

坐好月子 不要坐錯月子

文／中醫部婦科 醫師 李湘萍

「哇哇哇…」，聽到小寶貝響亮又有活力的哭聲，躺在手術台上的婷婷（化名）好欣慰，也總算鬆了一口氣。

婷婷34歲才生第1胎，回想懷胎10月以來一路艱辛，一邊工作一邊還得忍受因懷孕而來的種種不適，前3個月噁心嘔吐、吃什麼吐什麼，到了後期又出現下肢水腫、失眠、便秘等種種問題，體重也由原本的50公斤增加到70公斤。如今，婷婷只想趁寶貴的產假，好好讓自己休息一陣子，希望能儘快恢復到懷孕之前的身材…

產婦為什麼要坐月子？

月子~也就是所謂的產褥期，一般定義為產後6週，在生理上要恢復至懷孕以前的狀態。

俗話說「十月懷胎，一朝分娩」，隨著寶寶呱呱落地的哭聲，產婦與家人緊繃的神經總算放鬆了，注意力也隨之轉移到小寶寶的身上。然而對勞苦功高的產婦來說，這場馬拉松式的賽跑還剩最後100公尺的堅持，可不能輕易鬆懈。

產婦生產時會消耗大量體力，在正常情況下會流失100-300c.c不等的血液，若是剖腹產、產程不順利或有其他合併症，失血會更多，這就是中醫所謂的耗氣傷血。如果子宮收縮不良，惡露沒有排乾淨，還容易造成瘀血內阻，所以產後常形成「多虛多瘀」的病理變化，故應注重產後保健，以促進全身器官順利恢復至產前狀態。

生化湯怎麼吃學問大！

產後第一方「生化湯」的組成包含當歸、川芎、桃仁、炮薑、炙甘草，它並非只是單純的子宮收縮藥，而有生新血、化瘀血的功效，一方面可調節子宮收縮，幫助惡露排出，另一方面可幫助子宮功能恢復。

很多民眾為了省事，直接去藥房抓已經配好的生化湯回家煮，但因其中藥物劑量並未隨個人體質不同而調整，有些甚至加了不符合產婦體



質的藥物，易使體質產生偏性，吃出上火的症狀或有其他不良反應，還有人喝生化湯連續喝了1個月，月子越坐越糟糕。

一般來說，若無特殊的產後併發症，產婦服用生化湯的起始時間與天數可參考下表：

種類	服用起始時間	服用天數
自然產	產後1-3天	7-10天
剖腹產	產後3-5天	5-7天

小叮嚀~吃對生化湯很重要，最好還是經由中醫師處方再服用。由醫師針對惡露、子宮收縮情形及全身症狀，在劑量、藥物上做調整，才能發揮最大作用。

月子可分4階段調理

基本上，坐月子可粗略分為4個不同階段來調理，醫師會根據個人體質，在基本的處方架構上再酌加其他藥物。

舉例來說，產後2-3週常有惡露未盡、水腫、頻尿的情況，這是因為身體裡面有過多的水濕，可以服用一些健脾胃的藥物，像是四君子湯、參苓白朮散，以及補血活血的藥物，例如當歸、川芎等，除了可以調整水分代謝、利尿消腫，還可以幫忙修復子宮內膜。

產後3-4週以後，是非常關鍵的階段。因為腎氣、腎精在懷孕的過程過度消耗，產婦常有掉髮和腰酸背痛的現象，所以要用補腎

藥物，例如人參養榮湯、十全大補湯之類的方劑，以及杜仲、首烏、黃精、巴戟天等，來恢復子宮、卵巢機能。這個階段如果好好調理，可以減少產後掉髮，也可以讓子宮修復以準備下一次的懷孕。

	治療目標	主要方藥	兼治症狀舉例
第1階段	幫助子宮收縮、排淨惡露	生化湯	腰酸、下墜感、下肢水腫、口乾、便秘、痔瘡、乳汁過少、
第2階段	修復子宮內膜、補氣血調	加味生化湯	欲退乳、乳腺發炎、感冒、失眠
第3階段	調理脾胃	加味四神湯	
第4階段	強腰腎、減少掉髮	固髮方	

