

一、須退奶者，請於恢復上班前一星期準備退奶：

最後一次排空乳房後即限制水份攝取，一天水分攝取量少於 2000c.c，包括開水、飲料、稀飯、水果、湯類。

二、漸進性退奶：

- 1.至少需七天以上。
- 2.減少哺餵或擠奶的次數，增加配方奶的次數，例如：一天減少二次母乳哺餵的方式，漸進至一天四次、一天六次的配方奶。
- 3.避免刺激乳房的措施如熱敷、乳房按摩護理。
- 4.冰敷可以減輕乳房的腫脹不適，如有脹奶情形，可以局部冰敷緩解脹痛。
- 5.上班的婦女可將乳汁擠出冰存再帶回去。

三、需配合以下方式共同施行：

- 1.穿著合身較緊的全罩杯胸罩支托。
- 2.限制高湯類攝取以減少奶脹。
- 3.冰敷時每次應間隔 2 小時以上，一次應少於 15 分鐘，勿冰敷乳頭及乳暈。
- 4.服用中藥退奶(自行到中醫購買)。
- 5.服用西藥退奶(服藥期間勿餵母乳，本院未提供退奶藥)。
- 6.服用西藥退奶藥會有低血壓及頭暈情形，需預防跌倒及勿做精細工作。
- 7.洗澡時避免直接沖洗乳房，餵奶時不需按摩乳房。
- 8.重覆以上步驟至完全退奶，但因個人需要不同，可諮詢醫護人員。

參考資料：余玉眉總校閱(2010)·產科護理學·台北：新文京。

<如有任何需要及問題歡迎詢問護理人員>

