

坐月子問答集

文/中醫婦科 蘇珊玉 總醫師

一、產後爲什麼要坐月子？

A：產婦在生產時用力消耗體力，對正氣有所損傷，且分娩出血，氣隨血耗，導致氣血俱虛，故產褥期產婦的體質“血不足而氣亦虛”，坐月子所使用的膳食均爲大補氣血之品，有助於產婦體力的恢復以及子宮的復舊。

二、坐月子時起居要注意什麼？

A：1. 注意保暖，避免吹風受涼，不碰冷水、禁吹冷風，洗頭髮要馬上吹乾。衣服應厚薄適宜，避免過熱汗出過多。

2. 儘量少勞動、多休息，睡眠要充足，不宜過早過度操勞、不宜哭泣及久視。禁爬樓梯、彎腰、蹲、屈膝、盤坐。

3. 定時排便，注意陰部、肛門清潔。

4. 產後五六十天內宜禁止房事。

三、什麼是坐月子的階段性飲食及中藥調理？

A：在坐月子時，無論飲食或中藥調理，都應該分階段，不應整個月都吃生化湯或麻油雞，因爲有順序且循序漸進的服用不同的食物及中藥，才能將調理發揮到最大的效果。

飲食方面，自然產產婦的坐月子膳食一般分成三個階段：

1. 產後 1-6 天，飲食應以清淡食物爲主，多吃雞湯、魚湯及排骨湯，不吃麻油及酒。

2. 產後 7-13 天，飲食中可加入麻油來烹調，可以多吃麻油炒腰子、麻油炒桂圓或麻油煎蛋等。

3. 產後 14 天後，可以吃以酒爲主的料理，例如燒酒雞、燒酒蝦等。

中藥調理方面，應依序有以下四步驟：

1. 第一步驟：中藥以補陰化瘀爲主。目的在促惡露的排出及子宮的收縮。

2. 第二步驟：中藥以養血化瘀及補氣爲主。目的在加強子宮內膜的修復以及幫助腰骨的氣力。

3. 第三步驟：中藥以補氣健脾與祛濕。目的在調整腸胃功能和水分的代謝。

4. 第四步驟：補氣養血益腎。目的在幫助子宮、骨盆的恢復，及補腎固筋骨。

四、爲什麼產後要喝生化湯？

A：生化湯是民間常用的產後坐月子處方，生化湯對產後母體的恢復有很大的助益，它可增助子宮收縮，以幫助排除惡露及未剝離之黏膜組織，並可以幫助子宮復舊。

五、自然產的產婦與剖婦產喝的生化湯有什麼不同？

A：自然產可以從產後 24 小時後開始服用生化湯，每天一帖，連續服七至十帖；剖腹產則從產後第 3 天後開始服用，每天一帖，連續服五至七帖。

六、產婦可不可以喝水？

A：民間傳說產婦坐月子喝水終生肚子無法縮小，其實這是錯誤的說法。水是維持人體重要的要素之一，除了特定疾病之外，例如高血壓、水腫、腎臟病等特殊疾病之外，並不需要特別限水。

七、什麼人不可以喝生化湯？

A：如果產後有不正常出血、感染、腹痛、便秘、腹瀉、發燒、發炎反應、流行性感冒、惡露黏稠味道不佳等症狀時必須停服生化湯，必須另開立處方，須以生化湯加減來服用，而且在服用一段時日之後，也必需視產婦康復情形另行改方。

八、素食的產婦如何攝取營養呢？

A：素食產婦最缺乏的營養素是維他命 B12、維他命 D 和鐵質，建議不要吃全素，補充牛乳或雞蛋，以從中獲得一些重要的營養素，如果無法吃奶蛋，必須加入營養補充品，來增添營養素，素食產婦必須更重視中藥藥膳的部分，才能讓素食產婦得到較好的調養。

九、產後爲什麼不可以蹲或盤坐？

A：生產時，爲了讓嬰兒順利通過產道，肌肉、韌帶會變得鬆弛，包括骨盆的肌肉韌帶，甚至恥骨聯合也會較鬆弛，在這種情況之下，爲了幫助骨盆的復舊，不建議下蹲或盤坐，也不建議爬樓梯或下梯。

十、有什麼方法可以增加乳汁產量？

A：1. 分娩後應儘早哺餵母乳。

2. 在生活坐息上，產婦每天有充分睡眠及愉快的心情，對乳汁產量有很大的幫助。

3. 母親應多喝牛奶、雞湯、魚湯、排骨湯等高蛋白質的湯類，以增加製造母乳的原料，乳婦每日進食的水分應在 1000-3000cc。

4. 多吃發奶食物，例如：木瓜、紅蟳、蝦肉、豬蹄、母雞、花生、黃豆、紅豆、豌豆、鯉魚、鯽魚、酒釀等。

十一、爲什麼坐月子時看電視或看書眼睛會異常酸澀？

A：中醫說「肝主血」、「肝開竅於目」，生產時肝血消耗，造成肝血不上榮於目，眼睛得不到肝血的榮養，稍微使用眼力則有眼睛酸澀、疲倦的不適，所以建議產婦在坐月子的時候，不要看電視、電腦或看書。

十二、坐月子的時候飲食要注意什麼？

A：1. 忌生冷、寒涼食物：如冰品、飲料、梨子、柚子、葡萄柚、西瓜、椰子、橘子、蕃茄、綠豆、蓮藕、黃瓜、苦瓜、絲瓜、冬瓜、大白菜、白蘿蔔、茄子、豆腐、海帶。

2. 忌烤、油炸、辣、刺激性食物：如醃漬品、咖啡、咖哩、沙茶醬、辣椒。

3. 少食酸味食物：如酸梅、醋、檸檬。

4. 少吃鹽，食物以清淡爲主。

5. 食物一定要煮熟、溫熱食用，即使適宜的水果也不宜吃太多。

6. 傷口若有紅腫疼痛時禁止吃麻油、酒煮食物。傷口恢復才可以食用蝦子、紅蟳。

7. 適宜的飲食：紅蘿蔔、高麗菜、空心菜、茼蒿、菠菜、芹菜、紅菜、紅莧菜、地瓜葉、芭樂、葡萄、木瓜、草莓、櫻桃、水蜜桃、溫牛奶、雞肉、雞蛋、魚類、豬肚、豬肝、腰仔、紅蟳、牡蠣。