

- nonsurgical management of urinary incontinence[J]. *Actas Urol Esp*,2013,37(4):199-213.
- [21] Gamé X, Phé V, Castel-Lacanal E. Intermittent catheterization[J]. *Progrès en Urologie*,2020(30):232-251.
- [22] 蔡文智,孟玲,李秀云. 神经源性膀胱护理实践指南(2017年版)[J]. *护理学杂志*,2017,32(24):1-7.
- [23] Ammi M, Chautard D, Brassart E, et al. Transcutaneous posterior tibial nerve stimulation:evaluation of a therapeutic option in the management of anticholinergic refractory overactive bladder[J]. *Int Urogynecol*,2014,25(8):1065-1069.
- [24] Pizzoferrato A C, Fauconnier A, Fritel X, et al. Urethral closure pressure at stress:a predictive measure for the diagnosis and severity of urinary incontinence in women[J]. *Int Neurourol J*,2017,21(2):121-127.
- [25] 王珊. 盆底肌瑜伽对宫颈癌根治术后患者膀胱功能及生命质量影响的研究[D]. 南昌:南昌大学,2020.
- [26] 范良红,江锡环. 盆底肌训练对宫颈癌术后盆底功能恢复的影响[J]. *安徽医药*,2018,22(1):183-185.
- [27] 李秀华,吴欣娟. 导管相关感染防控最佳护理实践专家共识[M]. 北京:人民卫生出版社,2018:73.
- [28] 高杰,张宏,刘莉,等. 间歇导尿在宫颈癌根治术后患者膀胱功能康复的应用[J]. *护理学杂志*,2018,33(16):81-83.
- [29] 杨晶. 妇科恶性肿瘤患者术后膀胱功能障碍发生状况分析及护理对策的研究[D]. 南宁:广西医科大学,2019.
- [30] 顾淑芳,于艳艳,张丽敏. 急性心肌梗死患者行冠状动脉介入术后即刻康复训练的效果研究[J]. *中华护理杂志*,2018,53(2):173-178.

(本文编辑 钱媛)

穴位按摩促进产妇乳汁分泌的证据总结

王姝媛¹,马影蕊¹,汪柏宇²,王会玲³,姜人琳²,许颖⁴,梁倩雯⁴,李楠⁵

摘要:目的 检索、评价并总结穴位按摩促进产妇乳汁分泌的相关证据,为母乳喂养护理实践提供循证依据。方法 根据 PIPPOST 模式明确循证问题,检索有关中英文指南网、数据库等,文献类型为系统评价、专家共识、指南、随机对照试验。检索时限为 2013 年 4 月至 2023 年 4 月。由 4 名研究者独立对指南进行质量评价,对纳入文献进行总结归纳,最终结合专家意见确定证据推荐级别。结果 纳入 14 篇文献,包括 1 篇指南、3 篇系统评价、10 篇随机对照试验。总结了穴位按摩前准备、穴位选取及穴位定位、穴位按摩开始时间、穴位按摩手法及时间、穴位按摩力度、异常处理方法、健康教育 7 个主题的 15 条证据。结论 总结的穴位按摩促进产妇乳汁分泌的证据,能为临床构建和规范穴位按摩促进母乳喂养护理实践方案提供参考依据。

关键词: 产妇; 穴位按摩; 乳汁分泌; 母乳喂养; 证据总结; 循证护理

中图分类号: R473.71 **DOI:** 10.3870/j.issn.1001-4152.2023.21.011

Evidence summary of acupoint massage promoting milk secretion in puerpera Wang

Shuyuan, Ma Yingrui, Wang Baiyu, Wang Huiling, Jiang Renlin, Xu Ying, Liang Qianwen, Li Nan. Department of Nursing, Affiliated Hospital of Liaoning University of Chinese Medicine, Shenyang 110031, China

