

乳間花語・精油舒緩之旅(含實作)上課講義

洪靜琦

對許多母親而言，哺乳期是一段既甜蜜又充滿挑戰的時光。嬰兒的每一次吮吸，都代表著生命的延續與親密的連結，但同時母親也可能面臨身體疲憊、乳房不適、睡眠不足與情緒起伏等問題。此時，若能透過「精油按摩」為身心帶來適度的放鬆與調理，將有助於恢復能量、促進乳汁分泌、舒緩情緒，讓哺乳的旅程更加順暢而愉悅。

然而哺乳期使用精油也有其風險與限制，因此上課內容除了介紹操作方法外，也增加文獻查證、挑選精油的方法、與安全性注意事項，教導學員在知情與謹慎之下，使用香氣與按摩手法，為哺乳母親打造療癒時刻。

一、哺乳期常見的身心問題

在哺乳期，媽媽會面臨許多身體與心理的變化，可能的狀況如下：

1. 乳房脹痛與乳腺阻塞

哺乳初期最常見的問題是乳房脹痛或乳腺阻塞。原因包括乳汁分泌量多但未及時排出、哺乳姿勢不正確、或嬰兒吮吸不良。這些情況會導致乳腺內乳汁滯留，形成硬塊、局部腫脹與疼痛，有時甚至引發乳腺炎。此外，乳房因肌肉或結締組織拉扯，也可能出現酸脹感。若媽媽因疼痛而避免哺乳或排乳，反而容易使問題更嚴重。

2. 肩頸痠痛與背部疲勞

長時間哺乳、抱嬰兒、維持固定姿勢（例如身體前傾、低頭擠奶）會讓媽媽的肩頸僵硬及背部酸痛，使肌肉長期處於緊繃狀態，但母親常因忙於餵奶與照顧嬰兒，缺乏適當休息與放鬆，導致肩頸痠痛與背部疲勞加重。這些肌肉緊張不僅讓身體不舒服，也可能會影響哺乳姿勢與乳汁排出狀況。

3. 睡眠不足與精神壓力

哺乳媽媽的作息常被嬰兒的時間打亂：夜間醒來餵奶、日間經常中斷休息，導致睡眠品質下降。再加上荷爾蒙變化、育兒壓力與身體恢復的需求，容易出現焦慮、情緒低落、易怒、疲憊感等現象。

研究指出，產後疲勞是早期哺乳期媽媽常見的重要問題，並與產後憂鬱有顯著關聯。

4. 皮膚乾燥與身體水腫

體內荷爾蒙變化、水分代謝不順、睡眠不足、長時間抱嬰兒或坐著，也可能造成下肢水腫、皮膚乾燥或鬆弛。這些雖然不是嚴重的醫療問題，但會影響媽媽的舒適度與自我感受，也可能影響哺乳心情。

5. 情緒變動與自我照護不足

許多媽媽在照顧嬰兒的同時，忽視了自己的需要，包括休息、飲食、運動、心情調適。當身體與情緒都處於疲憊狀態時，哺乳旅程容易變得辛苦。此時，適度的芳香療法與按摩不僅是身體放鬆，也是情緒自我照護的一環。

二、精油的介紹與功效：從植物芳香到實證機制

為了在哺乳期使用精油更加安心與有效，我們先來了解精油的基本概念、其功效機轉、常見應用，以及目前的研究文獻支持情況。

1. 精油是什麼？

精油（essential oils, EOs）是從植物的花、葉、根、樹皮、果皮等部位萃取出來的高度芳香濃縮物。通常以蒸餾法或壓榨法取得。每種精油內含多種化學成分（如萜烯、萜醇、酯、醛、酚類等），其組成會因植物種類、生長環境、採收時期、萃取方式而有顯著差異。

