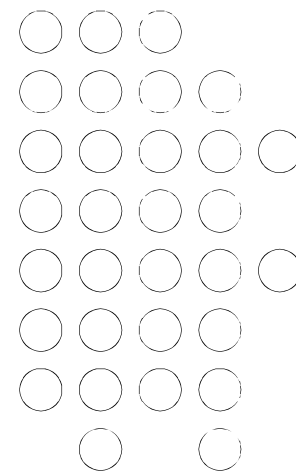


孕期調理

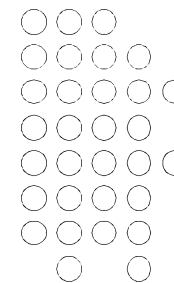
中國醫藥大學附設醫院 中醫部

主治醫師 蘇珊玉

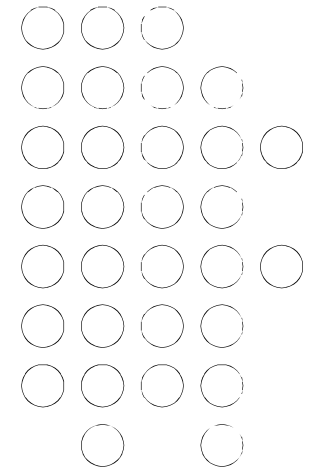


大綱

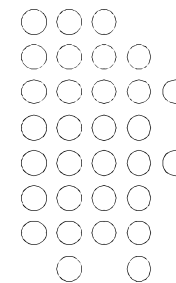
- 孕期飲食
- 孕期藥物
- 逐月養胎法
- 孕期常見疾患與對策



孕期飲食篇



產前禁忌之物

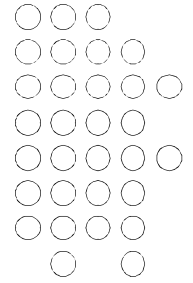


1.忌食有墮胎作用的水產品 許多水產品有活血軟堅作用，食用後對早期妊娠會造成出血、流產之弊。

如螃蟹，雖然味道鮮美，但是性質寒涼，有活血祛瘀之功，尤其是蟹爪，有明顯的墮胎作用。

甲魚，又稱鱉，味鹹寒，具有較強的通血絡、散瘀塊作用，因而有墮胎之弊，鱉甲(即甲魚殼)的墮胎力比鱉肉更強。

產前禁忌之物



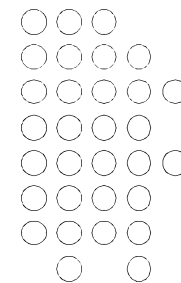
2. 忌食滑利之品。

米仁又稱苡仁，其性質滑利，藥理實驗證明米仁對子宮肌有興奮作用，促使子宮收縮，因而有誘發流產的可能。

馬齒莧又名瓜仁菜、豬母乳，但其性寒涼而滑利，經實驗證明，馬齒莧汁亦對子宮有明顯的興奮作用，使子宮收縮增多、強度增大，易造成流產。

蘆薈，其性苦寒瀉下，其成分蘆薈素(Aloin)會導致流產及腸胃不適。

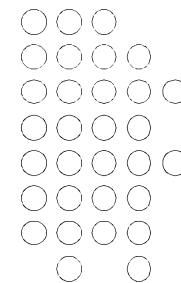
產前禁忌之物



3. 忌食杏仁

杏仁中含有劇毒物質氫氰酸。能使組織窒息而死亡，故為了避免其毒性物質透過胎盤屏障影響胎兒，孕婦禁食杏仁。

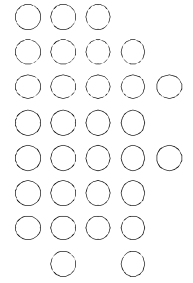
產前禁忌之物



4. 忌食燥熱與冰涼之品。

由於妊娠期胎氣胎熱較重，故一般應遵循「產前宜清」的藥食原則。

冰涼之品易鬱遏體內陽氣，故忌食。

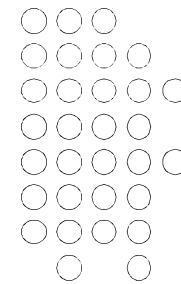


飲食與性味（一）

少食

- 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
- 辛辣性：辣椒、大蒜、芫荽、老姜、蔥、沙茶
- 燥熱性：茴香、韭菜、肉桂、羊肉、狗肉
- 熱性水果：龍眼、荔枝、芒果、榴槤
- 刺激性：醃漬品、咖啡、咖哩、燒烤、油炸