Abstract: Objective To search, evaluate and summarize the evidence on acupoint massage promoting milk secretion in puerpera, so as to provide evidence for breastfeeding nursing practice. **Methods** The evidence-based questions were identified according to the PIPPOST model, then related guidelines network and databases, etc., were searched, the included literature were systematic reviews, expert consensus, guidelines and randomized controlled trials. The search period was from April 2013 to April 2023. Four investigators independently assessed the quality of included guidelines, summarized the included literature, and finally determined the levels of evidence recommendation based on expert opinion. **Results** Fourteen studies were included, consisting of 1 guideline, 3 systematic reviews and 10 randomized controlled trials. Fifteen pieces of evidence were summarized in seven topics: preparation before acupressure massage, acupressure point selection and acupoint positioning, start time of acupoint massage, technique and time of acupoint massage, intensity of acupoint massage, abnormal handling methods, and health education. **Conclusion** This summarized evidence of acupoint massage promoting milk secretion in puerpera, can provide evidence for constructing and standardizing nursing practice of acupoint massage promoting breastfeeding.

Key words: puerpera; acupoint massage; milk secretion; breastfeeding; evidence summary; evidence-based nursing

母乳喂养是促进婴幼儿正常生长、营养、早期发

育的基础^[1]。WHO 和联合国儿童基金会指出,纯母乳喂养作为最佳喂养方式,建议延续至 2 岁或以上^[2]。然而,我国相关研究结果显示,6 个月以下婴幼儿纯母乳喂养率仅为 29.2%,很多婴幼儿未达到母乳喂养目标^[3]。母乳喂养率与诸多因素有关,其中乳汁分泌不足是对母乳喂养产生负面影响的重要因素之一^[4]。目前,针对促进乳汁分泌的干预,西医除早接触、勤吸吮等常规护理外,没有更好的干预方法;而中医运用穴位按摩、针灸、耳穴埋籽、食疗等中医护

作者单位:辽宁中医药大学附属医院 1. 护理部 4. 产后康复护理门诊(辽宁 沈阳,110031);2. 辽宁中医药大学研究生学院;3. 北部战区总医院手术室;5. 沈阳市第二中医医院护理部
王姝媛:女,本科,主管护师

通信作者:马影蕊,18102458111@163.com

科研项目:辽宁省科学技术计划项目(2022-NLTS-13-01);辽宁省教育厅人文社会科学研究项目(L202071)

收稿:2023-05-11;修回:2023-08-07

理技术作为无创性干预方法,已成为母乳喂养方面的护理热点^[5-7]。其中,穴位按摩以其“简、便、验、廉”的特点,运用推、按、揉、摇等方法,广泛在临床运用实践^[8]。近些年,该领域的相关研究迅速增多,但缺少循证证据总结,针对穴位选择、按摩时长、频次、方法等没有统一的规范和流程^[9],因此,建立穴位按摩促进产妇乳汁分泌干预方案势在必行。本研究以循证护理方法学为指导,综合穴位按摩促进产妇乳汁分泌的相关研究为证据,进行评价、汇总与总结,旨在为临床构建和规范穴位按摩促进产妇乳汁分泌护理实践方案提供依据。

1 方法

1.1 问题确立 按照 PICO 模式^[10]构建循证问题,其中研究对象(Population):产妇。干预措施(Intervention):穴位按摩。证据的适用人群(Professional):临床医务人员。研究结局(Outcome):分娩 7 d 内每日乳汁分泌量、泌乳 II 期启动时间、泌乳量、42 d 纯母乳喂养率、乳房舒适度、乳腺炎发生率、新生儿体重质量。证据的应用场所(Setting):医疗机构。证据类型(Type of evidence):临床指南、专家共识、系统评价、高质量随机对照试验。