這也意味著即使是同一植物名稱的精油，若產地或製程不同，其化學成分比例與效果可能有差別。

2. 精油的主要生理與心理效益機制

根據多篇文獻綜述，精油可能透過以下機制產生效益：

抗菌、抗病毒、抗發炎：例如某些精油成分可作用於細菌膜、破壞微生物細胞、抑制發炎反應。

舒緩心理壓力、改善情緒、促進睡眠：吸入或局部按摩精油可能影響嗅覺系統、進而調整腦內神經傳遞物質、降低皮質醇（壓力荷爾蒙），使人感到放鬆。

改善肌肉緊張與血液、淋巴循環：局部按摩搭配精油能促進血流、放鬆肌肉，幫助緊繃或僵硬部位恢復。

皮膚修護與保濕：某些精油具修護功效，可改善皮膚乾燥、鬆弛、瑕疵。

然而，值得注意的是：雖然不少研究顯示潛在益處，但也存在證據不足或效果不一致的情況。

3. 哺乳期可考慮的精油及功效

以下列出幾種在哺乳期媽媽可較為安全、且在文獻或使用經驗中常被提及的精油，並說明其潛在功效：

薰衣草（*Lavandula angustifolia*）：具有放鬆、安眠、舒緩情緒的作用。一項產後使用薰衣草芳香療法的研究發現，能降低疼痛、疲勞與不適，改善母體心情。

不過，也有文獻指出其在哺乳期的安全性資料仍有限。

甜橙（*Citrus sinensis*）或橙皮精油：帶有明亮果香，常用於提振情緒、改善產後低落。雖然針對產後憂鬱的研究仍有限，但其在芳香療法中的應用較常見。

天竺葵（*Pelargonium graveolens*）：傳統用於平衡荷爾蒙、水腫及肌膚護理。雖然直接哺乳期研究較少，但其柔和香氣與調理效果受到大眾喜愛。

乳香（*Frankincense, Boswellia spp.*）：氣味沉靜、可促進皮膚修護、穩定情緒。適合哺乳期間媽媽在較放鬆的時間使用。

葡萄柚（*Citrus × paradisi*）：具清爽氣息，常用於淋巴與水腫相關按摩，有助於下肢沉重或水腫的情況。

上述精油均應以低濃度、稀釋後使用，並避免直接塗抹於乳頭或嬰兒容易觸及的部位。

4. 安全性與限制：從文獻出發

儘管精油被廣泛使用於芳香療法，但在哺乳期或孕期的安全性研究並不充足，因此必須謹慎。以下整理幾項重要文獻：

一份針對哺乳期動物研究指出，某些精油成分在哺乳鼠體內能進入乳汁，並影響幼鼠肝臟的代謝酵素活性。即使為局部使用，透皮吸收後也可能進入血液，再進入乳汁。

一項針對薰衣草的資料庫指出：「尚無足夠資料支持其在哺乳母體或嬰兒中的安全性與有效性」。

在一份關於芳香療法與精油的證據地圖（Evidence Synthesis Report）中，作者指出：許多芳香療法的研究方法品質不一、樣本小、持續時間短，且哺乳及孕期相關資料缺乏。

關於某些特定精油（如薄荷 **peppermint**）在哺乳期可能影響乳汁產量：一項調查顯示，使用薄荷精油的哺乳媽媽中，有約 30% 報告乳汁量減少。

在孕期與哺乳期，許多醫療機構仍建議避免精油口服、避免高濃度或未經稀釋使用。

綜合以上資料，可得出下列結論：雖然精油在調理放鬆、情緒支持、肌肉放鬆方面具潛力，但在哺乳期使用時，安全性尚未被充分研究，因此應以保守態度、低濃度、稀釋使用，並避開嬰兒直接接觸。

三、如何挑選精油：品質、安全與適用標準

選擇精油時，若想確保安全與功效，以下幾項挑選原則非常重要，特別是針對哺乳期使用。

1. 看品牌與來源

優先選擇有品牌信譽、具透明來源的精油公司。查看是否提供植物學名稱、產地、萃取方式、批次號、有效期限等資訊。

儘量選擇純精油（100% essential oil）而非混合香精或低品質產品。因為市面上精油品質參差不齊，有些可能摻雜合成香料或稀釋較多。醫學機構指出：精油市場缺乏監管，成分可能不如標示。

查明是否具第三方檢測或質量保證，例如 GC-MS（氣相色譜－質譜）分析，以判定精油化學成分是否與標示一致。

2. 注意植物學名稱與萃取方式

相同俗名的植物可能有不同變種或萃取形式（如 *Lavandula angustifolia* 與 *Lavandula latifolia* 混用），其成分與氣味會不同。