飲食與性味（二）

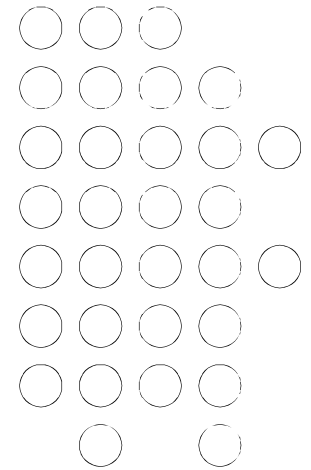


● 清淡甘平易吸收食物

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。

中藥養胎篇—逐月養胎

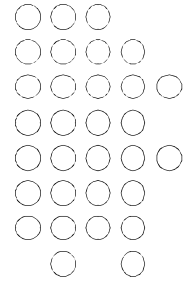


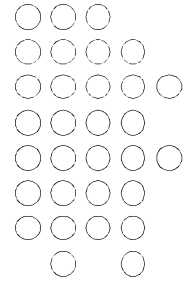
妊娠一月

- 烏雌雞湯方：烏雌雞一隻、茯苓、吳茱萸、芍藥、白朮、麥冬、人參、阿膠、甘草、生薑

妊娠二月

- 艾葉湯方：艾葉、丹參、當歸、麻黃、人參、阿膠、甘草、生薑、大棗



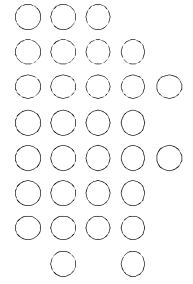


妊娠三月

- 雄雞湯方：雄雞一隻、甘草、人參、茯苓、阿膠、黃芩、白朮、麥冬、芍藥，大棗

妊娠四月

- 菊花湯方：菊花、麥門冬、麻黃、阿膠、人參、甘草、當歸、生薑、半夏、大棗

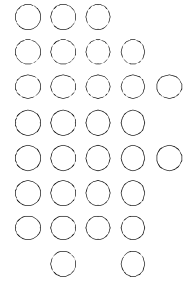


妊娠五月

- 阿膠湯方：阿膠、旋覆花、麥冬、人參、吳茱萸、生薑、當歸、芍藥、甘草、黃芩

妊娠六月

- 麥門冬湯方：麥冬、人參、甘草、黃芩、乾地黄、阿膠、生薑、大棗

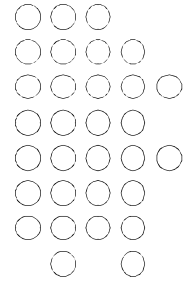


妊娠七月

- 蔥白湯方：蔥白、半夏、生薑、甘草、當歸、黃耆、麥冬、阿膠、人參、黃芩、旋覆花

妊娠八月

- 芍藥湯方：芍藥、生薑、厚朴、甘草、當歸、白朮、人參、薤白



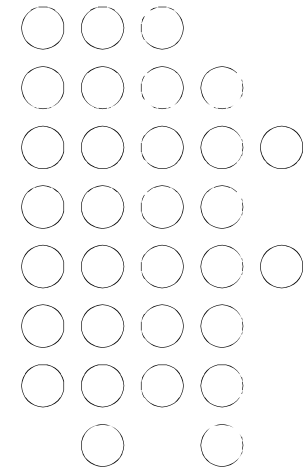
妊娠九月

- 半夏湯方：半夏、麥冬、吳茱萸、當歸、阿膠、乾薑、大棗

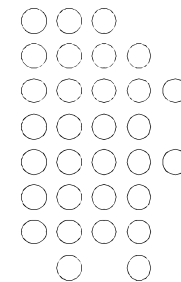
妊娠十月

- 丹參湯方：丹參、芎藭、當歸、蜀椒

孕期藥物篇

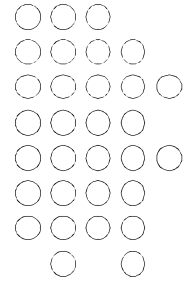


吃珍珠粉？



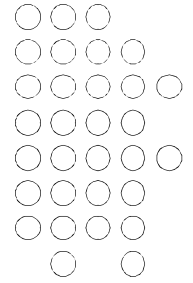
