孕晚期
文章

退奶方法6招！善用冷敷等方法無痛自然退奶

5 月 16, 2023

1 MIN

雀巢專業營養團隊，將與尋求自然退奶的媽咪們，分享正確的退奶方式與退奶觀念，助媽咪無痛自然退奶。

根據世界衛生組織建議，在寶寶出生後的前六個月應純母乳哺餵，但隨著寶寶長大，開始食用副食品之後，寶寶對母乳量的需求可能漸漸減少，有些媽媽便會開始考慮退奶。退奶方法有很多種，錯誤的退奶方式，可能會導致乳房腫脹、乳房硬塊，甚至還會造成乳腺炎，讓很多媽咪在退奶之路上並不順遂。雀巢專業營養團隊，**將與尋求自然退奶的媽咪們，分享正確的退奶方式與退奶觀念，助媽咪無痛自然退奶。**

退奶方法6招，挑最適合自己的退奶方法，就能達到開開心心自然退奶

退奶有很多種方法，有漸進式的退奶方法，也有比較激烈且快速的退奶方法。但打針、服藥等快速退奶方法，易導致頭暈、低血壓等副作用，甚至有可能會造成乳房下垂。其實，只要透過正確的方式來退奶，就能有效避免這些問題。**以下整理6種自然退奶方法，帶著媽咪們正確退奶。**

退奶方法一：縮短餵奶時間

建議親餵媽媽下定決心退奶後，可以開始縮短餵奶時間，或者是跳餐餵奶。假設每次都會餵15分鐘，可以開始縮短為10分鐘。而另一方面，可以拉長餵奶的間隔時間，如果原本間隔4小時，建議拉到4小時半。如此一來，**泌乳機制就會了解，不再需要分泌那麼多乳汁，而減少乳汁分泌量，就可以漸漸地完成退奶。**

退奶方法二：避免過度擠乳

常常擠奶，等同告訴大腦我們需要較多的乳汁，因此乳汁分泌量也會提升。**避免過度擠乳、按摩乳**

房，能減少對乳房的刺激，進而減少乳汁分泌。

退奶方法三：穿合身內衣

網路上仍有些過時的退奶方法，主張要穿很緊的內衣。而事實上，穿超緊的內衣不僅對退奶沒有幫助，還可能造成塞奶。因此哺乳媽咪退奶時，不需要穿超緊內衣。但太寬鬆的內衣也不適合，因為寬鬆內衣會造成乳房晃動，可能會刺激乳汁分泌。**因此退奶期間穿著合身內衣支撐乳房，就是最正確的退奶方法。**

退奶方法四：冷敷乳房

在擠奶或餵奶後，可以用冰敷袋來冷敷乳房。但要記得冷敷乳房時，須避開乳頭和乳暈，讓冰敷袋貼在乳房上來冷敷。**而冷敷乳房的時間，建議為每次15分鐘，或者等到不冷了就拿下來。**

退奶方法五：吃退奶食物

除了減少擠乳次數、拉長擠乳時間來減少泌乳激素外，也可以搭配退奶食物來減少乳汁分泌。常見的退奶食物有「人蔘、韭菜、麥芽」等，這類退奶食物可以加速乳管萎縮、減少乳汁分泌，以達到退奶的目的。退奶食物其實俯拾即是，**日常生活中有很多食物都可以幫助退奶，像麥芽水就是簡單易上手的退奶食物。**

看完整退奶食物清單：吃什麼容易退奶？退奶食物清單大公開

退奶方法六：適量攝取湯湯水水的食物

過去在追奶時，很多哺乳媽咪會吃發奶食物來追奶，而發奶食物都有個共同特徵，那就是湯湯水水。因此在退奶期間，媽咪們也不用特地去避開發奶食物，維持日常飲食習慣，適量攝取湯湯水水的食物即可。此外更重要的是，**不需要刻意減少水分攝取，正常補充水分即可。**



▲自然退奶方法，可以幫助媽咪漸漸減少乳汁分泌，進而達到退奶的目標

退奶依媽咪個人意願而定，順利退奶後，也要持續為寶寶強大保護力

退奶有很多原因，哺乳媽咪可依個人意願決定是否退奶。而**媽媽們退奶之後，也要持續提供給寶寶適量且多元的營養**，當寶寶進入下一個成長階段時，需要更多元的營養來支持成長。有些媽媽會開始搭配副食品，建議每次添加一種副食品，少量開始、逐次增加，習慣後再加入新食品。若是一歲後寶寶，也可以著重選擇具有保護因子的成長配方。

能恩全護3含有羅伊氏菌、研究理念源自母乳寡糖的HMO與混哺母乳優適蛋白，聚合了重要的保護因子，讓一歲後寶寶能為自己築起層層保護。

第1層守護：專利羅伊氏益菌，築起守護屏障

第2層防護：研究理念源自母乳寡糖HMO 2’-FL加強保護能量

第3層保護：混哺母乳優適蛋白，訓練自身保護力，寶寶擁有強大保護力，就能開心與人互動、體驗新事物。



▲哺乳媽咪退奶後，也要持續給寶寶凝聚母愛呵護的營養支持

有很多哺乳媽咪或許希望能快速退奶，但還是建議採自然的退奶方法，漸進式完成退奶，降低對乳房的影響、避免乳腺癌與乳房下垂。**建議哺乳媽咪可以採本文介紹的6種退奶方法，像是冷敷乳房或降低擠奶頻率，來正確地自然退奶。而退奶後，也可以為給寶寶挑選合適的成長配方，持續養成寶寶保護力，讓寶寶與世界擁抱。**

退奶時避免過度擠奶，那不擠奶可以嗎？看常見Q&A掌握正確退奶方法

Q1退奶時避免過度擠奶，那都不擠奶可以嗎？

避免過度擠乳，是一種自然退奶方法，可以降低母乳分泌，因此有些媽咪會認為，是不是只要不擠乳，能更有效地減少母乳分泌。而事實是，不擠乳並不會讓母乳停止分泌，若不適當地透過擠乳排出，將會造成塞奶等問題。因此，建議參考本文推薦的自然退奶方法，漸進式正確地退奶。

Q2退奶時要排殘乳嗎？

在退奶期間，乳房也會不斷分泌乳汁，分泌出來的乳汁都是新奶，而不是殘奶，不需要一直刻意去排殘乳。

Q3吃卵磷脂是建議的退奶方法嗎？

網路上很多退奶方法都會建議吃卵磷脂，卵磷脂是為改善乳腺管因乳汁脂肪結塊等原因而堵塞。因此，通常在塞奶或乳房硬塊時，才會建議吃卵磷脂，若在退奶時沒有這方面的問題，則不需要特別攝取卵磷脂。

Q4如何知道退奶成功？

採親餵、瓶餵的媽咪在退奶成功時，會有不同的乳房變化。親餵的媽咪，在給寶寶哺乳後，會發現乳房不像以前鬆軟，也變得較沉；而瓶餵的媽咪，會感覺擠乳流速較慢，變得較不好擠，且擠完奶後沒有鬆軟感。