

# 服用中藥有門道 孕產婦停看聽

文·圖／藥劑部 藥師 張坤隆

**懷**孕婦女在產前與產後難免會面臨一些問題，特別是新手媽媽在這段過程中，經常會產生許多疑問，例如需要安胎嗎？為什麼一直想嘔吐？產後憂鬱該如何是好？筋骨酸痛怎麼辦？很多孕婦會尋求中醫藥的幫助，但孕婦使用中藥有沒有什麼禁忌呢？本文可提供部分答案。

## 安胎原則

如果懷孕過程順利，無任何身體不適，並不需要特別服用藥物來保胎、安胎。只要生活作息正常，不過度勞累，多注意飲食即可，但若感覺不適，如：胎動不安、腹痛、咳嗽、感冒等，可在醫師確診後，配合中藥來調理。

## 害喜嘔吐

懷孕初期1-3個月可能出現食慾減退、噁心、嘔吐等現象，此為妊娠反應或妊娠嘔吐，又稱「害喜」。若噁心嘔吐嚴重，持續日久，不僅孕婦情緒受影響，也不利胎兒發育。（切記：孕婦不可亂吃止吐藥，一定要經過醫師診療與藥師指導，才能服用藥物。）

依中醫藥理論，如果是肝熱導致嘔吐，可用「溫膽湯」去除肝火和養胃；如果是脾功能虛弱、體內痰濕過盛引起嘔吐，可用「二陳湯」止嘔去痰；如果是脾胃虛弱引起，可服用健胃止吐的「香砂六君子湯」或「藿香正氣散」。有的孕婦因為怕嘔吐就不進食，然而不進食非但無法減輕嘔吐，還會造成營養缺乏，反而不妙。此時飲食只要清淡，少量多餐，避免油膩、油炸和難消化的食物，症狀或可改善。

## 產後憂鬱

古書《金匱要略》記載：「婦人臟躁，喜悲傷欲哭，像如神靈所作，呵欠頻作，甘麥大棗湯主之。」所謂「臟躁」就是現在說的憂鬱症。甘麥大棗湯酌加百合、生地，有養心安神之功。產後憂鬱一般是在產後第2-3天出現，2-6週內完全復原，較嚴重者會持續半年甚至更久，有1成左右的婦女必須藉



補血益氣固腎藥：黃耆、補骨脂、黨參



活血祛瘀藥：紅花、荊三稜



補益筋骨藥：杜仲、骨碎補、續斷



無論吃哪一種人參都要配合體質

助藥物控制。除了甘麥大棗湯，患者還可用加味逍遙散、酸棗仁湯來安神定志、除煩解鬱，此時尤其需要家人的陪伴，特別是先生的關懷鼓勵。

### 筋骨酸痛

婦女產後可服用補血、益氣、固腎的藥物，如：黃耆、黨參、補骨脂等，加入尾椎骨或烏骨雞一起燉煮。若筋骨酸痛，服用活血通絡、祛瘀止痛、補益筋骨的藥物，包括獨活寄生湯、當歸拈痛湯等方劑，或燉品中加入杜仲、骨碎補、續斷等，可改善酸痛現象。產婦產後氣血較虛，應避免提重物，且勿過早從事體力勞動。好好休息調養，配合適當的產後運動，日後才有健康的身體。

### 中藥禁忌

孕婦產前若欲藉助中藥調理，需先了解中藥宜忌，例如屬於活血祛瘀藥的水蛭、荊三稜、紅花等；屬於峻下逐水藥的甘遂、芫花、大戟等；屬於平肝熄風藥的全蠍、蜈蚣

等；使用上都要非常謹慎，甚至必須禁用。

到了懷孕後期，常有孕婦自行服用人參進補，期能增強體力，有利分娩。其實孕婦使用人參進補要小心，因人參種類多，如：高麗參、吉林參、粉光參等，有溫補、平補、涼補之不同，應視體質來選擇。

臨床上，只有氣虛者才需要服用人參，例如體質虛弱的孕婦，經常腰酸或下腹隱痛，有流產可能時，用人參配合補氣固攝的中藥，安胎效果很好；但若體質偏熱，一旦濫服熱補之品（高麗參），可能助火動胎，加重不適症狀。妊娠後期，部分孕婦有高血壓、水腫和蛋白尿，此時服用人參，可能升高血壓，且人參有抗利尿作用，對水腫患者不利。

所以，要當個快樂的新手媽媽，雖可利用中醫藥來調理體質，保持最佳狀況，但使用時須經醫療人員指導，方可達到預期的效益。🌿