

# 乳房刮痧護理指導

目的：減輕乳汁排出脹奶不適，並可促使乳腺通暢及乳汁分泌。

- 步驟：
1. 刮痧工具準備：小毛巾一條、刮痧板（疏乳棒）一支、凡士林或乳液適量。
  2. 乳房塗擦適量凡士林或乳液滋潤。
  3. 刮痧四個穴位：膻中穴、乳根穴、膺窗穴、食竇穴。
  4. 應用刮痧工具，順著乳頭方向輕輕刮，每日上、下午執行刮痧2次，4個穴位中每個穴位各刮7下，需執行2個循環，共計28下。
  5. 避開吃飯前後30分執行刮痧。

刮痧四個穴位順序為：(1)膺窗穴、(2)食竇穴、(3)乳根穴、(4)膻中穴。(如圖2)

1



2



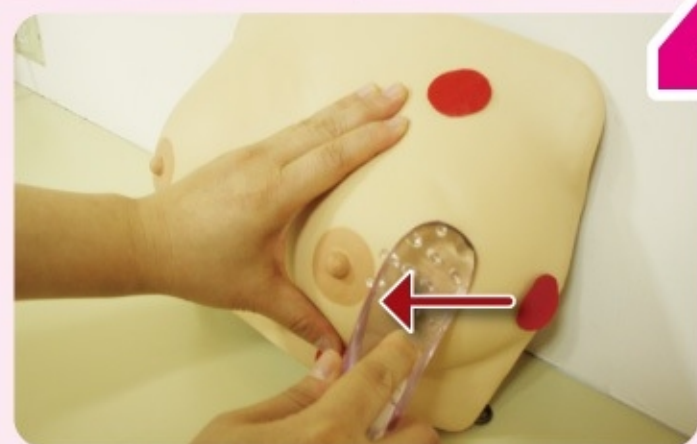
3

以凡士林或乳液潤滑胸部皮膚



4

應用刮痧工具，順著乳頭方向輕輕刮



5

每個穴位各刮7下



6

刮兩個循環共28下後結束