1.2 检索策略 基于“6S”证据模型^[11],检索 BMJ Best Practice、UpToDate、BMJ Clinical Evidence、WHO、国际指南协作网(Guidelines International Network,GIN)、英国国家卫生与临床优化研究所(National Institute for Health and Care Excellence,NICE)、美国国立指南库(National Guideline Clearinghouse,NGC)、加拿大安大略注册护士协会循证护理指南网(Registered Nurses' Association of Ontario,RNAO)、苏格兰院际指南网(Scottish Intercollegiate Guidelines Network,SIGN)、新西兰指南小组(New Zealand Guidelines Group,NZGG)、美国医师学会俱乐部 ACP Club、新生儿服务指南网、母乳喂养医学会官网、JBI 循证卫生保健知识库、Cochrane 系统评价、JBI 系统评价、Cochrane 临床对照试验中心注册数据库、PubMed、EMbase、CINAHL、中国知网等数据库。检索时限为 2013 年 4 月至 2023 年 4 月。中文检索词:穴位,穴位按摩,穴位按压,点穴,点穴按摩,点穴疗法,点穴治疗,按压推拿,按压穴位,按揉穴位,推揉穴位,按摩穴位,穴位推揉,穴位揉,经穴推拿;乳房按摩,乳房按揉,乳房推揉,乳房摩揉,乳房推拿;泌乳,催乳,乳汁分泌,母乳喂养。英文检索词:massage,udder massage,breast massage;acupuncture,acupressure,acupoint,point massage;lactation,milk secretion,breast milk,human milk。

1.3 文献的纳入与排除标准 纳入标准:①研究对象为产妇;②研究内容为穴位按摩;③语种为中文或英文;④文献为临床指南、专家共识、系统评价、随机对照试验。排除标准:①无法获全文;②重复的文献;

③文献质量低。

1.4 文献质量评价 ①临床指南采用 AGREE II 指南评价工具^[12]进行评价。②系统评价采用 AMSTAR 2^[13]进行质量评价。③随机对照试验采用 JBI 循证卫生保健中心的质量评价工具^[14]进行质量评价。由 4 名经过循证培训的研究人员对文献质量独立完成评价,意见分歧时,循证中心老师介入裁决。不同来源结论不一致,采用高质量、权威期刊证据优先原则。

1.5 证据汇总与评级 筛选符合穴位按摩促进产妇乳汁分泌的相关证据,给予相应说明。研究人员对纳入证据条目进行提取汇总,提取内容:文献来源、性质、主题、引文、证据等相关内容。证据等级评价与推荐等级:基于 JBI 证据预分级、推荐级别系统^[15-16]进行证据分级(Level 1~5),并邀请产后康复专家、国际泌乳顾问各 2 名基于 JBI 的 FAME 结构,对证据进行可行性、适宜性、临床意义、有效性评价,确定推荐等级,A 级推荐(强推荐)与 B 级推荐(弱推荐)。

2 结果

2.1 纳入文献 本研究检索获得 2 284 篇文献,去除重复文献 476 篇,阅读文题或摘要后排除文献 1 780 篇(其中文献类型不符 657 篇,文献内容不符 899 篇,研究对象不符 206 篇,重复发表 8 篇,无法获取全文 10 篇),阅读全文后排除文献 14 篇(其中文献类型不符 4 篇,文献内容不符 6 篇,文献评价质量过低 4 篇)。纳入文献 14 篇,1 篇指南^[17],3 篇系统评价^[18-20],10 篇随机对照研究^[21-30]。纳入文献的一般特征见表 1。

2.2 纳入文献质量评价 ①指南。本研究纳入 1 篇指南^[17]来源于 PubMed,≥60%领域数为 6 个,推荐级别为 A,指南质量较高,推荐使用。②系统评价。本研究纳入 3 篇系统评价^[18-20],卿雁冰等^[18]的研究除条目“提取资料时是否采取措施减少误差”为“不清楚”外,其他条目评价结果均为“是”;Mahesh 等^[19]的研究除条目“是否对可能的发表偏倚进行评估”为“否”外,其他条目评价结果均为“是”;Lumbiganon 等^[20]的研究除条目“提取资料时是否采取措施减少误差”为“否”外,其他条目评价结果均为“是”。研究设计完整,质量较高,以上系统评价均予以纳入。③随机对照试验。1 篇来源于 PubMed^[21],9 篇随机对照试验^[22-30]来源于中国知网,其中 3 篇文献^[21-22,25]条目“是否对研究对象真正采用了随机分组方法”的评价结果为“否”,3 篇文献^[22-23,26]条目“是否将所有随机分配的研究对象纳入结果分析”的评价结果为“否”,10 篇文献^[21-30]条目“是否做到分配隐藏”、条目“是否对研究对象实施了盲法”、条目“是否对干预者实施了盲法”的评价结果均为“否”外,其余条目评价结果均为“是”。文献科研设计较为完整,经研究小组讨论决定 10 篇文献均予以纳入。

