

母乳是上天賜給寶寶最天然、營養的食物，世界衛生組織建議**純母乳哺餵至少六個月**，之後添加副食品並持續哺乳至兩歲或兩歲以上。

當寶寶對母乳量的需求減少，或是媽媽有特殊原因無法哺餵母乳，就要開始規劃退奶。而如何正確退奶非常重要，因為沒有正確退奶可能會造成乳房腫脹硬塊、乳腺炎等問題。

退奶有二種方法：

一、藥物退奶：

1. 必須依醫囑服用退奶藥退奶。
2. 退奶藥可抑制泌乳激素分泌，達到退奶功效，但是可能會有噁心嘔吐、頭痛、頭暈、低血壓等副作用。
3. 服用退奶藥後，請勿再讓寶寶吸吮乳房、或擠出母乳餵食寶寶。
4. 請穿著胸罩、搭配少喝水、暫停進食增加乳汁分泌的食物，有脹奶情時可冷敷乳房、有助於早日退奶。

二、自然退奶：

「漸進式退奶」，這是最自然且健康的退奶方式，乳房比較不會有硬塊問題，也能讓寶寶有「心理準備」。

1. 職業婦女欲退奶者可於上班前 7 天準備退奶：
2. 拉長擠奶時間(4 小時→6 小時→8 小時擠一次奶→*不擠奶)。
3. 減少餵母乳次數→*不餵奶，改由牛奶取代，奶水自然就會變少。
4. 若有脹奶情形，可以局部冰敷緩解脹痛(約 15 分鐘，勿冰敷乳頭)。
5. 吃退奶食物：可以吃韭菜、人蔘，或到中藥房購買生麥芽回家煮水喝飲用，均有助於退奶。
6. 減少水份或湯類的攝取量。
7. 穿著合身具支托性的胸衣。
8. 避免熱敷、按摩乳房或再次擠乳。



支托性的胸衣



避免熱敷、按摩乳房



韭菜

人蔘



退奶護理指導

如對護理指導有問題請洽詢
中山醫療社團法人中山醫院
地址：臺北市仁愛路四段 112 巷 11 號
電話：(02)2708-1166 #2000/2500

114.11 制

現代醫療，傳統照顧