

喝麥芽茶退奶 劑量用錯反會發奶



文／中醫部婦科 主治醫師 李湘萍

好多新手媽媽問：麥芽茶到底怎麼煮呀？用生的還是炒的？要抓多少劑量？水加多少？黑麥汁可不可以退奶？網路流傳的不同版本也眾說紛紜。在此從中醫角度以及根據在月子中心巡診的經驗，一次幫媽媽們細說分明，最後還附上清楚的麥芽茶煮法喔！



炒麥芽的色澤較深（攝影／李湘萍）

如何退奶才不會使胸部變小？

很多媽媽說打退奶針或吃退奶藥會讓胸部變得比之前更小，但有些西醫的看法是

退奶只會使胸部縮回到原來的大小，這跟打無痛分娩針會不會導致今後比較容易腰痠一樣，沒有研究證實，很難有真正的答案，況且每個人的體質大不相同，無法一體適用。若選擇打退奶針或退奶藥，較常見的副作用包括噁心、嘔吐、頭暈、鼻塞、便秘、心悸、失眠等等。

曾有一位懷孕前是C罩杯的媽媽，產後打了退奶針，結果變成不能回復的A罩杯，最後只好透過隆乳來挽回。其實用麥芽退奶早在明朝就有記載，距今已經6、700年了，但為了避免發生意外縮胸的悲劇，建議媽媽們還是用天然溫和的方式漸進退奶，比較不會有副作用，並且還可能有二次發育的機會。

麥芽少量可催乳，大量會退奶

有些媽媽表示，喝麥芽茶退奶都沒效，甚至乳汁還變多，最後只好改吃退奶藥。其

實麥芽有雙向作用，小劑量使用可消食開胃，幫助消化吸收，增加氣血生成，促進乳汁分泌；大劑量或長期使用則會耗氣散血，從而達到退奶或斷奶的目的。兩種效果完全相反，所以劑量一定要掌握正確喔！

麥有幾種分身，要分辨清楚喔！

五穀雜糧是人類的主食，經過加工成為不同食品。俗話說：「小麥養心、蕎麥降壓、大麥退奶、燕麥淨腸、小米美白、黑米益壽、稻米益氣、高粱健胃、黑豆烏髮。」一般中藥用來退奶的麥芽是指大麥，千萬不要與小麥混淆了。至於很多媽媽用來發奶的黑麥汁，是由黑麥芽（又稱裸麥）發酵而成，與中藥退奶的麥芽完全不同。

● 麥芽（大麥、大麥芽）

禾本科大麥成熟的果實，經發芽乾燥而成。麥芽是很多食品的原料（如：啤酒），也是很常用的中藥，性味溫和、不寒不熱，歸屬於脾、胃、肝經。乳房在中醫角度歸肝經、胃經，加上乳汁是透過脾胃化生而成的，所以麥芽具有健脾胃、助消化及退奶消脹的效果。選擇上以顏色淡黃、有胚芽者為佳。炒麥芽顧名思義，是將生麥芽置鍋內炒至深黃色。

● 小麥（懷小麥）

為小麥的成熟果實，也是中藥的一種，性味甘涼，歸心、脾、腎經，能養心健脾、除煩止渴、利小便。《內經》稱小麥為心之穀，常用於心氣不足導致的心神不寧。不同於一般小麥會沈入水中，會浮在水面上的稱

為「浮小麥」，外觀較為乾癟，入藥有加強止汗除煩的作用。

● 黑麥

禾本科植物，生長於寒帶氣候，在歐洲主要當作食物（釀酒、麵包等等），不屬於中藥，富含膳食纖維。市面上的黑麥汁就是用黑麥發酵而成，有發奶的效果。

退奶要用生麥芽還是炒麥芽？

前面提到，用麥芽退奶始於明代，不管要徹底退奶、減少乳汁，或者治療乳腺炎，都常會應用麥芽這味藥。歷代古籍大多沒有特別強調一定要用哪一種，直到金元時期，著名醫家朱丹溪首度提出用大劑量炒麥芽退奶的觀點，後來清朝宮廷也一直沿用。到了近代，有人根據現代藥理學概念，主張麥芽要生用以保留有效成分不被破壞，也有主張生炒各半的概念。

經過一些臨床研究，現在認為麥芽生用和炒用都有退奶的效果，關鍵點在於量的多少。小劑量（10-15g）消食開胃而發奶，大劑量（60g以上）則耗氣散血而退奶。

古人以麥芽退奶的方式

《丹溪心法》：產後發熱，乳汁不通及膨，無子當清者，用麥蘗二兩炒，研細末，清湯調下，作四服。

《藥品化義》：若女人氣血壯盛，或產後無兒飲乳，乳房脹痛，丹溪用

此二兩，炒香搗去皮為末，分作四服立消，其性氣之銳，散血行氣，迅速如此，勿輕視之。

《校注婦人良方》：單用麥芽（炒熟），水煎服，可用治婦人血氣方盛，乳房作脹，或無兒飲，脹痛，憎寒壯熱。

《外科正宗》：回乳四物湯，以川芎、當歸、白芍、熟地、炒麥芽，水煎服，用於產婦無兒吃乳，致乳汁腫脹，堅硬疼痛難忍者。

《醫宗金鑒》：產後乳汁暴湧不止者，乃氣血大虛，欲斷乳者，用麥芽炒熟，熬湯作茶飲。

《醫學衷中參西錄》：大麥芽，至婦人乳汁為血所化，因其善於消化精微兼破血之

性，故又善回乳。吃乳欲回乳者，用大麥芽2兩炒為末，每服5錢，白湯下。

現代研究證實麥芽有退奶功效

乳汁製造與腦下垂體分泌的泌乳素有密切關係，研究指出麥芽有抑制泌乳素的作用，主因是含有麥角胺、維生素B6、生物鹼等等。而麥芽炒過之後，有效成份雖會改變，但仍然有退奶的效果，據此推論生麥芽、炒麥芽是透過不同機轉來達到退奶目的。

結論重點：

- 生麥芽、炒麥芽都有退奶效果。
- 麥芽小劑量發奶，大劑量退奶。
- 購買市售黑麥汁要看清楚成分標示，黑麥成分有發奶效果，大麥成分則有退奶效果。⊕

退奶的麥芽茶怎麼煮？

| | | | |
|------|---|-------------|---------|
| 材料 | 減少乳汁 | 炒麥芽2兩（60克） | 水500c.c |
| | 斷奶 | 炒麥芽4兩（120克） | 水800c.c |
| 作法 | 1. 材料稍加沖洗 2. 放入砂鍋或不銹鋼鍋中，冷水浸泡半小時 3. 大火煮沸 4. 之後轉小火再煮30分鐘 5. 去渣 6. 當茶飲頻服，或早、中、晚溫服。 | | |
| 服用天數 | 7-14天為一個療程，依據個人情況，至完全退乳為止。 | | |
| 注意事項 | 1. 飲食宜清淡，避開發奶食物，少吃烤炸辣、刺激性、高蛋白、高熱量食物。 2. 有些媽媽的體質氣血旺盛，單喝麥芽茶的效果不好，需要配合其他中藥處理。 3. 逐漸減少餵奶次數，量少到一定程度，乳房無脹痛硬塊，即可考慮停止餵奶。 4. 穿寬鬆內衣，乳脹不適時可冰敷。 5. 乳房有紅腫熱痛或硬塊時，要及早就醫，預防乳腺炎發生。 | | |