表 1 纳入文献的一般特征

纳入文献	文献来源	文献类型	文献主题	发表年份
WHO ^[17]	PubMed	指南	母乳喂养实践指南	2018
卿雁冰等 ^[18]	中国知网	系统评价	穴位按摩治疗产后缺乳的系统评价	2021
Mahesh 等 ^[19]	PubMed	系统评价	促进母乳喂养有效性	2018
Lumbiganon 等 ^[20]	Cochrane	系统评价	产前母乳喂养教育	2016
Anderson 等 ^[21]	PubMed	RCT	乳房按摩与穴位按摩	2022
盛佳等 ^[22]	中国知网	RCT	穴位刺激对乳汁分泌量的影响	2020
张慧等 ^[23]	中国知网	RCT	以肝胃经为主穴按摩对产后泌乳的影响	2015
何璐等 ^[24]	中国知网	RCT	乳房穴位按摩的临床研究	2015
李海仪等 ^[25]	中国知网	RCT	按摩联合穴位刺激对母婴分离早产儿初产妇乳汁分泌量的影响	2022
孙志岭 ^[26]	中国知网	RCT	穴位配合乳房按摩对促进产后乳汁分泌和母乳喂养的临床疗效	2015
王仙等 ^[27]	中国知网	RCT	经络穴位按摩对产后缺乳的效果	2017
郑群安等 ^[28]	中国知网	RCT	手法催乳及乳房穴位按摩的临床效果	2021
王娅楠 ^[29]	中国知网	RCT	穴位按摩对剖宫产产妇泌乳情况影响	2019
张会娜 ^[30]	中国知网	RCT	中医产后乳房按摩催乳效果评价	2018

