到一两年的时间都是很正常的。

“强行让乳房不断排出乳汁，只会导致乳汁分泌增加，反而达不到断奶的目的。”黄芳表示，旺盛时期，每天母乳分泌量可以达到1000ml以上，相当于一个大可乐瓶，所谓的排残乳根本排不完。

此外，在非哺乳期女性中，乳腺腺泡上皮也可以有少量分泌物，一般都可以在导管内吸收，偶有分泌物较多时，可能从乳头流出，这时正确的称呼是“乳头溢液”。乳头溢液分为生理性及病理性，一般来说，如果是双侧多孔的溢液，呈

透明、淡黄色、墨绿色等，都不用过于担心。而当出现乳腺炎症、导管内乳头状瘤甚至乳腺癌的时候，可能导致乳管分泌物增多，或肿瘤破裂出血，多表现为单一孔流出，较大量的鲜红色、暗红色、褐色等血性溢液。这些情况需要到乳腺专科进行乳腺纤维导管镜的检查来确定溢液的来源，并进行相应的医学处理。

黄芳提醒，乳汁分泌是脑垂体产生激素的过程，产后妈妈没有特别不舒服则不需要挤出乳汁，只要模仿渐进式离乳，每天奶胀时挤出一点点即可，而不是采取“悬崖式”断奶。

## 支招

### “悬崖式”断奶不可取

“我们从来不建议通过按摩挤压的方式排残奶，这样反倒容易造成乳腺功能的混乱。”黄芳建议，产妇如果想断奶，首先离乳时，要循序渐进。如果在本应该是泌乳高峰、频繁喂奶的时候，强行离乳，也就是常说的“断崖式”断奶，影响的不仅是宝宝的“口粮”，也会给妈妈的乳房造成隐患。

所以，自然离乳需要慢慢来，比如之前是一天喂三次，那么可以逐渐缩短喂养次数，先是一天喂两次，再逐渐变为一天喂一次，直至最后就一整天都不喂，如若确实胸涨得不舒服的时候再挤掉一点即可。另外，可用麦芽熬水，服用一段时间即可，还可配合芒硝外敷消肿。



吃得健康 >>

### 为啥糖尿病人也能吃黄桃

文/张胜康(湖南省胸科医院营养科专家)

入秋吃黄桃，是营养学家推崇的理念。黄桃又名黄肉桃，因肉质黄色而得名。黄桃的生长周期较长，所以营养十分丰富，除了含有丰富的胡萝卜素、番茄素及维生素C等抗氧化剂，还含有果胶和纤维素等膳食纤维以及铁、钙、硒、锌及多种微量元素。常吃可起到通便、降血糖血脂、抗自由基、祛除黑斑、延缓衰老、提高免疫力等作用，也能促进食欲，堪称保健水果、养生之桃。

最值得一提的是，黄桃的血糖生成指数较低，是一种适合糖尿病人吃的水果。而因其维生素C、胡萝卜素、番茄红素、硒等抗氧化物较多，黄桃还能起到降脂降压的作用。另外，容易疲倦的人，在污染环境工作的人、嗜好抽烟的人、从事剧烈运动和高强度劳动的人、长期服药的人都很适合吃黄桃。



小科普 >>

### 婴儿打嗝的常见原因

文/杨郁(湖南省儿童医院新生儿一科)

婴儿打嗝是婴儿经常会出现的情形，其发生主要是因为宝宝在进食、受凉、哺乳后，使植物神经受到刺激，从而使膈肌发生突然收缩所导致。之所以会这样，是因为宝宝在呼吸方面与成人不同的是，宝宝多以腹式呼吸为主，当膈肌收缩时，胸腔扩大，引起吸气动作，出现打嗝的声音。

婴儿打嗝原因一：护理不当是导致婴儿打嗝的常见原因，包括婴幼儿感染了外感风寒，寒热之气逆而不顺，在民间的说法通常系指婴儿因为各种原因受寒引起打嗝。

婴儿打嗝原因二：喂养不当，特别是饮食过快、乳食不当，若乳食不节制，或过食生冷奶水或过服寒凉药物则气滞不行，脾胃功能减弱、气机升降失常而使胃气上逆动膈而诱发。

婴儿打嗝原因三：除以上两个方面外，婴儿打嗝的原因还包括进食过急或惊哭之后进食，一时哽噎也可诱发。

### 儿童心脏术后该这样护理

文/杨敏(湖南省儿童医院心胸外科)

孩子在心脏手术后，需要注意的事项特别多，家长感到非常焦虑。然而，在医务人员看来，术后康复的护理工作可以从几个方面入手。

首先，观察生命体征。患儿术后返回病区，一般采用仰卧位，去枕，头转向一侧以防呕吐物误吸至气管内引起窒息，保持呼吸道通畅。

其次，束带固定患儿四肢。在全麻清醒前后，患儿往往哭闹烦躁。婴幼儿或术后留置管道较多的患儿，需用特别的束带固定四肢，以防抓落切口敷料及各种留置管道。在用束带固定四肢时，通常选择踝部和腕部作为固定部位，被固定的肢体应先用敷料或棉垫包裹，然后再用束带，且要留有充分松紧度。固定期间应定时观察肢端有无血液循环障碍。

再者，进行管道护理。术后留置的所有管道均应妥然固定，使引流通畅，防止滑脱。另外，除胃肠道、泌尿系统大手术外，一般在全麻醒后6小时，即可进流质或半流质饮食。