

泌乳湯簡介

母乳中含有豐富的胺基酸、脂肪酸、各種新生兒所需的營養素及抗體，是嬰兒最容易吸收的食品，不但可以讓嬰兒的腸胃系統跟神經系統等發育良好，更是提升嬰兒免疫力及降低過敏體質產生的不二法門；對母親產後子宮收縮及身材恢復有很大的幫助，並且可以降低產後憂鬱的發生、減少乳癌的機率，更是建立親子關係的第一步。

中醫對產後泌乳減少的原因大概分為氣血虛弱及肝鬱氣滯兩類：

一、氣血虛弱：脾胃素虛，生化之源不足；或因分娩失血過多，氣隨血耗，以致氣虛血少，導致缺乳。

二、肝鬱氣滯：產後情志抑鬱，肝失條達，氣機不暢，以致經脈澀滯，阻礙乳汁運行。

泌乳方選用，黃耆、紅棗、白朮，砂仁等來補脾肺元氣，氣足脾胃運行佳，飲食營養吸收改善，對容易倦怠，身體無力的產後氣虛血弱缺乳有明顯療效。選用赤芍散血中淤滯、茯苓、白芍疏通肝鬱，對於產後很短的期間內，母體內的荷爾蒙發生劇烈變化，導致精神上種種不安的缺乳有確實的效果。加入杜仲、補骨脂等補肝腎的中藥，來改善產後氣血大虧，肝腎虛損，使泌乳機能活化，乳汁能正常分泌。

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，用補氣血健脾胃的方式可讓乳汁不足的母親也能成功哺乳。另外，生化湯幫助子宮復舊生新，刺激子宮收縮，也可以幫助泌乳喔！

適應症：產後乳汁不足、乳腺不通；體力大虛，易疲倦者。

禁忌：心肝火旺，體力壯實者

服用法：一天兩包，早晚飯後服用

諮詢專線：臺北醫學大學附設醫院 傳統醫學科 (02)27372181 轉 3111 或 3107