

麥芽可退奶 還是發奶？

文、圖 / 賴育菊 臺北慈濟醫院藥學部中藥股藥師

Q：我最近剛生產完，因為是第一次哺乳（第一胎），所以好多哺乳相關問題不太懂。聽說不能吃麥芽，因為會造成退奶，但是有些媽媽表示，喝麥芽茶退奶都沒效，甚至乳汁還變多，最後只好改吃退奶藥，請問麥芽到底是會退奶還是發奶？

A：我們先來認識麥芽這種植物：麥芽為禾本科一年生草本植物大麥的成熟果實，經發芽乾燥而成。麥芽是很多食品的原料（如：啤酒），也是很常用的中藥，性味溫和、不寒不熱，歸屬於脾、胃、肝經。乳房在中醫角度歸肝經、胃經，加上乳汁是透過脾胃化生而成的，所以麥芽有健脾胃、助消化及退奶消脹的效果。

麥芽具有退奶效果

麥芽用於退奶已有上百年的歷史，早在《滇南本草》中就有提到麥芽「治婦人奶乳不收，乳汁不止」的記載。

乳汁製造與腦下垂體分泌的泌乳素



有密切關係，研究指出麥芽有抑制泌乳素的作用，主因是含有麥角胺、維生素B6、生物鹼等等。

雖然麥芽食品不小心吃到可能會影響退乳，但是不用太緊張，它不像是醫院打退奶針或是服用藥物來退乳，所造成

的不可逆情形，假如不小心吃到，只要避免再去吃即可，另外可做一些補救，像是持續讓寶寶多吸吮，或自己勤奮擠乳，奶量還是可以回升的。

麥芽也有催奶功效

麥芽應用在回乳(退奶)作用，通常一天需要三十至一百二十克的大劑量，單用炒麥芽煮成茶飲喝即可；而十克至十五克的小劑量生麥芽煎湯服用，則有催乳、通乳作用，可治產後乳少或乳汁鬱積，乳房脹痛。不過兩者的運用都要視婦女身體的狀況而定，尤其生麥芽的催奶功效只適用於某些特定症型的婦女，使用前最好向醫師或藥師諮詢。

何以麥芽具退奶功效，又具催奶功能呢？我們先來看看麥芽在中醫治療的應用：

麥芽能幫助澱粉性食物消化，尤其適用於米、麵、薯、芋等食物積滯不化者，常與山楂、神麩、雞內金等配伍同用；也可以改善宿食不化、胸腹脹滿、嘔吐泄瀉、食慾不振等症狀，對飲食積滯有良好改善作用，對小兒乳食不化、吐乳等也很好。但需注意無積滯情形者，若長期服用對身體反而不好。

麥芽因為含有維生素 B，故有助消化作用，不過其澱粉酶不耐高溫，所以入煎劑及炒焦後將降低酶的活性。

麥芽適用於婦女乳汁分泌不止、斷乳及乳汁鬱積引起的乳房脹痛等情形，並且同時具有雙向作用，小劑量使用可消食開胃、幫助消化吸收、增加氣血生

成、促進乳汁分泌；大劑量或長期使用則會耗氣散血，從而達到退奶或斷奶的目的。

如何促進奶水分泌

既然麥芽在中醫的應用上以退奶居多，那對於促進奶水分泌要如何應用？

乳汁來源於脾胃化生的水穀精微，與氣血同源，仰賴乳脈乳絡輸送，經乳頭泌出。故血氣不足或氣機鬱滯，影響乳汁的生化和疏通，是引起缺乳的主要原因。

還有其他緣故，如嬰兒吸吮不夠，哺乳方法不正確，乳房排空不良引起乳汁減少等等。

針對氣血不足的產婦，常使用含有人參、黃耆、當歸、麥冬、通草……等藥材組成的「通乳丹」，用來補氣、養血滋陰、宣絡通乳。

針對氣機鬱滯的產婦，則使用含有當歸、川芎、柴胡、木通、通草、王不留行……等藥材組成的「下乳湧泉散」，用來開鬱導滯、通絡下乳。

食療的部份可食用落花生粥。以花生(不去紅衣)、粳米、冰糖適量下去熬煮，也可加山藥或百合。有健脾開胃、潤肺止咳、養血通乳的效果。🌱

參考資料：

- 劉敏如編(2001)：《中醫婦產科學》
- 顏正華編(2003)：《中藥學》
- 曾雅青編(2006)：《中藥材實用圖典》