



產後中醫調理之泌乳不良

傳統醫學科 陳玉娟醫師

現代人因為生育減少加上生活富裕，已有很大族群接受到產後護理之家做月子，不但母親及嬰兒能得到專業護理人員的照護，婆婆媽媽也省得操勞，大家都得以休養生息。從中醫古籍中我們可以發現非常重視坐月子，一方面是慰勞母親的辛勞，另一方面是讓家人調適新生命的到來，古代營養普遍不足，加上農業社會體力勞動多，利用月子期間進補休息是很重要的。反觀現代社會，物資充裕，缺乏勞動，遭遇到的問題跟農業社會婦女大不相同，坐月子的觀點也要與時俱進，由於篇幅有限，會分幾個章節介紹中醫產後常見問題的處理方式。

由於時代及環境變遷，過敏兒比例節節攀升，加上現代醫學研究發現母乳的好處，哺餵母乳才是最天然、最自然的方式，不但可提高嬰兒免疫力、增進親子關係、乳牙健康，讓小寶貝頭好壯壯外，對媽媽的好處：降低產後憂鬱的發生、減少乳癌的機率、促進子宮收縮等。因此近年來政府極力倡導哺餵母乳，護理人員更是不遺餘力的推展，加上每個嬰兒都是媽媽的寶貝，每個媽媽都無所不用其極的希望能給孩子哺餵母乳。以本人在護理之家駐診的經驗，現代婦女哺乳最常見的問題是乳腺不通，乳腺炎，乳汁稀少的比例也不少；另外有一小部份是泌乳過剩，一般是被忽略的，媽媽總認為多了可以存起來，萬一沒有乳汁時可以解凍來給寶貝喝，但是臨床上有遇過泌乳素過度分泌，導致第一胎產下後遲遲無法再受孕的例子。凡事都適可而止，太過與不及都有潛藏的危機喔！

乳腺不通，多使用路路通、王不留行、通草、山楂等，如果乳腺發炎還沒有化膿，可使用金銀花、連翹等；如果發炎更嚴重化膿，大劑量清熱解毒藥劑就要使用上去。一般普遍認為乳腺炎會發燒，但是臨床上也有遇到不發燒不畏寒的，所以平常要注意硬塊的消除，以免產生乳腺炎。中醫認為乳汁是母血生化而成，母體氣血不足，自然乳汁不足，嬰兒也得不到需要的營養，往往遇到這樣的母親多用補氣血健脾胃的方式讓乳汁生化增加，例如黃耆、山楂、小茴等。另外，生化湯除了幫助子宮復舊生新外，還可以幫助泌乳喔！至於乳汁過多的，古代人多用補氣血、大劑量人參、黃耆；或活血（當歸、赤芍、紅花、牛膝等）促進月經提前到來，對泌乳作用反饋的方式來減少乳汁分泌。如果想斷奶，可用炒麥芽水、韭菜等，讓奶水停止分泌。

有些媽媽對於針灸的方式也滿能接受，除非乳腺不通得很嚴重，加上母體復原狀況良好，否則剛生完產前幾天，因為產後大虛、氣血不足，通常不針灸。但產後3、5天過後，便可使用後谿、天宗、壇中、乳中、乳根等穴位針灸或按摩促進乳汁分泌，效果也不錯喔。



產後3、5天過後，便可使用後谿、天宗、壇中、乳中、乳根等穴位針灸或按摩促進乳汁分泌。