哺乳精華問題集
文章

吃什麼容易退奶？退奶食物清單大公開

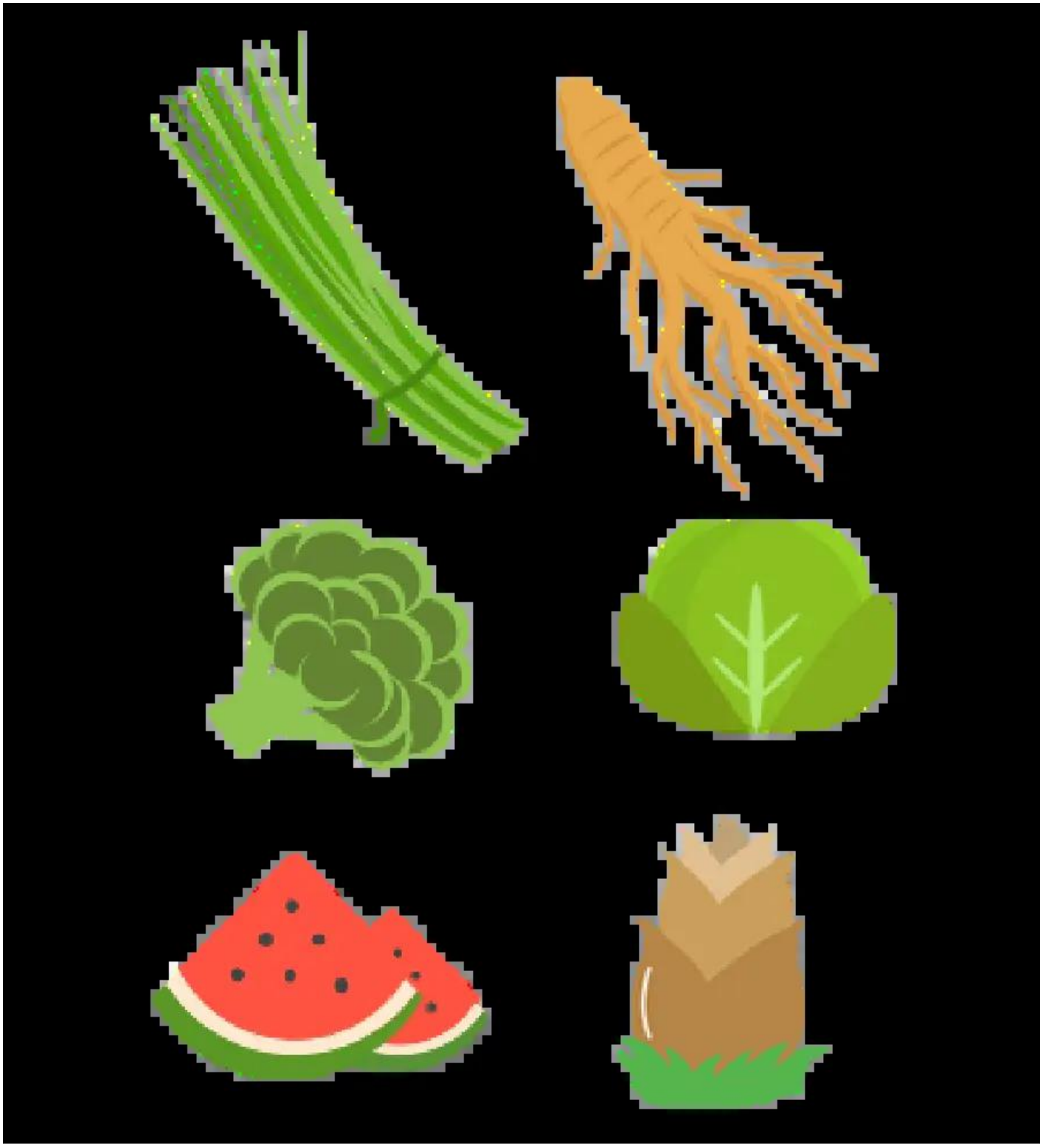
二月 13，2021

1 MIN

隨著寶寶越大，對於母乳的需求會越來越低，媽媽會發現寶寶吸吮的時間變短，乳汁也漸漸減少。**建議的退奶方式主要以調整（減少）擠乳的頻率，搭配退奶食物，就能幫助媽媽順利退奶。**因此，我們準備了退奶食物清單，讓媽媽們可以參考！

退奶有術！常見退奶食物有哪些？

哺乳之路是條漫長的路，許多媽媽希望在結束哺乳後，補充食物性荷爾蒙輔助乳管加速萎縮，進而順利退奶。退奶食物俯拾即是，常見的退奶食物有哪些呢？



退奶食物清單：

韭菜、人蔘、大麥芽、麥茶、竹筍、薄荷、菊花茶、瓜類（苦瓜、絲瓜、西瓜）、蘆筍、梨子、大白菜、咖啡、花椒、空心菜、白菜頭、花椰菜、豆豉

延伸閱讀：

小心！退奶地雷飲食

在媽媽們透過退奶食物，進行退奶的過程中，乳房大小也慢慢恢復到哺乳前的大小。以下也分享正常退奶時的乳房變化。

退奶時的乳房變化：

- 親餵的媽媽，會覺得寶寶吸完奶後，乳房變得不像以前鬆軟，變得較沉。
- 瓶餵的媽媽，會覺得擠乳變不好擠、流速較慢，擠完奶沒有鬆軟的感覺。



給媽媽的貼心退奶小叮嚀

準備要退奶的媽媽們，若乳量供過於求，或曾經有乳腺阻塞、發炎的狀況，建議先諮詢專業泌乳顧問，與媽媽個別討論平時擠乳頻率及生活作息，規劃個人的退奶計畫。

額外補充：不小心誤食退奶食物怎麼辦？

若您是還需要給寶寶哺乳的媽媽，在飲食上已經特別謹慎，但可能還是怕不小心吃到退奶食物怎麼辦？

媽媽們如誤食退奶食物（吃到一顆韭菜水餃）不需緊張，食物性荷爾蒙要有作用，需要大量食用（譬如說餐餐吃）。媽媽只要多攝取發奶食物、多親餵、放鬆心情便可以恢復正常奶水標準。

若是想要發奶的媽咪，也可以閱讀泌乳顧問的發奶食物清單：
發奶食物有哪些？吃對發奶食物讓媽媽追奶成功