2.3 证据汇总及形成 本研究将关于穴位按摩促进产妇产后乳汁分泌相关文献进行证据总结,证据总结内容为穴位按摩前准备、穴位选取及穴位定位、穴位按摩

开始时间、穴位按摩手法及时间、穴位按摩力度、异常处理方法、健康教育 7 个主题,总结了 15 条证据。见表 2。

表 2 穴位按摩促进产妇产后乳汁分泌的最佳证据总结

主题	证据内容	证据等级	推荐等级
穴位按摩前准备	1. 乳房准备:操作者采取 45~50℃ 湿热毛巾热敷产妇双乳 3 min,再用清洁湿软毛巾将乳头表面的乳痂及污垢清理干净,双乳涂抹植物按摩精油 ^[25,28]	1c	A
	2. 乳房按摩:分为乳周按摩和乳头按摩 ^[26] 。乳周按摩包括①环形按摩乳房,即用指腹或掌根部大小鱼际肌,顺时针方向按摩乳房四周皮肤,20 次。②乳房抖动,即手掌托起乳房轻轻抖动,20 次。③乳房拍打,即四指指腹由乳房四周向乳头方向拍打乳房,20 次。④乳房抓梳,从乳房根部向乳头方向,五指抓梳乳房,20 次。乳头按摩包括①乳头按压,即拇指从上下方向按压乳头,20 次。②乳头牵拉,即两指平行放在乳头两侧,向外侧横向拉出乳头,20 次;上下纵向拉伸乳头,20 次	1c	A
穴位选取及穴位定位	3. 促进乳汁分泌 ^[22,24-26,28] :①乳根,第 5 肋间隙,前正中线旁开 4 寸。②膻中,横平第 4 肋间隙,前正中线上。③中府,横平第 1 肋间隙,锁骨下窝外侧,前正中线旁开 6 寸。④合谷,位于手背,第一掌骨与第二掌骨之间,约平第 2 掌骨桡侧中点。⑤少泽,位于小指末节尺侧,指甲根角侧上方 0.1 寸	1c	A
	4. 气血亏虚型产后缺乳 ^[23,27] :①乳中穴,位于乳头中央。②云门穴,位于锁骨下窝凹陷中,肩胛骨喙突内缘,前正中线旁开 6 寸。③足三里穴,位于小腿外侧,犊鼻下 3 寸,犊鼻与解溪连线上	1c	A
	5. 肝郁气滞型产后缺乳 ^[23,27,29] :①期门穴,位于第 6 肋间隙,前正中旁开 4 寸。②肩井穴,位于颈后部,第 7 颈椎棘突与肩峰最外侧点连线的中点。③云门穴,位于锁骨下窝凹陷中,肩胛骨喙突内缘,前正中线旁开 6 寸。④内关穴,位于前臂前侧,腕掌侧远端横纹上 2 寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。⑤太冲穴,位于足背第 1、2 跖骨之间,跖骨底结合部前方凹陷中,或触及动脉搏动	1c	A
穴位按摩开始时间	6. 推荐产后 24 h 内进行穴位按摩 ^[21]	1c	A
穴位按摩手法及时间	7. 促进乳汁分泌:采用捏、掐、推、拿、按等刺激穴位,每个穴位 1 min,干预 2 次/d,3~5 d 为 1 个疗程 ^[18,26]	1c	A
	8. 气血亏虚型:使用补手法手法推拿按摩,手法较轻,顺经络循行方向进行,每个穴位 1 min,1 次/d,3~5 d 为 1 个疗程 ^[18,27]	1c	B
	9. 肝郁气滞型:使用泄手法手法推拿按摩,手法较重,逆经络循行方向进行,每个穴位 1 min,1 次/d,3~5 d 为 1 个疗程 ^[18,27]	1c	B
穴位按摩力度	10. 按摩力度以产妇有酸、麻、胀、痛感觉为准 ^[30]	1c	B
异常处理方法	11. 乳痂穴位选取 ^[24] :乳根、膻中、少泽、期门、膺窗(位于第 3 肋间隙,前正中线旁开 4 寸)、天池(位于第 4 肋间隙,前正中线旁开 5 寸)	1c	B
	12. 乳痂穴位按摩方法 ^[24] :采用点按法,用指腹进行按摩,每穴约 30 s,3 次/d	1c	B

续表 2 穴位按摩促进产妇乳汁分泌的最佳证据总结

主题	证据内容	证据等级	推荐等级
健康教育	13. 告知情绪、睡眠、营养对乳汁分泌的影响,指导演练新生儿体位、母乳喂养体位、人工挤奶方法 ^[20]	1b	A
	14. 以同伴教育形式进行母乳喂养指导,以提高母乳喂养效果 ^[19]	2b	A
	15. 母乳喂养健康教育至少要达到 6 次:产前、产后即刻至 3 d、产后 1~2 周、产后 3~4 个月、产后 6 个月(婴儿开始添加辅食)、产后 6 个月后可以根据需要酌情增加健康教育次数 ^[17]	1b	A

3 讨论

本研究严格遵照循证方法学,全面检索证据,评价文献质量,汇总证据并形成证据总结。共纳入文献 14 篇,汇总了 15 条穴位按摩促进产妇乳汁分泌的相关证据,能够为临床护理提供较为全面的参考。基于研究结果,操作者可以清晰地了解促进乳汁分泌穴位按摩前的相关准备,针对健康产妇、不同证型产后缺乳产妇促进乳汁分泌穴位按摩的穴位选取、穴位定位、穴位按摩时间、按摩力度、健康教育等内容。本研究结果可为构建穴位按摩促进产妇乳汁分泌技术操作标准、方案的制定以及开展临床实践提供依据。

