

古今坐月子大不同

中醫智慧解析 產婦輕鬆多了

文／中醫部婦科 主治醫師 曹榮穎

最近有些剛生產的女藝人在媒體大談坐月子的心得，因為不孕、月經失調或者產後坐月子，到本院中醫部婦科門診就醫的外籍和大陸新娘也有增加趨勢，可見不論國籍、職業、教育程度和經濟狀況如何，只要是新科媽媽，如何才能健康穩當的坐月子，永遠是她們最關心的問題。

廣義的「月子」，通常是指生產後1至3個月，古書即有「彌月為期，百日為度」的說法。根據現代醫學所描述，生產者從胎盤娩出到生殖器官恢復舊貌，約需六至八周的時間，因此現在所指的「月子」，約為42至56天。在這段期間，產婦需要適當地休息調養，以期恢復至未生產前的身心狀況，俗稱「坐月子」。另有「做月子」一詞，指的是產婦與周遭協助其他她們「坐月子」的人所作所為。

至於如何做好月子，可以從產後的生活規範、飲食宜忌與藥物調理等三方面來探討。

生活規範

一、不可吹風？

這應是擔心產婦於坐月子期間感受風寒所設。中醫認為在月子期間，人體一旦感受風邪（俗稱月內風），非但月子坐不好，體力難以恢復，這些病痛更將終身難癒。因此本人建議，產後6到8週，不論天氣冷熱，只要可能處於受風吹襲的環境，至少要披上薄的長袖外套或襯衫，常頭痛者，更應戴上帽子，避免關節直接受風，減少得到「月內風」的機會。

二、不可洗頭、洗澡？

過去的浴室不易擋風（民國五、六十年代以前，浴室常在室外，且多是用竹籬笆圍起來的，多少有縫隙），而且熱水是先在廚房煮熟後，再搬至浴室使用，在這種條件下洗頭、洗澡，感受風寒的機會自然很大。以現代密閉的盥洗空間，只要洗的是熱水，並在未出浴室前便將頭髮與身體的水吹乾或擦乾，並且不要洗完澡就吹冷氣或電扇，受到風寒的機率應不高。但若月經來時洗頭，月經會中止者，便不建議洗頭，這種人約百中有一。

三、禁爬樓梯、彎腰、蹲、屈膝、盤坐

由於生產過程催產素的分泌，會使身體的結締組織稍微軟化並較具延展性，產後初期進行上述動作有可能造成關節韌帶過度延展或鬆弛。因此我們認為，生產後1至2週內不宜做過度伸展與劇烈的運動，只需稍微活動筋骨，促進氣血循環便可，至於加強活動量則以三週後較為適宜。此外，圈圍束腹帶可避免子宮下垂（子宮也是靠韌帶與結締組織懸吊或支撐於腹腔內）或骨盆擴大，建議產後便可開始使用。

四、不宜大喜、大怒、哭

古人發現情緒的過度反應會損及五臟六腑而致病，但不論西醫或中醫都認為過分的抑制情緒，亦會導致身體與心理的疾病，因此本人認為完全不准有情緒表達過於苛求，過度的情緒表現則需要管理與控制。

五、禁止看書、看電視或打電腦

古書的字體小，月內房的光線多為不足，再加上產婦體虛，禁止看書，自屬合理。然以目前的電氣設備，本人認為只要在光線充足的條件下，不要閱讀過久或看太小的字（如報紙內文），應是可以的。至於看電視或電腦，應選擇不易晃動或閃爍的顯示器（如液晶或電漿螢幕），每次不要超過30分鐘為宜。

六、禁止房室生活與工作

古有「百日內忌夫妻交合，犯者終身有病」，「月內毋勞女工」，「須至滿月，方可照常理事」的說法，這應是避免產婦過度勞累所設的禁忌。由於產後身體的復舊，約需6至8週，因此本人建議，8週後再恢復工作與房事生活，比較恰當。

飲食宜忌

一、少吃酸性食物

酸梅、醋、檸檬等酸性食物較具收斂性，多吃會使惡露不易排盡。

二、少吃鹽或較鹹的食物

這類食物攝取過多，會使水分較難代謝，進而可能增加心血管與泌尿系統的負擔。

三、不可喝水？米酒水代替？

民俗觀點認為產後喝過多白開水會使身體的水分不易代謝，造成脂肪堆積，甚至變得肥胖，身材不易恢復，因此坊間多建議產婦不能喝純水，須代以米酒水或其他茶飲。其實本院二十多年來對數萬名產婦進行過產後調理，除非特定體質者（腎臟病、高血壓、嚴重水腫等），從不限制產婦喝水，理由是坐月子飲用的湯汁、藥液、茶飲或米酒水與白開水的水分子進入人體後，吸收或代謝路徑並沒有什麼不同。換句話說，既然都是水，喝白開水會胖的人，喝米酒水也會胖，那麼，何須限水呢？身材難以恢復，問題在於體質異常，不應歸咎於喝白開水與否，因此我們認為，根據不同體質，以不同的藥物來協助代謝，才是雕塑身材的根本之道。

