

宝宝没奶喝？中医助泌乳

你以为哺乳是女性天职或认为母乳会轻松流出吗？

答案是未必！

对于很多新手妈妈而言，为宝宝提供充足母乳不仅具有挑战性，甚至可能是一种令人精疲力竭的痛苦经历，有些女性也可能因此而放弃哺乳。

其实，有很多方法可以帮助你克服挑战，中医药就是其一。一般上，泌乳会面对两大挑战：奶量不足和乳汁分泌不顺畅。中医认为，奶量分泌不足是因为母亲的气血不足，而这种情况则与母亲体质相关。

中医沈雁珊说：“无论是自然分娩或剖腹产，母亲在分娩过程中都会经历生产损伤和大量出血，这将会导致气虚情况，从而导致产后女性面临气血不足和气滞血瘀的问题。气滞血瘀现象会妨碍乳汁的自然分泌，最终导致乳房变得饱满坚实、胀痛、疼痛和肿胀。

除此之外，产后压力也会影响气的运行。中医认为，疾病的主因是心脾两虚、瘀血内结和肝气郁结。情绪对于心和脾的健康具有重要作用。忧思太过，抑损心脾，这将会影响气血的运行，甚至导致产后抑郁症。”

沈中医分析，中医治疗主要着重于气血调和，同时也能起到安神宁心的作用，她建议在治疗乳腺炎等泌乳问题时，可以应用中医药作为现代医学的辅助。抗生素有助于消除感染，而中药或针灸则可以治疗导致炎症、肿胀和疼痛的气滞血瘀问题。



■ 中医沈雁珊



■ 中医吴诗玮



坐月子期间不宜针灸

哺乳期间服用中草药安全吗？“一般上，配给母亲的中草药方剂在哺乳期间是可以安全应用的。无论如何，哺乳妈妈确实需要在哺乳期间避免使用一些草药。例如：番泻叶、大黄和黄芩，因为这些草药含有高水平生物碱，可能导致哺乳妈妈出现呼吸困难、低体温和食欲不振现象。另外，也需要避免潮麦芽和四川胡椒，因为它们可能会导致完全停止泌乳。”中医吴诗玮提醒服用任何中草药之前，最好咨询合格注册的中医，以获得个人化和针对性的正确建议。

坐月子可以针灸吗？另外，我国很多产妇都会选择传统坐月子方式，而月子餐、草药和产后按摩都是最常见的坐月子疗程：“产后妈妈在坐月子期间，每天至少要喝一碗草药汤。草药汤的作用是帮助气血恢复和促进乳汁分泌，有助于促进母乳分泌的草药包括王不留行和通草。”

无论如何，沈雁珊提醒产妇在坐月子期间不宜针灸：“针灸主要是对某些压力点给予强烈刺激。从健康方面分析，新手妈妈经常会出现身体状况欠佳的情况，从而导致她们变得虚弱。如果在坐月子期间针灸，可能会导致昏厥或出血过多的情况。一旦度过坐月子期，针灸则可以帮助提高母乳的产量。”

轻松哺乳实用建议

无论从现代医学或中医药角度分析，都有一个帮助改善哺乳过程的共同点：母亲的身心健康。当一个人处于良好健康状态时，身体才能正常运作。所以，新手妈妈若能够饮食均衡、获得充足休息，以及情绪平静和放松，哺乳会变得更轻松简单。

从中医角度分析饮食，吴诗玮建议哺乳期间应避免进食生冷食物，例如：寿司、沙拉和冷饮。另外，哺乳妈妈也不应该节食减肥：“多元均衡营养能有效补充气血，这将有助于提供充足的母乳。摄取包含适量高脂肪食物、鱼、蛋、瘦肉和其他优质蛋白质的均衡饮食，多吃新鲜蔬菜、水果、全谷类和坚果，以确保摄取足够的维他命、矿物质和膳食纤维。另外，建议产妇多喝水以分泌更多母乳。一般来说，成年女性每天应该喝1.5公升水。为了产生足够的母乳，哺乳妈妈应该遵循这个建议并额外添加750毫升水分。”

乳汁的合成和分泌会受到多种激素的影响，因此她也建议哺乳妈妈应确保拥有充足的睡眠和休息，这将有利于激素平衡：“睡眠质量差会影响心脏，甚至也可能影响血液。这可能会导致母乳量受到影响。另外，也要保持好心情，新手妈妈容易产生压力和焦虑，这样会影响母乳分泌。情绪波动容易影响肝气，使得肝气郁结无法顺畅流动，进而影响哺乳过程。”

哺乳期间，应避免使用番泻叶、大黄、黄芩等草药！