母乳喂养是新生儿最理想的哺乳方式,保证高质量的母乳喂养对于婴幼儿的成长和产妇身体健康有着举足轻重的意义^[31]。2019 年中国发展基金会的报告显示,我国婴儿 6 个月内纯母乳喂养率仅为 29.2%^[2],这与世界卫生组织和联合国儿童基金会提出的将出生后 4~6 个月婴儿的纯母乳喂养率提高到 80% 的全球奋斗目标相距甚远^[32]。产妇泌乳量不足是影响母乳喂养的重要原因之一^[33]。大量研究表明,穴位按摩可以促进产后泌乳^[21-30],但鲜有对不同证型产后缺乳以及常规产后促进泌乳穴位按摩的相关内容进行总结。本证据总结中第 1 个主题为穴位按摩前准备,共包含 2 条证据。第 1 条证据包括乳房热敷、润滑等相关准备工作,同时,在纳入文献中的 10 篇随机对照试验,9 篇文献^[22-30]提及在穴位按摩前进行乳房按摩,因此本研究将乳房按摩纳入至穴位按摩前准备的第 2 条证据。第 2~5 个主题中 3~10 条证据均围绕穴位按摩操作过程中穴位选取、按摩时间、按摩力度等进行证据总结。中医经络学说指出,足阳明胃经为多气多血之经又循行过乳房,中医有“乳头属肝,乳房属胃”之说,取之可调阳明经气血。乳根为足阳明胃经穴,取之可疏通阳明之经气而生乳。膻中系气会,又为八脉交会穴,气为血之帅,具有调理冲任、调气催乳的作用,为通乳要穴。少泽为小肠经井穴,催乳特效穴能通经络,化乳生乳。合谷、中府均可通经活络,改善乳腺血液循环。以上穴位在纳入文献中均用于健康产妇常规进行穴位按摩以促进泌乳。产后缺乳是指产妇分娩后乳汁分泌过少、以及无乳汁分泌^[18],其中医证候主要为气血虚弱、肝气郁滞^[34],气血两虚为乳汁不下的病因。脾胃为气血生化之源,足阳明胃经属胃,络脾。足三里、乳中均属足

阳明胃经,具有健脾和胃、益气补虚等功效,取之可通调气血之壅滞、健脾胃助乳汁生化之源。乳头属足厥阴肝经所属,积于乳房中的乳汁必赖肝气条达、疏泄有序,气机调畅,则乳汁才能通过乳络泌泄而出。太冲为肝经原穴,理全身气机;期门属足厥阴肝经,有疏肝清热之功效;肩井属足少阳胆经,有疏导水液功效。王仙等^[27]在穴位按摩干预产后缺乳研究中运用中医“虚者补之,实者泻之”治疗原则,对两种证型不同按摩手法进一步规范,取得良好效果。纳入文献中 1 篇文献提及穴位按摩开始时间,推荐产后 24 h 内进行穴位按摩^[21]。1 篇文献对按摩力度进行描述,以产妇有酸、麻、胀、痛感觉为准^[32]。乳痈即急性乳腺炎,有数据显示哺乳期乳腺炎的发病率为 3%~33%^[35]。第 11~12 条证据对乳痈的穴位选取及按摩手法进行了总结。梁少梅^[36]对乳痈产妇通过手法穴位按摩镇痛消肿、促进乳汁分泌,研究效果显著。针对乳痈穴位选取除乳根、膻中、期门、少泽外,增加了膺窗、天池穴位。膺窗属足阳明胃经,天池属手厥阴心包经,两穴主治乳痈及乳汁缺少^[24,29]。第 13~15 条证据对健康教育内容及时间频次进行总结。研究表明,酌情增加关于母乳喂养咨询指导次数,可有效减轻产妇紧张、焦虑情绪^[17]。产妇在愉快气氛下穴位按摩,可有效促进催乳素、缩宫素分泌,建立产妇母乳喂养的信心,为产妇有效母乳喂养打好基础^[37]。以家庭为中心实施健康教育,宣讲母乳喂养益处以及乳汁分泌机制,让产妇及其家属充分知晓穴位按摩促进乳汁分泌、母乳喂养的意义,增加产妇及家属配合的意愿,对社会家庭达到积极正面作用,有利于促进母乳喂养。

