

中醫提供現代產後調理觀點~

讓產婦輕鬆坐月子，健康好氣色

柳營奇美醫院

簡珮珊 中醫部主治醫師

面臨新生命的到來，除了滿懷欣喜與期待之外，懷孕期間母體將會面臨許多身體上的生理變化，包含子宮、卵巢、肌肉骨骼系統等。尤其是初產婦，常會在坐月子上面臨許多傳統的禁忌與困惑，對於飲食該吃什麼？不該吃什麼？或又生活起居該注意些什麼？總會聽到許多建議而無所適從，所以產後如何好好休息調養，可是一門學問！



簡珮珊醫師表示，產後婦女配合正確的食療與規律的生活起居，就能養好身子，恢復產前狀態。

日前一名三十多歲第一胎剛坐完月子的產婦，至中醫部就診，敘述惡露都一直不乾淨，經詢問後才知道，原來她喝了一整個月的生化湯，難怪會有惡露持續不淨的狀況。後經過適當中醫產後調理，補充氣血，減少許多產後困擾跟不適。

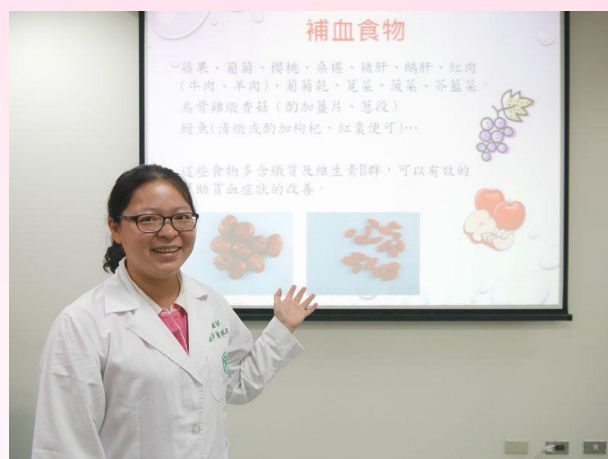
柳營奇美醫院中醫部簡珮珊醫師表示，婦女當生產後，需要時間來恢復

至產前的狀態，這段期間叫產褥期，加上經歷生產過程的壓力，所以產後需要坐月子來調理，藉由中藥膳食、注意飲食調理和生活起居調整等方式，使產婦得到充分休息，以恢復身體平衡。

中醫產後調理分四個階段：第一階段要將惡露排除乾淨，常用生化湯加減來去瘀血生新血，注意不可與宮縮劑同時使用，以免宮縮太過厲害，通常一般自然產服用 5~7 帖，而剖腹產因瘀血清較乾淨，約服用 3~5 帖即可。第二階段以補氣血為主，用八珍湯加減來處理產後氣血虛的問題，並可幫助子宮內膜修復。第三階段為調理脾胃，用四神湯加四君子湯加減，腸胃功能

障礙是孕產婦常見的困擾，且利用補氣健脾入帶脈的藥物，可防止子宮脫垂，且因健脾利濕的作用，可調節水分代謝，有塑身效果。第四階段為補肝腎壯筋骨，用腎氣丸及龜鹿二仙膠加減，其中腰痠是孕產婦常見的症狀，在中醫是腎虛的表現，補腎藥物還可以幫助卵巢功能恢復、骨盆腔結構復原。

在飲食方面應注重營養均衡，減少寒性食物，像是冰的飲料、偏冷性的蔬菜水果，如白蘿蔔、冬瓜、西瓜、梨子、橘子、葡萄柚等。有哺乳的產婦更應攝取充足的營養，尤其是蛋白質方面，可多食鮮魚湯、豬蹄、黑豆水等發奶的食材，避開韭菜、炒麥芽、人參、山楂等退乳食物。另在生活起居方面，建議多休息少勞動，但宜輕微而適度的活動以利元氣的恢復，可配合產後運動幫助子宮收縮及身材恢復。避免拿重物或勞務、爬樓梯、彎腰、蹲、屈膝、盤坐等動作。



簡珮珊醫師表示，現代婦女營養充足，往往坐月子都過度進補，建議找中醫師依個人的體質來進補為宜。

古代中醫認為：「產後氣血暴虛，理當大補」。因為在過去農業社會，婦女平日辛勤勞動，且營養較為不足，故常會利用坐月子來好好休息，大補特補。然而現代社會生活普遍富裕，女性平時少運動且肥胖率增高，大補特補的傳統坐月子方法已經不再適合現代女性。例如腸胃系統較弱的婦女，產後不宜馬上進食油膩補品，容易造成脹氣、腹痛或拉肚子，這時不但無法吸收補品，還會造成腸胃的負擔。另外有子宮肌瘤或巧克力囊腫的產婦，更應該小心不可過度進補。

簡珮珊醫師提醒，婦女產後藥膳及中藥調理，建議事前可諮詢中醫師，依據個人體質服用為宜。總之，打造坐月子期間健康、舒適、不煩躁的生活環境，讓產婦心情保持輕鬆愉悅，配合適當的產後運動以及均衡的飲食，就能培養更好更健康的體質。