生活起居與注意事項

1.充分休息，適度活動

自然產之後，只要身體的疲勞消失，便可坐起來進餐、喝水，也可以下床在室內走動，以不感到勞累為原則。產後10天左右，可以做一些輕鬆的家務或出門散步呼吸新鮮空氣。適當的運動能幫助子宮復原，有利於惡露的排出，而且可以防止產後便秘。

2.保持清潔，避免感染

產婦可以正常刷牙、洗澡與洗頭。記得，洗完頭要將頭髮及頭皮徹底吹乾。如果會陰部及腹部沒有傷口，產後第2天就可以淋浴，但不能泡澡，以防感染。洗澡時要注意室溫和水溫，避免受涼。如果會陰傷口大、撕裂嚴重或有剖腹產傷口，可以考慮擦浴，待傷口癒合再洗澡。

3.適當穿著，小心著涼

傳統觀念認為產婦應待在門窗緊閉的室內避免吹風，還要全身包緊緊，盡量做到密不透風，曾有產婦因而中暑。其實不需要這麼做，產婦在生產後通常會大量出汗，如果天氣熱，不一定要穿長袖衣褲，可選擇寬鬆、質地吸汗、厚薄適中的衣物，勤加換洗，特別是貼身衣褲更應如此。此外，還要保持室內通風涼爽，一旦出現頭暈、噁心、耳鳴、胸悶、口渴、多汗等不適現象，應儘快移往通風處，並補充水分。

4.避免負重，防止下垂

月子期間禁止性生活，也要避免過度勞動，如久蹲、久站、抱小孩及提重物，以免腹壓增高造成子宮陰道脫垂。骨盆底肌肉也可能因為懷孕、生產而鬆弛無力，產生陰道鬆弛與尿失禁等問題。若在月子期間做「凱格爾運動」，有助於改善上述症狀，加速恢復會陰部肌肉的彈性。

凱格爾運動~透過有意識地收縮肛門和會陰部的肌肉，可恢復會陰部肌肉彈性。每天做3-4次，每次收縮骨盆底肌肉20-40下。

坐月子4大飲食重點

生產結束後，營養的補充是非常重要的，除了要恢復之前消耗掉的體力，還要有額外的能量去照顧小嬰兒與哺乳，但可不能一味的聽信傳統習俗來「吃補」。曾有一位年輕媽媽，每天吃婆婆煮的1隻雞加上雞湯，連吃兩個月，總共吃了60隻雞，兩個月過後，看起來像懷孕7、8個月，還驗出脂肪肝及膽結石。所以很多觀念必須隨時代而改變，畢竟現在的環境條件與營養程度已經和古早時候大大不同了！大原則可參考以下4點：

1.營養均衡不偏食

主食應該多樣化，要富含蛋白質和鐵，例如雞、魚、瘦肉、蛋、豆類、牛奶等，還要多吃各種蔬菜水果。很多產婦的食物是以蛋白質和主食為主，認為蔬果寒涼容易傷胃，這種觀念是錯誤的。蔬菜和水果既可提供豐富的維生素、礦物質，含有利於蛋白質吸收的營養素，又可提供足量的纖維素，促進腸胃蠕動並預防產後便秘。人體所需要的蛋白質、維生素、礦物質與能量是多方面的，偏食會造成某些營養素的缺乏。合理的產婦飲食應該是各種營養素都能均衡攝取，既防止營養缺乏，也防止營養過剩。

適合產婦的食物舉例	
蛋白質	溫牛奶、雞肉、雞蛋、魚類、豬肚、豬肝、腰仔、紅蟳、牡蠣。
蔬菜	紅蘿蔔、高麗菜、空心菜、茼蒿、菠菜、芹菜、紅菜、紅莧菜、地瓜葉。
水果	蘋果、芭樂、葡萄、木瓜、草莓、櫻桃、水蜜桃。

2.少量多餐

產後因為氣血損傷，腸胃功能不若以往，蠕動較慢，應把握少量多餐的原則，可從原先的三餐增加至五餐，有利於食物的消化吸收，確保攝取到充足的營養。

3.清淡為宜

少吃重鹹、過甜、燒烤炸辣等食物，如：醃漬品、咖啡、咖哩、沙茶醬、辣椒等。酸性食物如酸梅、醋、檸檬，也要盡量少吃。有些人認為調味料全部都不能加，這也不完全正確，因為少量的調味料可以促進消化和提高食慾，對身體復原是有利的，若是坐月子期間都吃完全沒味道的東西，產婦會覺得很痛苦，吃不下，自然也無法達到坐月子的目的。

