

中醫調養 & 穴位按摩

有利產後哺乳

文／中醫部 中醫婦科 醫師 洪碩苙

經歷了十個月的孕期辛勞後，進入哺乳初期的媽媽們最常面臨的憂慮之一，就是母乳供應是否足夠滿足寶寶的需求。母乳所含的豐富營養不僅有助於提升嬰兒的免疫力，同時對於促進嬰兒的整體健康和免疫功能方面也具有顯著的影響。因此，世界衛生組織和聯合國兒童基金會建議母親們應該持續哺育母乳，最好延續至六個月以上。

產婦哺乳期飲食 3 原則

在中醫學理論中，乳汁的生成是透過母親的血水進行生化轉化的結果。乳汁的質與量直接受到母親飲食營養的影響，因此，飲食在維持良好乳汁供應上扮演極其關鍵的角色。其中，脾胃被視為母親奶水生成的根本來源，為了有效增加乳汁的質量與數量，建議進入哺乳期的母親遵循以下飲食原則：

1 水分攝取充足，促進乳汁分泌

建議正在哺乳的媽媽們應確保充足的水分攝取，以促進乳汁分泌。根據體重計算，每公斤體重應攝取30~40毫升的水分，例如體重60公斤的媽媽，每天應攝取約1,800~2,400毫升以上的水分。此外，黑麥汁不僅能有效補充水分，同時具有高營養價值，可刺激泌乳素（Prolactin）的釋放，因此對於正在哺乳的媽媽而言是一個理想的選擇。

2 蛋白質要足夠，攸關母乳營養

母乳中的主要營養成分之一即為蛋白質，若攝取不足可能導致母乳較為稀薄，進而降低其營養價值。在哺乳期間，建議增加對高蛋白食物的攝取，如魚湯、豆腐、豆漿以及牛奶等，以確保母乳的營養成分達到最佳水準。

3 選擇幫助發奶食材，避開退奶食物

發奶食物

牛奶、豆漿、花生、純黑麥汁、青木瓜、高蛋白含量的湯水（雞湯、魚湯、排骨湯、麻油雞等）、粥類、酒釀雞蛋、紅豆、黃豆、黑豆、芝麻、山藥、豬腳等都是發奶食材。

退奶食物

韭菜、花椒、豆豉、人參 / 高麗參、咖啡、薄荷、大劑量的生 / 炒麥芽（30~60g）、麥茶、神麩、山楂可能導致乳汁減少。

乳汁分泌不足 2 原因

如果從飲食著手後，乳汁分泌仍舊不充足，依中醫辨證論治可分為以下兩種情況：

1 脾胃氣虛

脾胃功能不佳可能導致乳汁供應不足，乳房難以達到應有的充實程度。此種情況常伴隨著疲倦、腹瀉、面色蒼白、消化不良等症狀。在坐月子期間，建議在藥膳中添加如紅棗、黃耆、黨參、白朮、山藥、當歸、枸



杞等中藥材，與雞肉（如烏骨雞）或排骨一同燉煮，以促進乳汁的分泌。這些成分均為常見的助奶中藥材，能夠有助於調理脾胃，提升乳汁的質與量。

2 肝經鬱滯

乳汁的正常排出受肝氣調節影響，與情緒狀態密切相關。因此，為確保乳腺通暢、避免乳汁阻塞和乳房過度腫脹，維持良好的心情愉悅至為重要。在中醫的治療方針中，強調通過「理氣」的方法，調理全身氣機，使乳汁自然充沛。可以考慮使用路路通、王不留行、柴胡、通草等藥材。值得注意的是，一旦乳汁通暢，便可適時停止這些藥物的使用。

讓哺乳更順利的小技巧

一般而言，在產後的首2至5天，常見乳汁分泌不順暢或排出不完全，可能導致乳房腫脹形成硬塊的情況。為此，除了前述的飲食調理外，中醫傳統坐月子建議母親在生活起居方面做一些調整，包括減少外出、多休息，以及減少勞動工作，有助於減少乳汁在

乳房中長時間積滯，使媽媽有更充裕的時間進行哺乳。

建議平均每2小時左右進行一次母乳哺餵，最好可以盡量親餵，以刺激泌乳激素的分泌，進而使乳汁更加充足。若不幸乳汁在乳房中積聚過多，造成乳房腫痛並引發石頭

奶，可考慮在哺乳前進行熱敷、哺乳後進行冰敷乳房，同時增加哺乳次數，以緩解疼痛和不適。若乳房腫脹得不到及時處理，可能導致乳腺炎的發生。在哺乳期間，母親同時需避免使用口服避孕藥和抽菸，這兩者皆可能導致哺乳困難。

協助乳汁分泌的穴位按摩

媽媽們若遇到乳汁不足或是塞奶的情形，可以用大拇指指腹按壓以下穴位，在穴道上慢慢施力，用力時間為3秒，每個穴位按摩應持續3~5分鐘或是30下，一天1~3次。

① 合谷穴

手背第一至第二掌骨間，即大拇指與食指中間底端。

② 少澤穴

手指小指外側指甲角根部。

③ 天宗穴

位於肩胛部，岡下窩中央凹陷處，與第四胸椎相平（左手搭上右肩，左手掌貼在右肩膀二分之一處，中指指尖位置即是）。

④ 膻中穴

兩個乳頭連線的中點，位於胸骨體上。

⑤ 足三里穴

小腿前外側的外膝眼下方三寸（約四指幅寬）。

⑥ 太衝穴

腳背第一至第二腳趾骨交接的凹陷處。



參考資料

- 許喬琳、吳碧娟、陳怡吟、杜明勳（2015）。哺乳的營養需求及對母親的影響。家庭醫學與基層醫療，30（3），84-89。
- 戴有志、黃慧君（2009）。產後缺乳之中醫治療。中醫婦科醫學雜誌，（13），64-69。