

產後中醫調理不只藥膳，應診察產婦身體狀態量身訂做調養計畫 奇美產後護理之家整合護理、中醫、西醫，產婦調養兼修復！

奇美醫學中心中醫部婦兒科主任 王瑜婷



生產除了意味著新生命的誕生，也讓產婦本身角色變得更多元，而坐月子不但是身體的調養修復，也是對於多重角色的適應期。目前在臺灣坐月子的形式不外乎在家接受長輩照顧、訂購月子餐、聘用月嫂，及入住產後護理之家或月子中心等，其中產後護理機構相對產婦及家庭而言有較長的適應及準備期，且醫療團隊，其中包括：護理、營養、婦產、兒科、中醫、身心科等，定期的訪視也更能掌握產婦及新生兒各方面的健康狀態，隨時改變照護策略。

奇美醫學中心中醫部婦兒科主任王瑜婷說明：大多數人都認為中醫在產後調理扮演了很重要的角色，但是如果更深入去問：中醫在產後調理到底是在做什麼呢？大多數人

的理解是「要喝生化湯排惡露」、「拿藥帖燉藥膳補身子」，但這僅是中醫在產後調理的一小部份。

根據目前奇美產後護理之家與奇美醫學中心中醫部的合作經驗，中醫主要在產後調理發揮以下功能：

調養飲食的設計



主講者中醫部婦兒科主任王瑜婷及其講題

這是眾所周知的內容。主要根據產後身體復原的不同階段，給予不同功效組成的藥膳配方，包括：益氣補腎養血、健脾除濕、補肝腎強筋骨等，搭配現代營養學理論，並考慮適口性，設計出美味、健康的膳食，例如：奇美醫療財團人奇美醫院附設產後護理之家的膳食除了由營養師設計外，也由奇美醫學中心中醫部醫師根據常態的產後女性身體復原階段設計基

礎藥膳點心。而中醫師也會根據產婦的身體狀況以及對膳食的反饋，會同營養師及時調整藥膳或膳食內容。

規劃個人化的產後調理

現代的生活條件、生活型態跟過去差異甚大，以飲食來說，相較於以前人的粗茶淡飯，現代人的飲食，尤其是蛋白質及脂肪的攝取是相對多很多，因此過去常講產後氣血大虧，而現代產婦氣血虧的程度相對較輕；以作息而言，過去隨日出日落作息，現代人熬夜、工作壓力大可能是家常便飯，因此陰虛陽亢或氣滯的體質相對常見。故中醫師會根據診察結果分析產婦目前的體質狀態應該是以飲食調養為主，或者需要配合中藥加強調理，而調理則會規畫階段性目標。

案例一：『A 小姐在自然產後兩周接受奇美醫學中心中醫部婦兒科主任王瑜婷中醫診察，當時惡露量少、乳汁量充足、除了在練習跟寶寶一起睡過夜隔天稍微有點累之外，

並無其他不適，舌脈亦無明顯寒熱虛實表現，王主任便建議以目前的飲食調養為主即可，並囑咐注意要適度休息。』

案例二：『B 小姐，由於子癲前症及產程遲滯剖腹，產後仍有血壓偏高、並有失眠的現象，除了持續使用西藥降血壓藥外，奇美醫學中心中醫部婦兒科主任王瑜婷在診察後，辨證其除了產後的氣虛之外，尚有氣滯化熱、擾動心神的情形，故初期處方以理氣清熱為主，補氣養血為輔，後期待氣滯化熱狀況改善、血壓平穩且停用降血壓藥、睡眠改善後，便轉以補養氣血為主軸。』

護理—中醫—西醫之跨團隊照護

有的產婦在休養期間安適自在，有的可能會有不同程度的症狀困擾，如：便秘、惡露增多、泌尿道發炎、失眠、筋骨痠痛、感冒等，產後護理之家為跨團隊照護的專業領域，而專任護理師為最前線的媽媽守護者，當發現產婦的症狀有就醫需求時，便會轉介由中醫師或西醫師(婦產科、身心科、復健科等)診察照護，而中醫師或西醫師評估後認為該問題應交由其他專科醫師診治時，便會互相轉介。

案例三：『C 小姐在懷孕期間便出現左手腕痛的問題，但在產後並未改善，且可能因為擠奶與準備返家事宜，反而雙手腕都出現疼痛的情形，奇美醫學中心中醫部婦兒科主任王瑜婷在診察後，除了給予熱敷及針灸治療外，也轉介至復健科進行檢查與物理治療。』

中醫特色的泌乳輔助

產婦不論是想追奶、退奶、或者是乳腺阻塞發炎，除了婦產科醫師、護理師專業的泌乳護理外，中醫也藉由穴位按摩，例如：膺窗、天谿、乳根、膻中等穴調暢乳房及乳絡氣血，或者根據辨證處方如通草、王不流行、路路通、漏蘆、蒲公英等理氣通絡、逐瘀清熱等中藥，幫助改善缺乳或乳脹、乳痛的困擾。

案例四：『D 小姐，在坐月子期間雖然乳汁量充足，但很容易因脹奶而有疼痛不適的現象，使用按摩器效果卻有限，藉由護理師的衛教及巧手、搭配中醫的穴位按摩指導、

以及理氣通乳絡的科學中藥處方，乳脹痛感改善，乳汁也繼續維持。』



王瑜婷主任說明：產婦不論是想追奶、退奶、或者是乳腺阻塞發炎，除了婦產科醫師、護理師專業的泌乳護理外，中醫也藉由穴位按摩幫助改善缺乳或乳脹、乳痛的困擾。

各種月子習俗及疑惑的科學分析

「老一輩說生產後生化湯要喝兩周，但是婦產科醫師說我剖腹產不用喝，看網路資料有的中醫說可以有的說不用，那到底需不需要喝？」「媽媽說坐月子期間不能喝水會大肚，可是茶飲喝多了我還是想喝水啊！」「我好想洗頭但婆婆說不可以，到底可不可以？」「我要哺乳，吃中藥會不會經由乳汁影響寶寶？」

雖然有些坐月子習俗，例如：「坐月子期間不能喝水、甚至得用米酒水取代」，已經被現代中醫師認證是過時的看法，然而觀念的調整需要時間，在訪視時還是常聽到產婦一臉不知所措的提問，此時中醫師的參與，便是從專業角度分析這些習俗發展的時空背景，為何現在已不適用、仍適用、或需要調整部分內容等，讓產婦、甚至家人獲得新的觀念、取得共識。

案例五：『E 小姐，在第二次訪視時，不好意思地拿出了一袋藥材，表示是婆婆一片好意幫她抓的「生化湯」，但她不確定她能不能喝，於是就拿出來詢問中醫師，由於生化湯適合使用的時機是在產後一周，且她已經過了服用生化湯的階段，身體狀況也沒有再喝生化湯的必要，跟她解釋後表示可以理解。』

奇美醫學中心中醫部婦兒科主任王瑜婷表示：中醫在產後調理不單提供藥膳，更是根據產婦的實際身體狀態，不論是否給予中藥，提供產婦量身訂做的調養計畫。



中醫部婦兒科主任王瑜婷記者會前接受媒體專訪

奇美醫療財團法人奇美醫院中醫部婦兒科主任 王瑜婷

【專長】

婦科疾病、腫瘤、皮膚疾病等。

【門診時間】

星期	一	二	三	四	五	六
上午	●		●			●
下午		●		●		
晚上	●			●		