文章

退奶食物吃什麼？退奶方式有哪些？漸進式退奶乳房健康不下垂

十一月 22，2021

2 MINS

哺餵母乳是非常辛苦的，不管是脹奶、追奶、發奶都需要正確的方式，來幫助媽媽們能更輕鬆地完成餵奶這件大工程，當然最後一階段的退奶也不例外。退奶需要的是循序漸進的進行，不建議採用快速退奶方法，容易造成乳腺炎以及乳房變形下垂。

為什麼要退奶？什麼時候要開始做退奶準備？自然退奶要多久？

隨著寶寶漸漸長大，對於母奶的需求越來越少，寶寶開始慢慢離奶，不再需要哺乳。也有媽媽是因為身體作息，或其他後續生涯規劃，選擇規劃自然退奶的時間。

根據世界衛生組織建議，寶寶純母乳的哺餵需要持續 4 至 6 個月，之後有些媽媽的母乳量可能會開始下降，也是時候讓寶寶食用副食品。

自然退奶指的是不藉由藥物或注射來退奶，也因為這樣通常需要的時間會比較長，不過每個媽媽的體質不同，所需的時間也不一樣，有的媽媽只需要幾個禮拜，有的媽媽過了一年還是會有乳汁分泌。

既然退奶是每個媽媽必經過程，要怎麼正確的退奶就顯得非常重要，如果沒有正確退奶可能會造成媽媽乳房的健康問題，像是產生硬塊、乳腺癌及乳房下垂或變形。

6 種漸進式退奶的方法，告別哺乳讓你自然退奶沒煩惱

「不餵母乳如何退奶？」很多媽媽會有這個疑問，其實要退奶並不是完全不餵母乳，而是減低擠奶頻率，再搭配其他生活飲食上的方法，來達到退奶的效果。

漸進退奶方法1：減少水分攝取
水分是母乳中重要成分，所以減少水分攝取，可以直接有效的減少奶量。不過並不是要媽媽們都不喝水，減少的意思只是回到原本正常的水分攝取量即可。

漸進退奶方法2：減低擠奶頻率
告別哺乳，正在退奶階段的媽媽們，可以延長擠奶的時間，原本平均3小時擠奶一次，可以變成5小時，在慢慢延長至8小時。因為頻繁的擠奶或按摩乳房，都會刺激乳房去泌乳。建議媽媽結束哺乳，準備要退奶之前，就可以慢慢減少擠奶的次數與頻率。可以等到明顯脹奶或不舒服再擠奶。

漸進退奶方式3：冷敷乳房
在退奶過程中，由於減少哺乳擠奶頻率，所以媽媽們會面臨脹奶的困擾，不管是用冷毛巾或是網路上盛傳的冷高麗菜來冷敷，都可以舒緩疼痛。

漸進退奶方式4：穿著合身內衣
由於晃動也有可能會刺激乳房乳汁的分泌，所以媽媽選擇合身的內衣來減少晃動，可以達到退奶的效果，也有讓乳房沒有脹奶空間的作用。

漸進退奶方式5：攝取退奶食物
在退奶階段，首先要先減少哺乳階段常吃的發奶食物攝取，像是魚肉、奶類及補湯類。改為攝取退奶食物，像是筍乾、白蘿蔔和人參等。後續文章也會有詳細介紹。

漸進退奶方式6：補充卵磷脂
退奶期間，媽媽每天可以食用2600克至4800克的卵磷脂，卵磷脂有乳化作用，可以降低脂肪結塊，疏通乳腺。因為媽媽退奶期間會降低哺乳次數，所以容易會有硬塊或塞奶，補充卵磷脂就可以減少硬塊及塞奶的發生機率。

退奶食材有哪些？了解退奶食物有哪些，讓退奶之路更順暢

媽咪在退乳期間，如果想要成功的自然退奶，攝取容易造成退的食物就很重要。透過攝取退奶食物，不僅不會造成身體的負擔，還能漸進式的使奶水分泌變少。不過還是要提醒媽媽們，每項食材補充還是要適量，以免攝取過多產生負面影響。

- **竹筍：**竹筍是涼性食物，容易造成退奶。
- **韭菜：**是很常見的退奶食物，退奶能力佳。
- **白蘿蔔：**也屬於較寒涼食物，容易造成退奶。
- **人蔘：**人蔘算是補品裡很容易見到的食材，容易造成退奶。
- **大麥芽：**有抑制泌乳素的作用，降低泌乳量。

- **薄荷：**薄荷中含有會導致抗半乳糖成分，降低泌乳量。

- **瓜類：**常見瓜類都屬於較寒涼食物，容易造成退奶。

還有其他像是大白菜、梨子、花椒、豆豉、菊花茶等等，也都對退奶有幫助。

上述食物都有抑制母乳分泌的效果，且多為寒涼的食物，再次提醒媽媽們適量食用。另外，每個人的體質也不盡相同，適合你的退奶食物，可能會對其他人沒有相同的退奶效果。

在退奶階段攝取退奶食物，對自然退奶來說相當重要，另一方面，退奶媽媽們也需要減少發奶食物的攝取，來達到減少奶水分泌的作用。

退奶常見Q&A

1.退奶有快速一點的方式嗎？

中西醫都有快速退奶的方式，像是是吃退奶藥或是打退奶針，但醫生多更建議漸進式自然退奶。
如果採用快速方式，可能會導致胸部脂肪跟不上乳腺分泌下降的速度。胸部就會有變形或下垂的情況發生，若有需要在一定時間內退奶，建議可以提早開始規劃。

2.退奶時期可以完全不擠奶嗎？

不建議媽媽完全不擠奶，如果完全不擠奶，可能會造成脹奶、塞奶或產生硬塊。漸進式的退奶還是比較推薦的方式，媽媽在脹奶情況下擠一點奶，延長擠奶的時間跟頻率，讓乳腺自然退奶。

3.退奶要多久才可以完全停止？

怎樣算退奶成功呢？其實每個媽媽的體質和狀況不同，有些媽媽在退奶半年後或一年內，還會發現會有母奶流出，不過這些都屬於正常狀況。

重點摘要：

- 自然退奶是不依靠外力，像是注射和藥物來退奶
- 漸進式退奶6方法：減少水分攝取、降低擠奶頻率、冷敷乳房、穿著合身內衣、攝取退奶食物、補充卵磷脂
- 退奶食物：竹筍、韭菜、白蘿蔔、人參、大麥芽、薄荷、瓜類

立即分享