



曹榮穎主任為產婦進行中醫藥調理

孕產期的中醫調理問答集

文／中醫部婦科 主任 曹榮穎

自古以來，傳宗接代便是人生大事，然因社會形態變遷，職業婦女晚婚、慢孕成為常態，工作忙碌加上受孕年齡偏高，現代媽媽在孕產期遇到的困擾因而增多。孕產期婦女經常提出的中醫相關問題大多類似，我們將其統整後以問答形式呈現如下，期望能對大家有所助益：

Q1. 孕期應如何保健？

A：清代婦科專書《濟陰綱目》有言：「受妊之後宜令鎮靜、血氣安和，謹節飲食，外薄五味、大冷、大熱，內遠七情，不得交合陰陽。」《便產須知》亦云：「勿亂服藥，勿妄針灸，勿過飲酒，勿舉重登高涉險，勿多睡臥，時時行步，勿勞力過傷，衣毋太溫，食毋太飽。」皆在告訴我們懷孕後，情緒應穩定，飲食要謹慎，尤其不宜恣行進補。

Q2. 孕期飲食應如何注意？

A：中醫認為食物各有其營養成分，亦均有其寒熱特性，於一般情形下宜均衡攝取。人體在些許的偏差範圍內會有自我調適能力，唯當患病（代謝或體質失衡）或處於某些特定生理狀態時（如：懷孕），因食物特性與疾病類型

或生理狀態有所衝突，才需恪守禁忌。誠如清代保健專書《達生篇》所言：「孕期飲食宜淡薄、不宜肥濃；宜輕清、不宜重濁；宜甘平、不宜辛熱。」我們建議懷孕期應以均衡、平淡而適量的飲食為主〔註〕。

Q3. 珍珠粉、黃連、人參等中藥適合在懷孕期服用嗎？

A：珍珠粉可以安神定驚、潤澤肌膚；黃連能處理口苦、咽乾、難入眠等俗稱「胎火旺盛」的症狀；人參則有補氣、生津的功能；但各有其適用時機。我們認為這些藥物於合格中醫師指示下是可以服用的。

Q4. 懷孕期若生病，能吃中藥嗎？

A：懷孕期常出現許多症狀，如：出血、腹痛、腰痛、噁心、嘔吐、發燒、咳嗽、水腫等，各對懷孕婦女有不同程度的威脅，不宜掉以輕心。建議可於產檢時請教西醫婦產科醫師如何因應，亦可找有經驗的中醫師調理。上述孕期疾患於中醫都有相應對策或調治方法可減輕不適，請勿諱疾忌醫，以免衍生重症。

Q5. 產後生活應注意哪些事項？

1. 宜維持穩定情緒，如：不宜生氣、悲傷…。
2. 少碰冷水、避吹冷風。
3. 洗澡、洗頭宜盡速擦乾吹乾。
4. 規律飲食與排便。
5. 注意陰部、肛門清潔。
6. 吃好、睡好、少勞動。
7. 少爬樓梯及彎腰、蹲、屈膝、盤坐。

Q6. 產後飲食應注意什麼？

A：生產後的婦女，體質較為虛弱，此時若攝取太多屬性偏頗與味道過重的食物，易增加母體自我調節與代謝的負擔。中醫典籍便有「毋食冷硬物」、「毋食重濁、辛熱、生冷」等論述。因此如同〔註〕之飲食建議，產後仍不宜過食烤、炸、辣、冰冷及燥熱性食物，以免因增加代謝負擔而延緩身體的修復。

Q7. 產後應全程、全酒坐月子（限水）？

A：個人認為除特定病症者（如：高血壓、腎臟病、妊娠子癇症、產後水腫嚴重…）或特定體質者（如：中醫所謂濕重或脾虛），可以適度限水之外，一般婦女於坐月子期間喝水是無妨的，但一定要喝煮沸過的水。至於產後是否應全程、全酒坐月子，我認為應視每個人對酒的適應性與接納度而定，未必可整體適用。再者，台灣地處濕熱，並非如中國東北或日本等高緯度地區般氣候寒峻，不見得每個產婦皆適合長期食用全酒調理的食物。

Q8. 產後坐月子，中醫如何調理？

A：產後坐月子應以「恢復到當初尚未懷孕的體況」為最合理的期待，中醫藥調理通常會分為以下3步驟：

- **第1步驟（約產後1週內）**：補血化瘀為主，常用生化湯來進行加減。此時最要注意乳汁分泌與惡露排出是否順暢。
- **第2步驟（約產後2-3週內）**：養血補氣益腎為主，或兼以健脾祛濕為輔，常用當歸、川



芎、黨參、黃耆、杜仲、白朮等藥進行加減。此時應注意惡露、傷口與排便習慣等是否穩定恢復中。

- **第3步驟（約產後第4週起）：**大補氣血、強筋壯骨為主，常用十全大補湯進行加減。此時尚需注意身體元氣是否大致恢復，否則可視情形延長坐月子的時程。

總而言之，懷孕期宜規律作息、均衡飲食、謹慎用藥。產後坐月子的調養則涵蓋保健、飲食、藥物等，目標宜設定為恢復至懷孕前體況，若能按部就班地達成各階段目標，相信每位母親都能以身心健康的狀態迎接家中新成員的到來。☺

註：孕產期飲食建議

1. 少吃寒涼、辛辣、燥熱、刺激類食物

寒涼類：冰品、西瓜、水梨、葡萄柚、柚子、橘子、山竹、蓮藕、綠豆、白蘿蔔、番茄、大白菜、苦瓜、黃瓜、絲瓜、冬瓜。

辛辣類：辣椒、大蒜、芫荽、老姜、蔥、沙茶。

燥熱類：茴香、韭菜、肉桂、羊肉、狗肉、龍眼、荔枝、芒果、榴槤。

刺激類：醃漬品、咖啡、咖哩、燒烤、油炸。

2. 多吃清淡、甘平、易吸收食物

芭樂、蘋果、葡萄、柳橙、木瓜、草莓、櫻桃、桑椹、空心菜、菠菜、紅蘿蔔、茼蒿、花椰菜。

雞肉、魚肉、豬肉、排骨、豬小腸、雞蛋、牛奶、豆漿、米飯。