四、多吃炒麻油雞酒？

麻油在中醫屬於溫潤的食材，營養學認為其富含多元不飽和脂肪酸、亞麻油酸、花生油酸與二十二碳烯酸（DHA），對於產後身體的修復與乳汁營養成份的提升有正面作用。但炒過的麻油較燥熱，應視傷口復原狀況使用，通常產後第14天前，麻油以不炒為原則，若須與食物共炒，建議以苦茶油代替。

再來談「酒」的問題，適量的酒可以促進血液循環，與肉類共同烹煮更可促進其脂溶性成份的釋出，進而促進其消化與吸收，亦可增加食慾；但醫學上也發現，過量的酒精，會導致胰臟急性發炎，若嬰兒喝了高濃度酒精的母乳，更可能出現嗜睡、感覺異常甚至過度換氣的現象。所以，酒的添加，應依個人體質與酒精耐受程度，適量佐用即可，過多可能造成傷口惡化，不可不慎。

藥物調理

「台灣人喜歡自己當醫生」，這是我行醫以來深刻的感覺。由於中藥的應用行之有年，加上一些常見中藥如人參、黃耆、當歸、川芎，在一般中藥房、菜市場垂手可得，「自己當醫生補自己」已如家常便飯，月經來吃四物湯補血，產後吃生化湯幫助子宮收縮，手術前後吃些八珍湯或人參、黃耆，寒流時來個十全大補湯等，諸如此類，不勝枚舉。然而，這樣進補的結果，並未達成人們冀求的健康狀況，倒是蓬勃了整個醫療市場。我們在臨床上發現，這些喜用中藥進補的人，反而成為醫院的常客，殊不知既然是藥物就有其適應症與副作用。

舉例來說，大家都知道，生產後要吃生化湯來幫助子宮收縮，卻不曉得自古以來生化湯因藥物組成與劑量的不同，就有數十甚至上百種，您從菜市場買來或在坐月子中心吃的生化湯到底是哪一種？適合你嗎？中醫一向強調「辨症論治」，大意是指「調理不同體況的人，會用不同的藥物」，換句話說，吃同一帖藥，因每個人體質不同，會出現不同的結果。因此，我們強調，產後坐月子，既然是人生大事，就不應草率行之，尊重醫師的專業，方為上策。

一、流產或小產亦須吃藥調理？

流產或小產容易造成孕婦的身體損傷，已是眾所皆知；週數越大，因影響母體越久，越須配合調理。通常大於20週者，比照足月產，至少須調理4週；小於20週者，則需依其懷孕週數或身體狀況進行1至3週不等的調理。倘若因流產或小產，造成母親心情不佳，則須加強注意其情緒調適狀況，甚且尚須配合心理諮商，以度過這段時期。

二、生產前或剖腹產前先進補？

這是個錯誤的觀念，所謂「補藥」，通常是溫熱性質的中藥，如黃耆、人參、當歸等，這些藥都有其特殊用法，甚至不宜於生產前或手術前單獨服用。有研究報告指出黃耆、人參因為是補氣藥，剖腹產前獨用有可能因為氣血循環過於旺盛而造成產程大量出血，自然產前單用則有可能因為補氣升提的效果而造成陣痛暫停、甚至產程遲滯。因此，本人建議這些藥物應於醫師指示下服用，切勿自作主張而徒留遺憾。

三、產後一定要吃生化湯、十全大補湯？

一般體質的產婦，產後吃生化湯，可以補血並幫助子宮收縮以排除惡露，但如上所述，每個人的體質與狀況不同，因此適合吃的生化湯也需經醫師診斷、處方再行服用，通常從第一天到第三天開始，約需吃5至10帖。至於十全大補湯，因為可以大補氣血，多在坐月子的第4週後才開始服用，而藥物組成與劑量也會因人而異，一般吃3至5帖，甚至更多。有的人體質特殊，或生產前後有特殊狀況（如產後大出血、妊娠糖尿病、子癰症等），並不見得會給予這些處方。總之，經醫師診斷後，處以適合個人體況的方藥後，再行服用，是確保身體順利復原的不二法門。