



壹、產後缺乳定義

產後乳汁少或全無乳汁者，中醫為『缺乳』、『產後乳少』、『乳汁不行』。乳汁是氣血所生化，當氣血不足或鬱滯則會乳汁的生化與通暢，而為缺乳。

貳、產後缺乳食療方

一、通乳豬蹄湯

材料：人參三錢、黃耆四錢、當歸四錢、麥門冬二錢、通草一錢半、桔梗二錢、豬蹄膀一隻。

功效：調補氣血，養陰利氣，宣絡通乳

煮法：豬蹄膀需先燒炙去毛洗淨，先主燙去血水雜質。將藥物置入燉鍋，再放入蹄膀，以酒水各半燉煮至豬蹄熟軟。

二、通乳四物湯（宜於血虛兼熱者）

材料：生地五錢、當歸三錢、酒白芍一錢半、川芎一錢、木通一錢半、王不留行三錢、天花粉三錢、豬蹄膀一隻。

功效：養血清熱，宣絡通乳。

煮法：豬蹄膀需先燒炙去毛洗淨，先主燙去血水雜質。將藥物置入燉鍋，再放入蹄膀，以酒水各半燉煮至豬蹄熟軟。

三、葵砂散（僅單純乳汁不行、乳房脹者適宜）

材料：葵瓜子（或南瓜子仁）炒香，與縮砂仁研成細末

功效：葵子或南瓜子仁具有生乳作用，縮砂仁則可理氣。

服法：每次服用兩錢，以溫熱酒沖服。

參、本院住址及諮詢電話

臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區

林森院區：臺北市中山區林森北路530號

電話：02-25916681-1112

中醫中心：臺北市萬華區昆明街100號

電話：02-23887088-3121