從中醫的觀點來看，產後宜「溫」不宜「涼」，溫能促進血液循環、幫助惡露排除與子宮復原，涼則會導致血液凝固、瘀血內阻，所以少量的蔥、薑、蒜、酒、麻油等

溫性調味料，有利於驅邪內出，避免關門留寇。

小叮嚀~剖腹產傷口若有紅腫疼痛等發炎情形，禁止吃麻油及酒煮食物。

4. 禁食生冷

不要吃生魚片、生牛肉或任何半生不熟的肉類及海鮮，也不要吃冰、喝冷飲，少吃寒涼類的蔬菜水果，如：梨子、柚子、葡萄柚、西瓜、椰子、橘子、番茄、綠豆、蓮藕、黃瓜、苦瓜、絲瓜、冬瓜、大白菜、白蘿蔔、茄子、豆腐、海帶等等。

哺乳期間的飲食原則

基本上，哺乳期間的飲食原則可參照坐月子飲食宜忌，比較要注意的是水分與鈣鐵的攝取，並且要避開可能會導致退奶的食物。若是乳汁分泌仍然不足，要盡量在月子初期及早諮詢專業中醫師，根據體質來辨證用藥，否則恐為時已晚。

1. 水分攝取要充足

水是乳汁的主要成分，可以多攝取容易吸收的湯汁飲食，且進食熱湯後，熱能會使乳房加溫，有利於乳汁的分泌。正常情況下，每日泌乳量為600-800c.c，所以飲食要保證每日至少有2000c.c的液體攝入量。吃營養豐富且易消化吸收的食物，多喝湯水（魚湯、肉湯都好），特別是牛奶、豆漿、水果和新鮮蔬菜，可為乳汁分泌提供原料。

2. 鐵、鈣攝取要充足

哺乳期婦女的每日攝鈣量應該達到1500毫克，但根據多數國人的飲食習慣，產婦膳食每日鈣攝入量約500毫克左右，遠遠不足。缺鈣易導致小孩罹患佝僂病，日後也會造成母體的骨質疏鬆，不可大意。補充鈣應該要

先從飲食中增加，牛奶、海帶及乳製品中含有較多的鈣，其次為服用鈣片，以滿足身體需求。補鈣的同時，還要從事適當的戶外活動，多曬太陽，並且適量補充維生素D，以促進鈣的吸收。哺乳期婦女的每日攝鐵量為28毫克，要防止新生兒缺鐵性貧血，可適時補充豬肝、雞肝、紫菜、黑芝麻等食物。

好用催乳妙方大集合

高蛋白含量的湯水	如：牛奶、豆漿、雞湯、魚湯、排骨湯。魚肉等動物蛋白及包括豆類的植物蛋白，都能為產後虛弱的身體補充大量營養，有助於分泌豐富的乳汁。
粥類	提供充足水分，營養較容易吸收。
米酒類	如：酒釀湯圓。米酒活血化瘀通脈，也可增加乳汁分泌。
木瓜類	促進乳腺發育，增加乳汁分泌。
其他類	如：通草、蔥白、洋蔥、花生、豬腳、豆類、魚類等。

小叮嚀~雖然合理的飲食能促進乳汁分泌，但因泌乳本身是一個回饋機制，準媽媽一定要先學會正確的哺乳技巧喔！

避開退奶的飲食禁區

目前公認退奶效果最明顯的食物為麥芽（相關製品都要避開），其次為韭菜。其他食物多為坊間口耳相傳，因人而異，不一定會造成退奶，如果擔心，就盡量避免吃以下食物：花椰菜、花椒、麥茶、豆豉、高麗參、咖啡、西瓜、鳳梨、芭樂、薄荷等。

若出現警訊應即就醫

產後症狀千變萬化，若出現以下警訊，如：發燒、出血量多、惡露量多不止、惡露有異常臭味、乳房或會陰部紅腫熱痛、小腹劇烈疼痛、頻尿與小便灼熱刺痛、剖腹產傷口紅腫疼痛或流血流膿，應儘快請醫師評估，尋求適合的解決之道，才能輕輕鬆鬆坐好月子！🙏