- 民俗觀點：去胎毒、美白
- 成份分析：鈣、氨基酸、多種微量元素
- 中醫觀點：藥材品質，21週後服
 - 安神定驚、清熱化痰、肌膚潤澤
 - 找合格中醫師

吃黃連？



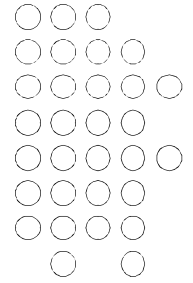
- 重口味：重油、重鹽、重味素
- 民俗觀點：
 - 去火氣：口苦、咽乾、大便難、難入眠。
 - 去胎火：黃疸、眼屎多、皮膚生瘡。
- 中醫觀點：可服；注意劑量、副作用、搭配藥物與使用體質。

吃人參？



- 功能：補氣、生津、強健。
- 民俗觀點：有吃有保庇。
- 中醫觀點：慎選人參的種類(高麗參、西洋參)，虛弱者方宜。
- 禁忌：咳嗽痰多、舌苔厚膩、咽痛或發高燒時不宜獨用人參

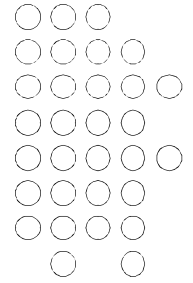
十三味吃否？



懷孕早期的婦女，約有25%曾出現流產徵兆

- 民俗觀點：安胎、好生
- 中醫觀點：
 - 功能：有助孕保胎之效（含微量元素、促黃體素分泌、抑制前列腺素、阻斷鈣離子…）
 - 糾正胎位
 - 嚴重的胎動不安：保產無憂散、壽胎丸、保陰煎、所以載丸……

要生了，先吃中藥？

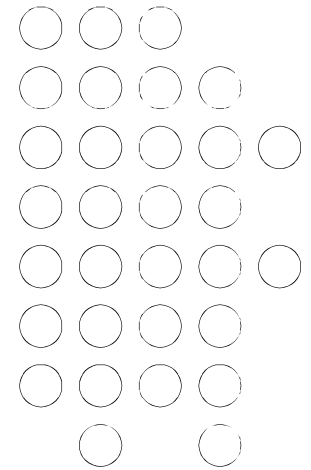


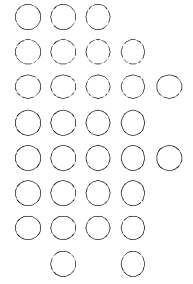
- 剖腹產、流產手術：黃耆、人參、當歸可促血液循環，改善虛弱體況，補血及增加免疫力。

建議：建議於手術前3天停藥。

- 自然產：開始宮縮後，口含一片人參，有助收縮的力量

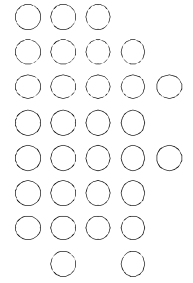
孕期常見疾患與對策





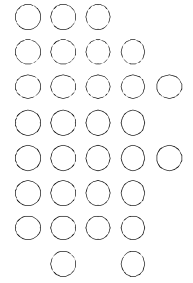
妊娠惡阻(噁心、嘔吐)

- 在妊娠第5周至3個月這段時間內有輕度噁心、厭食、偏食，或偶有晨起嘔吐痰涎，則為常見的妊娠反應，不屬病態。
- 中醫觀點：氣逆、脾胃虛弱、肝胃不和
- 中醫對策：
 - 忌食患者厭惡、有特殊腥臭味、油膩及過甜之物。
 - 安胎用藥：調氣、補氣(少少啜飲)
 - 監測電解質
- 食療：甘蔗薑汁、橙子煎、鮮竹茹粥、麥地粥



