

離乳的方法

母乳是上天賜給寶寶最天然、營養的食物（特別是有過敏體質的寶寶），為了寶寶的健康，若非有不得已的情形否則哺餵母乳應持續至少 6 個月

一、採取漸進式離乳

離乳的方式非常多，產後媽咪分泌乳汁是非常自然的現象，相對地，當媽咪哺乳滿 6 個月（建議至少哺餵母乳 6 個月以上），或有特殊原因無法哺乳時，也應該採取「自然離乳」，才是最健康的方式。乳汁的分泌是神經的刺激反應，當寶寶吸吮乳房時，會刺激媽咪腦下垂體的泌乳激素和催產素反射，進而分泌乳汁。換句話說，寶寶吸吮次數愈多，乳房就會製造更多的乳汁，以供應寶寶所需；反之，若寶寶吸吮次數減少，母體也會自然調節，乳汁的分泌量自然而然就減少。因此，當媽咪有離乳需求時，首先就要減少餵奶的次數，舉例來說，如果以往每天餵 8 次，就應該逐漸減少為 6 次、4 次、2 次（其餘的以嬰兒配方奶代替），藉由漸進方式達到離乳的目的。

1. 傳統的飲食離乳法

韭菜、麥芽水是民間盛傳的退奶方法，事實上，運用食物退奶也是自然的方式之一，建議準備退奶的媽咪，不妨搭配食用韭菜及麥芽水，透過這種安全的方式來幫助退奶。此外，退奶期間應該要避免攝取過多的高蛋白質湯類，以及可幫助發奶的食物，如雞湯、魚湯、花生豬腳等。

2. 必要時才使用藥物離乳

如果媽咪有確實掌握漸進式離乳的原則，並搭配可幫助退奶的食物，卻久久無法完全離乳，造成生活上的不便，此時才會建議使用藥物離乳。值得提醒的是，服用退奶藥有可能出現副作用，如腸胃不適、頭暈、噁心、疲倦感、頭痛等，屬於正常的用藥反應，不用太過擔心。

二、減輕不適有技巧

對大多數準備離乳的媽咪來說，漲奶所產生的不適感，是最讓她們困擾的問題。一般來說，完全離乳所需的時間大約是 7~10 天，而為了減緩乳房腫脹、疼痛等不舒服的情形，建議媽咪們在這段期間應該掌握以下的技巧：

1. 儘量減少刺激乳房

為了不要讓身體接收到需要乳汁的訊息，準備離乳的媽咪應該避免熱敷或按摩乳房，以減少對乳房的刺激。需要提醒的是，如果漲奶情形真的很嚴重，仍然可以擠出微量的乳汁，以緩解不適，但記得不要將乳汁完全排空。

2. 局部冰敷乳房

冰敷乳房有助於減輕乳房腫脹發紅、疼痛的現象，建議每次敷的時間約 15~20 分鐘，且最好採局部冰敷，以免因為溫度過低反倒造成不適；若正值氣溫較低的秋冬季節，只要用毛巾沾冷水即可達到冰敷的效果。

3. 穿比較合身的內衣

媽咪在退奶期間穿著較合身或具有支托性的內衣，可緊緊地包住乳房，減少乳汁的分泌，也能減緩乳房腫脹時所產生的牽扯性疼痛。此外，由於退奶期間不宜將乳汁排空，難免會發生溢乳的情形，建議媽咪最好在內衣中放置溢乳墊，並且記得時常更換。

4. 控制水分的攝取

多攝取水分是促進乳汁分泌的重要條件之一，所以對準備離乳的媽咪來說，則必須控制水分的攝取，或是恢復到懷孕前的水分攝取量，以減少乳汁分泌，自然也就能減緩發生乳房腫脹的情形。

參考資料

芳宜珊、高湘寧(2015)．產科護理學（一版）．新北：五南。

徐玉眉總校訂(2007)．產科護理學（四版）．台北：新文京。

夏萍細總校訂(2007)．婦嬰護理學（一版）．台北：華杏。

陳月枝總校閱(2022)．實用兒科護理學（九版）．台北：華杏。

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉分機 5501.5502

天主教中華聖母修女會醫療財團法人附設天主教聖馬爾定醫院產後護理之家 關心您
2025 年 06 月校閱