萃取方式如蒸餾、壓榨、冷壓，會影響成分比例與香氣品質。優質精油會標示萃取方式。

留意植物學名稱（拉丁名）可避免混淆。

3. 檢查濃度與基底油的稀釋情況

若購買市售稀釋好的按摩油或混合油，需看清基底油為何、精油比例多少。

若自己稀釋精油，建議哺乳期媽媽使用低濃度（通常建議 0.5%～1% 以下），即每 10 毫升基底油加入大約 1 滴精油為佳。

避免高濃度塗抹、長時間覆蓋、或於嬰兒容易接觸的位置。

4. 確認安全性資料與適用人群

查閱精油是否在孕婦、哺乳期、嬰兒中使用有安全告示。若無足夠資料者，應謹慎使用。

查詢是否有過敏性、光敏性（尤其是柑橘類精油）、內分泌干擾或與藥物互動的風險。舉例而言，有報告指出薰衣草、茶樹精油可能具備內分泌干擾潛力。

查詢是否有孕期或哺乳期專用規範。部分機構建議孕早期及哺乳期避免或限制使用特定精油。

5. 包裝與儲存

精油宜裝於深色玻璃瓶（如棕色或琥珀色），避免陽光直射、高溫或長時間接觸空氣。

標示清晰、密封良好者佳。開瓶後應在合理時限內使用（通常 1~2 年，依植物不同而異）。

請遠離嬰兒可觸及處，勿置於嬰兒遊戲區。

6. 了解成本與適用範圍

優質精油價格通常較高，但不是價格唯一標準。重點是成分透明、純度高、無添加。

若主要用於按摩及放鬆，而非治療重大疾病，無需追求極高濃度或特殊療效成分，而以安全、溫和、香氣悅人為主。

四、哺乳期如何運用精油舒緩

原則與建議

在實務上，哺乳期媽媽若想用精油進行按摩或芳香療法，以下原則、時機與注意事項可作為參考：

1. 運用原則（安全為首）

先稀釋再使用：如前述，建議用基底油（如甜杏仁油、荷荷芭油、葡萄籽油）稀釋精油，比例低於 1%。

避免直接塗抹於乳頭或嬰兒可觸及部位：以免嬰兒吸吮到含精油之處或造成刺激。

選擇適合的部位：可集中在肩頸、背部、手臂、腿部或乳房周圍（避免乳暈／乳頭）進行按摩。

使用時機選擇：可在哺乳後進行按摩，以避免影響嬰兒吮吸；於嬰兒睡著或媽媽休息時進行比較適宜。

保持環境通風與嬰兒距離：若使用擴香器或薰香，確保房間有良好通風、嬰兒有適當距離。

觀察反應：媽媽若出現紅腫、刺痛、頭暈、噁心，應停止使用；同時觀察嬰兒是否有皮膚過敏、呼吸困難或其他異常。

詢問專業意見：如媽媽正使用藥物、有特殊病況或嬰兒早產、低體重，更應諮詢醫師或註冊芳療師。

2. 適用時機建議

哺乳初期（產後前幾週）媽媽體力尚未恢復，若要使用精油按摩建議動作輕柔、時間短，避免疲勞過度。

隨著哺乳穩定期，媽媽身體較能負荷時，可擴大為全身按摩或輕鬆芳香療法。若有乳腺阻塞、背部酸痛或情緒低落等情況，精油按摩可作為輔助措施，但不能取代醫療介入。

3. 其他注意事項

不建議口服精油。醫療機構明確指出，在孕期與哺乳期慎用、避免口服。

柑橘類精油（如佛手柑 *bergamot*）有可能導致光敏性反應，若塗抹後暴露在強光下，皮膚可能出現紅癢或灼傷。

嬰兒體質特別敏感，若母親使用精油後要抱嬰兒，建議等待 10-15 分鐘讓精油稍微吸收並減少殘留。

精油不能代替醫療治療。如有乳腺炎、嚴重水腫、哺乳疼痛、產後憂鬱等應即時就醫。

五、實務操作方法