4 结论

本研究基于循证总结了穴位按摩促进产妇乳汁分泌的相关证据,为临床构建和规范穴位按摩促进产妇乳汁分泌技术操作、护理方案制定,以及临床穴位按摩护理实践提供参考。但本研究文献检索局限于临床研究文献,未纳入古籍穴位按摩相关内容。另外,本研究中纳入随机对照试验文献的方法学质量仍有欠缺,仍需更多大样本、多中心、具备较高方法学质量的临床试验进一步验证。在实际应用中,建议使用者应结合临床实际与产妇情况,充分考虑临床适用性、可行性,促进证据向临床转化实施。

参考文献:

- [1] 国家卫健委. 母乳喂养促进行动计划(2021—2025 年)文件解读[EB/OL]. (2021-11-25)[2023-04-30]. https://www.gov.cn/zhengce/2021-11/25/content_5653303.htm.
- [2] Zakarija-Grković I, Cattaneo A, Bettinelli M E, et al. Are our babies off to a healthy start? The state of implementation of the Global strategy for infant and young child feeding in Europe[J]. *Int Breastfeed J*, 2020, 15(1):51.
- [3] 中国发展研究基金会. 中国母乳喂养影响因素调查报告(会议版)[EB/OL]. (2019-02-25)[2023-03-30]. <https://www.cdrf.org.cn/jjh/pdf/mu.pdf>.
- [4] Gianni M L, Bettinelli M E, Manfra P, et al. Breastfeeding difficulties and risk for early breastfeeding cessation[J]. *Nutrients*, 2019, 11(10):2266.
- [5] 林欣. 中医治疗产后缺乳临床研究系统评价及 Meta 分析[D]. 广州:广州中医药大学, 2021.
- [6] 伍燕飞, 邱少红, 罗艳霞. 辨证施膳结合穴位按摩治疗产后缺乳的效果观察[J]. *现代医院*, 2014, 14(12):70-72.
- [7] 李梅芳. 耳穴压豆在产后缺乳中的应用[J]. *临床医药实践*, 2020, 29(2):153-155.
- [8] 陈晓燕, 赵翠萍, 胡红云, 等. 近 8 年穴位按摩文献临床应用及质量分析[J]. *世界科学技术: 中医药现代化*, 2021, 23(3):961-966.
- [9] 朱云飞, 刘玉玲, 全小明. 穴位按摩在产后缺乳产妇中的应用研究[J]. *中国针灸*, 2018, 38(1):33-37.
- [10] 胡雁, 郝玉芳. 循证护理学[M]. 2 版. 北京:人民卫生出版社, 2018:27-28.
- [11] Dicenso A, Bayley L, Haynes R B. Accessing pre-appraised evidence; fine-tuning the 5S model into a 6S model[J]. *Evid Based Nurs*, 2009, 12(4):99-101.
- [12] Brouwers M C, Kho M E, Browman G P, et al. AGREE II: advancing guideline development, reporting and evaluation in health care[J]. *CMAJ*, 2010, 182(18):E839-842.
- [13] Shea B J, Reeves B C, Wells G, et al. AMSTAR 2: a critical appraisal tool for systematic reviews that include randomised or non-randomised studies of healthcare interventions, or both[J]. *BMJ*, 2017, 358:j4008.
- [14] The Joanna Briggs Institute. JBI's critical appraisal tools[EB/OL]. (2020-12-30)[2023-03-30]. <https://jbi.global/critical-appraisal-tools>.
- [15] The Joanna Briggs Institute. JBI Levels of Evidence[EB/OL]. (2013-10)[2023-03-30]. https://jbi.global/sites/default/files/2019-05/JBI-Levels-of-evidence_2014_0.pdf.
