

高麗菜葉、草藥、卵磷脂

下面介紹幾種方法來處理哺餵母乳時可能會遇到的一些問題。

用來減輕乳房腫脹不適的高麗菜葉

如果能讓嬰兒一出生就能含好乳房並能好好地喝奶，通常就可以避免在產後第三、四天時的嚴重乳房腫脹。(請看單張#1 哺育母乳-正確的開始與 1a 肌膚接觸的重性和增加寶寶吃奶量的指引，並看網站www.thebirthden.com/Newman.html中的影片來幫助使用指引)。若你真的乳房變得腫脹，要知道即使你不作任何處理，腫脹大約也會在一兩天後消失。請繼續哺乳，並確定你的寶寶含得好且吸得好。但是如果你的乳房已經腫脹到很不舒服時，或者是嬰兒無法吸吮乳房的時候，高麗菜葉似乎比用冰敷或其他的方式能更快地減緩腫脹。一旦嬰兒無法吸吮乳房的時候，先用高麗菜葉敷在腫脹的乳房上，並開始擠奶，再用湯匙、杯子、手指餵食或者滴管餵食寶寶，並且**趕緊尋求專業協助**。

1. 選擇綠色的高麗菜葉。
2. 如果高麗菜葉太大或太硬而無法包住乳房，用擀麵棍等東西將高麗菜葉壓一壓再使用。
3. 用高麗菜葉將乳房包起來，放置約 20 分鐘。一天放兩次就足夠了。通常用兩、三次或甚至一次高麗菜葉就有效。有人說在每次哺乳後，用高麗菜葉敷乳房。有的人則擔心這麼常用高麗菜葉會減少奶量。
4. 當乳房消除腫脹到感覺比較舒服時，就要馬上停止使用高麗菜葉。
5. 你可以服用含有或不含有可待因 (codeine) 的止痛解熱劑 (acetaminophen [Tylenol™])、非類固醇抗發炎藥 (ibuprofen) 或者其他藥物來止痛。如同大多數的藥物一樣，在服用解熱鎮痛製劑時，都不需要停止哺餵母乳。
6. 冰敷也可以幫助消除腫脹。
7. 假如你在嬰兒出生後三、四天的時候，腋窩處發生腫塊，也可以在腋下敷高麗菜葉來消脹。

能增加泌乳的草藥

草藥能幫助奶水量增加是很有可能的，就像有好幾種藥可以明顯的增加泌乳，所以假設某些植物和草藥可能含有和藥物相似的成分是很合理的。幾乎每種文化都有一些增加奶量的草藥、植物或藥方。這些草藥有些只是安慰劑，這也沒關係；有些一點也沒效；有些會有一、兩項有效成分。有些草藥的治療成分不會增加奶量，反而會有一些不預期的副作用。值得注意的是，草藥並非都沒有副作用，有些甚至有很嚴重的副作用。天然來源的藥仍然是藥，而藥物沒有百分之百安全的。幸好，與其他藥品相同，嬰兒只會吸收到母親所攝取到的微量成分。因此，寶寶非常不可能會因為這些草藥而產生副作用。以下兩種草藥似乎可以增加奶量，所使用的劑量分別為：

葫蘆巴 (Fenugreek)：一天 3 次，每次 3 粒膠囊。

幸福薊 (Blessed thistle)：一天 3 次，每次 3 粒膠囊，或一天 3 次每次 20 滴的酏劑。

酏劑包裝上註明哺乳媽媽不該服用，大概是因為媽媽會吸收到少量的酒精。有些特別調製的葫蘆巴與幸福薊註明“不適合哺乳媽媽”。不要擔心，這些草藥對哺乳媽媽來說還是安全的，因為只有少

量會到乳汁中。草藥茶似乎也有用，但因為這樣攝取到的草藥量會比較少，爲了要吃到足夠有效的量，你需要從早到晚一直喝這些草藥茶。

- 葫蘆巴或幸福薊兩種同時服用效果比較好，不要只服用其中一種。
- 葫蘆巴和幸福薊的藥效頗快。如果對你有效的話，通常 3 至 4 天後就會看到成效。但若還是沒有明顯差異的話，可能對你就沒有效。
- 葫蘆巴通常和百里香一起製成藥劑。不要買這種複合藥劑，最好是買只含有葫蘆巴的膠囊。
- 草藥製劑並不是標準規格化的產品，所以每粒葫蘆巴膠囊裏，可能有 405、505、605 或 705 毫克的成分，因此我們並不知道服用時，到底攝取多少有效含量。葫蘆巴有特別的氣味，如果你無法在皮膚上聞到葫蘆巴的氣味，你就是吃得不夠，即使你每天服用 3 次，每次 3 粒膠囊也一樣。
- 葫蘆巴和幸福薊似乎在前幾週比較有效。事實上第一週似乎最有效。而 Domperidone 在產後幾個星期後比較有效。(請看單張#19a, 19b *Domperidone 1* 和 *Domperidone 2*.)
- 如果你覺得有幫助的話，可以葫蘆巴、幸福薊和 Domperidone 一起服用。若要同時服用，Domperidone 和草藥要同時服用，一天服用 3 次、每次 3 粒。
- 如果你覺得你已經可以停止服用葫蘆巴和幸福薊，你可以馬上停止或是在一週內慢慢停用。
- 葫蘆巴不會導致低血糖，這只是個未經證實的謠傳。

其他用於增加奶量的草藥有：覆盆子葉、茴香、芸香、啤酒酵母、苜蓿芽、蕁麻草茶等草藥。要注意的是，包括葫蘆巴和幸福薊的所有草藥的治療效果，都尚未被實驗所證實。**切記！**草藥治療只是許多解決“乳汁不足”的方法之一(請看 [增加寶寶吸奶量的指引](#))。請看網站 www.thebirthden.com/Newman.html 上有關 [如何讓寶寶正確含乳](#)、[如何知道寶寶喝到奶水](#)、[如何擠壓乳房](#)、[如何使用哺乳輔助器](#)的影片。

卵磷脂

卵磷脂這種食物補充品可能對某些媽媽預防乳腺阻塞有幫助的。它的作用可能是藉由增加母乳中多元不飽和脂肪酸的比例，來降低乳汁的黏稠性。卵磷脂既安全又便宜，在一些案例中也確實發揮作用。建議的攝取量爲一天 4 次、每次 1200 毫克。除了吃卵磷脂之外，還有許多方法來預防乳腺管阻塞。請看單張#22 [乳腺管阻塞與乳腺炎](#)。

有關多功能乳頭藥膏、紫藥水、葡萄柚籽萃取物、維他命 B6、nifedipine、nitroglycerin paste 及 fluconazole 的資訊，請看單張#3b [乳頭與乳房疼痛的治療方法](#)，或 [紫藥水與 fluconazole 的單張](#)。

問題？請電 (416)813-5757(選項 3) 或寄電子郵件到 drjacknewman@sympatico.ca 或參考我的書 *Dr. Jack Newman's Guide to Breastfeeding* (在美國書名是 *The Ultimate Breastfeeding Book of Answers*)

單張 #24 高麗菜葉、草藥、卵磷脂 2005 年一月修訂
傑克·紐曼醫師 撰寫
蕭如芳 翻譯 2005 年 4 月

只要不違反世界衛生組織國際母乳代用品銷售守則，此單張不須經由同意即可複印使用