按摩流程與建議：

以下為四個實務操作方式：肩頸放鬆、乳房周圍淋巴按摩、腿部排水腫按摩、簡易情緒穩定芳香療法。可視母親情況及體力選擇使用。

（一）肩頸放鬆按摩

適用精油：薰衣草＋甜橙

稀釋比例：每 10 毫升荷荷芭油中加入薰衣草 1 滴、甜橙 1 滴（總共 2 滴）

步驟：

取適量（約 3-5 毫升）按摩油於掌心，搓熱雙手。

雙手由頸部後方（接近髮際線處）輕輕往下滑至肩膀，再慢慢往肩胛骨方向延伸。

拇指置於肩胛骨旁邊，輕輕畫圈按壓，釋放肩胛骨區的緊繃。

雙掌由肩膀外側包覆至前胸，深呼吸 3 次，讓香氣浸透感受身體放鬆。

若時間允許，可再將雙手沿鎖骨、前胸滑動至腋下，再返回頸部。

效果：可緩解長時間哺乳造成的肩頸僵硬、上背緊繃，促進血液與淋巴流動。

（二）乳房周圍淋巴按摩

適用精油：天竺葵＋乳香

稀釋比例：每 15 毫升甜杏仁油中加入天竺葵 1 滴、乳香 1 滴（總 2 滴）

步驟：

避開乳頭區域（乳暈至乳頭不要塗抹精油）。

雙手放在鎖骨下方，從內向外滑動至腋下，輕柔推動，重複 3－5 次。

接著從乳房外側向內以輕壓方式滑動至胸骨方向，重複 3－5 次。

最後可以兩掌包覆乳房下方，以輕柔的包覆方式讓乳房放鬆約 30 秒。

效果：有助於促進乳腺與乳房周圍的淋巴循環，可能對於乳汁排出、減少乳腺

堵塞有幫助；同時帶來身體與心理的舒適感。

注意：若乳房已有明顯硬塊、紅腫、發熱或疑似乳腺炎，應立即就醫，不宜自行按摩或等待。

（三）腿部與足部排水腫按摩

適用精油：葡萄柚＋天竺葵

稀釋比例：每 10 毫升葡萄籽油中加入葡萄柚 1 滴、天竺葵 1 滴（總 2 滴）

步驟：

坐姿或躺姿皆可，先從右腳踝開始，用雙手由腳踝輕輕向上推至膝蓋方向，重複 3－5 次。

用手掌環繞膝蓋，輕輕畫圈按摩，促進淋巴流通。

再從膝蓋向大腿內側滑動至大腿中段，重複 2－3 次。

最後可將雙手包覆腳底，以輕按腳掌湧泉穴（腳底中心稍偏前方）大約 30 秒。然後換左腳重複。

效果：對於哺乳期長時間站立或抱嬰兒導致的下肢沉重、水腫，有很好的舒緩作用，也有助於血液與淋巴循環。

（四）情緒平衡的簡易芳香療法

如果沒有時間或體力進行全身按摩，媽媽也可以透過較簡易的方式來使用精油，幫助情緒穩定與放鬆。

適用精油：薰衣草或甜橙

方式：

在擴香器中滴入 2-3 滴精油，於哺乳後或睡前使用，讓房間充滿柔和香氣。

在棉球上滴 1 滴甜橙精油，放在枕邊或旁邊桌上，於進入睡眠前嗅吸。

滴在手心搓熱後放於鼻前嗅吸。

效果：帶來香氣下的心理放鬆，有助於減輕壓力、提升睡眠品質，讓媽媽在忙碌之餘獲得片刻喘息。

注意：擴香時要確保嬰兒在另一房間或遠離擴香器，且房間通風良好。

六、結語：溫柔對待自己，讓香氣成為母愛的力量

哺乳期的媽媽往往把全部的心力都放在嬰兒身上，卻忘了自己也需要被照顧。

精油按摩不僅是一種身體的放鬆，更是一種情感的療癒。當媽媽透過香氣與觸感重新與自己的身體連結，整個哺乳過程也會變得更加柔軟與自在。

媽媽的身心健康，是哺育幸福寶寶的基礎。讓精油的香氣成為這段旅程中最溫柔的陪伴，在繁忙與疲憊的哺乳育兒生活中，恢復心靈平靜與身體能量。