

# 乳汁如潮水 通退均有方

## 中醫漫談哺乳媽咪的通乳與退乳

各醫院正強力推行母嬰親善政策，讓媽咪儘早與寶寶親密接觸  
寶寶躺在媽咪溫暖的懷裡，小嘴努力吸吮著  
寶寶到底吃飽沒？媽咪的乳汁夠不夠？  
萬一必須退乳，怎麼辦？

文／中醫部 婦科醫師 楊育書·婦科主任 曹榮穎·針灸科醫師 洪毓珮

**孕**媽咪在生產後1週內，乳汁量應會慢慢增加到每天約550cc；2-3週後，每天的乳汁量可達800cc，甚至達到1500-2000cc的高峰。若是產後乳汁分泌量少，或是寶寶在產後1週內體重下降超過原本體重的5-7%，就稱為「缺乳」。

按中醫理論，「乳房屬陽明胃經，乳頭乃厥陰肝經所屬，婦人乳汁為衝任氣血所化」，也就是說，媽咪必須在氣血充足、經絡通盛的條件下，乳汁的分泌才能順暢。所以缺乳必須考慮兩個因素，一是「乳汁生產來源不足」，產後1-2天內仍未出現乳脹感；二是「乳汁分泌出路不通」，常是因為乳房出現脹硬腫塊而致乳汁量變少。這兩種情況在透過中藥產後調理輔助後，都可以獲得解決，明顯促進乳汁分泌量，並保持乳腺暢通，當然也就能增加媽咪哺餵母乳的信心了。

### 中醫通乳有妙藥

一般而言，媽咪在產後3天，可以開始服用生化湯，如果此時乳汁尚未充盈，或是乳腺不甚暢通，無法滿足寶寶的飢餓需求，只要給予生化湯補養氣血，以及酌加陳皮、香附、絲瓜絡、通草等理氣通絡藥，乳量即可明顯增加。若觸診發現乳房有腫塊，則須再加王不留行、漏蘆、路路通等中藥以加強通乳效果。（圖一～四）



圖一

### 通乳藥膳小建議

#### ● 氣血虛弱不足者 ●

##### 1. 花生豬蹄湯

豬蹄2個、花生米（不去紅衣）60克、黃豆60克。燉煮至熟爛，連續食用3日。

##### 2. 黑芝麻粥

黑芝麻30克，碾細加粳米100克。同煮為粥，分早晚兩次空腹食用。

##### 3. 清燉烏骨雞

烏骨雞1隻、黨參5錢、山藥5錢、陳皮3錢。燉煮約30分鐘，加入調味料如蔥、薑、鹽、酒少許後食用。

#### ● 乳絡不通者 ●

##### 1. 豬蹄通草湯

豬蹄2個、通草3錢。加水1500cc，放入砂鍋內燉煮至熟爛，連續食用3-5日。

##### 2. 花生通草粥

花生米50克、大米50克、通草3錢、王不留行3錢。先將通草、王不留行熬水，去渣留汁，再將花生米搗爛，與大米及藥汁共煮粥，粥煮稠後，加適量紅糖即可食用。

### 哺乳媽咪請切記

1. 孕媽咪在產後1小時內開始哺乳，可增加哺乳的成功率。因為嬰兒吸吮乳汁會使乳腺管排空，進一步作用於下視丘及腦下垂體，刺激血清泌乳素（PRL）分泌，從而增加乳汁分泌，也有助於媽咪的子宮收縮，能減少產後出血與抑制排卵，延遲月經來潮，降低未來罹患乳腺癌和卵巢癌的機率。

2. 餵奶或擠奶的時間必須注意頻率，標準是每2-3小時一次，不然至少白天也要每4小時一次、晚上每6小時一次，才能保持乳腺的暢通。若乳脹出現硬塊，應勤於熱敷乳房及在局部揉壓按摩，否則乳房容易紅腫疼痛，並伴隨發燒、畏寒、疲倦等乳腺炎的症狀。

3. 平日多吃湯湯水水的食物，如魚湯、排骨湯等等，媽咪的營養足夠，乳汁方得充盈。另外，避免攝取冰涼辛辣厚味之品，以免妨礙腸胃道吸收功能。



圖二



圖三



圖四

哺乳媽咪若為職業婦女，一兩個月的產假過後，就要重返回職場，這時若無法在繁忙的工作中抽空擠奶，可是會很不舒服的…

在哺乳期，媽咪的氣血會隨著衝脈及足陽明胃經進入乳房，變化為乳汁，所以這時是不會來月經的；當停止哺乳後，足陽明胃經的竅道不通，氣血復歸衝脈下注血海，於是月經週期開始出現。臨床上，有退乳需求的媽咪主要有兩大類，一是準備返回職場工作的媽咪，二是早產喪子的媽咪（通常在懷孕16-20週後就必須考慮會有脹奶不適的情形）。

### 中醫退乳有一方

在本草備要的記載中提到「麥芽」可「通乳下胎」，古代著名中醫薛立齋就曾醫治一位喪子婦人，她乳房腫脹得快要變成癰膿了，單用一二兩麥芽炒煎服後，症狀立除。需要退乳的媽咪，只要用大量生炒麥芽，搭配漏蘆、銀花、蒲公英等，當作茶水頻頻飲用，腫脹疼痛感即可明顯緩解，乳汁分泌量亦會逐漸減少。（圖五）



圖五

### 退乳藥膳小建議

#### 1. 麥芽飲

炒麥芽2兩。加水500cc，大火滾開後，轉中火續煮約10-15分鐘，當茶頻飲5-7天。

#### 2. 神麴蒲公英飲

炒神麴2兩、蒲公英2兩。煎水早晚飲用，藥渣亦可布包熱敷乳房，適用於乳房脹硬不適的媽咪。「神麴」在本草備要的記載中提到可「回乳」，「蒲公英」則「專治乳癰」。

除了飲用退乳方外，日常飲食必須減少湯湯水水的攝取，並逐漸減少餵乳或擠奶的次數，開始以配方奶輔助，即可順利退乳，安安心心上班去！🍵