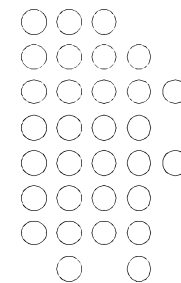
妊娠腹痛

- 中醫觀點：血虛、氣鬱、虛寒
- 中醫對策：
 - 鑑別：妊娠疾病或內外科病證
 - 臥床休息（能臥勿坐、能坐勿站）
 - 安胎用藥（養血調氣、保胎）
- 食療：
 - 紫蘇梗茶
 - 歸芍蜜煎



妊娠出血

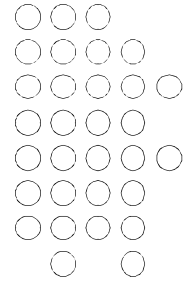
- 中醫觀點：陰虛血熱
- 中醫對策：
 - 臥床休息(勿久站、舉重物)
 - 安胎用藥(涼血、保胎)
- 食療：
 - 白朮南瓜粥
 - 苧麻鯉魚粥



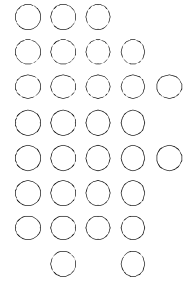
妊娠腰背痠痛(抽筋)

- 子宮增大與荷爾蒙作用，5-7月為高峰期，60-70%有背痛或小腿抽筋
- 中醫觀點：腎虛、氣滯血瘀、跌仆
- 中醫對策：
 - 補腎
 - 按摩
 - 注意姿勢、多休息
- 食療：
 - 鈣：1100mg/day。牛奶、蝦米、髮菜、紫菜、芝麻、魚脯仔、黃豆、黑豆、豆皮、豆腐乳、吻仔魚、木耳、芥藍菜、蕃薯葉、金針、枸杞
 - 杜仲黑豆粥

孕期缺鐵性貧血

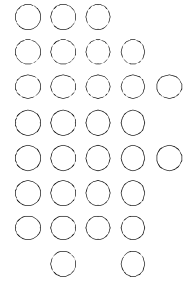


- 1996年台北醫學院保健營養系之報告，台灣地區6成的育齡婦女出現有“條件性缺鐵性貧血”，懷孕期婦女，因生理性血漿容積增加所致的血球稀釋效應，易生成“相對性貧血”狀態。
- 中醫觀點：氣血虧虛
- 中醫對策：
 - 補氣為主、養血為輔
 - 第13週後，每日至少增加30-60mg的鐵質攝取
肉類、豆類、蛋黃、肝臟、烏賊、鱈魚、菠菜、芥藍菜、莧菜、金針菜、蘋果、葡萄、番石榴



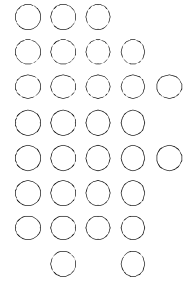
孕期水腫

- 中醫觀點：脾虛、腎虛、氣滯、陰虛陽亢
- 中醫對策：
 - 健脾補腎
 - 注意血壓、尿蛋白、腎功能的變化
 - 休息
- 食療：
 - 千金鯉魚湯：鯉魚、朮、姜、歸、苓、芍
 - 四神湯：芡實、蓮子、茯苓、山藥



妊娠外感(發燒、久咳)

- 中醫觀點：陰虛燥熱或表衛虛寒
- 中醫對策：
 - 解表安胎
 - 注意體溫、多休息、水
- 食療：
 - 風熱：桑橘枇杷茶
 - 風寒：紫蘇葉茶



孕婦起居忌

- 勿亂服藥，勿妄針灸
- 勿過飲酒，勿舉重，勿登高涉險
- 勿多睡臥，時時行步，勿勞力過傷
- 衣毋太溫，食毋太飽