- [16] The Joanna Briggs Institute. JBI Grades of Recommendation[EB/OL]. (2013-10)[2023-03-30]. https://jbi.global/sites/default/files/2019-05/JBI-grades-of-recommendation_2014.pdf.
- [17] WHO. Guideline: counselling of women to improve breastfeeding practices[R]. Geneva: World Health Organization, 2018.
- [18] 卿雁冰, 刘俐惠, 于恺英, 等. 穴位按摩治疗产后缺乳的系统评价[J]. *湖南中医杂志*, 2021, 37(6):145-148.
- [19] Mahesh P K B, Gunathunga M W, Arnold S M, et al. Effectiveness of targeting fathers for breastfeeding promotion: systematic review and meta-analysis[J]. *BMC Public Health*, 2018, 18(1):1140.
- [20] Lumbiganon P, Martis R, Laopaiboon M, et al. Antenatal breastfeeding education for increasing breastfeeding duration[J]. *Cochrane Database Syst Rev*, 2016, 12(12):CD006425.
- [21] Anderson L A, Kildea S, Lee N, et al. A comparison of the timing of hand expressing of human milk with breast massage to standard care for mothers of preterm infants: an exploratory pilot using a randomized controlled design[J]. *J Hum Lact*. 2023, 39(2):226-235.
- [22] 盛佳, 夏海鸥, 丁焱, 等. 按摩联合穴位刺激对母婴分离早产儿母亲乳汁分泌量的影响[J]. *护理学杂志*, 2020, 35(22):44-48.
- [23] 张慧, 胡引, 周菲菲, 等. 以肝胃经为主穴按摩对产后泌乳 II 期的影响[J]. *中华护理杂志*, 2015, 50(9):1043-1046.
- [24] 何璐, 朱秀梅, 孙国敏, 等. 乳房穴位按摩对乳腺疏通的临床研究[J]. *辽宁中医杂志*, 2015, 42(10):1895-1897.
- [25] 李海仪, 李小仁, 曾丽容. 按摩联合穴位刺激对母婴分离早产儿初产妇产乳汁分泌量的影响[J]. *黑龙江医学*, 2022, 46(14):1701-1703.
- [26] 孙志岭. 不同时间段穴位配合乳房按摩对促进乳汁分泌和母乳喂养的临床疗效研究[D]. 南京:南京中医药大学, 2015.
- [27] 王仙, 唐毅松, 余莉梅, 等. 经络穴位按摩对产后缺乳的效果观察[J]. *护理与康复*, 2017, 16(4):307-309.
- [28] 郑群安, 严燕萍, 戚平玉, 等. 手法催乳及乳房穴位按摩对促进母乳喂养疗效[J]. *中国城乡企业卫生*, 2021, 36(11):123-124.
- [29] 王娅楠. 穴位配合乳房按摩对促进剖宫产产妇母乳喂养的研究[D]. 苏州:苏州大学, 2019.
- [30] 张会娜. 中医产后乳房按摩催乳效果评价[J]. *中国中医药现代远程教育*, 2018, 16(20):144-146.
- [31] 武一萍, 郭纯全, 初玉娟, 等. 健康教育对母乳喂养的促进作用[J]. *中国儿童保健杂志*, 2014, 22(5):556-558.
- [32] 郑翠霞, 朱希慧, 袁坤, 等. 个体化健康教育与行为指导对剖宫产产妇母乳喂养的影响[J]. *护理学杂志*, 2015, 30(6):94-95.
- [33] 付贞艳. 基于最佳证据的极低出生体重儿母亲泌乳维持干预方案的构建与实证研究[D]. 遵义:遵义医科大学, 2021.
- [34] 冯晓玲. 中医妇科学[M]. 北京:中国中医药出版社, 2021:1103-1104.
- [35] Angelopoulou A, Field D, Ryan C A, et al. The microbiology and treatment of human mastitis[J]. *Med Microbiol Immunol*, 2018, 207(2):83-94.
- [36] 梁少梅. 手法穴位按摩联合冰敷加芦荟外敷治疗早期乳痛的疗效观察[J]. *中国实用医药*, 2019, 14(20):115-116.
- [37] 段春英, 陈殿红. 穴位按摩联合乳房护理对促进母乳喂养的前瞻性临床研究[J]. *中国妇幼保健*, 2010, 25(35):5176-5179.