



中醫產後調理

幫妳回復健康好身材

文·圖／中醫部婦科 主治醫師 李湘萍

30歲的小梅（化名）懷孕前身材窈窕，打扮時髦，大家總是羨慕地稱讚她的好身材。由於懷孕期間沒什麼孕吐情形，食慾變好又特別喜歡吃甜食，產前胖了將近20公斤，生下寶寶後的隔天，體重掉了6公斤，原本期望體重會持續下降，沒想到豐富的月子餐加上婆婆媽媽的進補，產後已經1個半月了，明明還繼續餵母乳，卻仍有多出的15公斤體重停留不去。更糟的是，因懷孕而來的一些大大小小的症狀也沒有完全消失，包括便秘、關節痛、腰痠、下墜感、漏尿等等。

小梅看著電視上產後迅速復出，苗條如故的女藝人，再看看自己鬆垮垮的肥肚子，加上帶小孩的疲累感，頓時心情低落起來。她想著，不知何時才能恢復懷孕前的身材與健康…

產婦做好產後調理的重要性

坐月子的最早記載可追溯到西漢的《禮記·內則》，距今已有兩千多年歷史，當時稱為「月內」。坐月子實際上就是現代醫學所指的產褥期，從分娩結束到身體恢復至孕

前狀態的一段時間（約產後6週），必須接受特別的護理及調養。

女人調理體質最重要的3個時期，就是青春期、坐月子、更年期，其中又以「坐月子」最為關鍵。因為母體為了孕育寶寶，生理構造與循環機能會大幅改變以養胎，又經歷了自然產或剖腹產，氣血大虛，故須有30-40天的坐月子，讓母體能好好修復以恢復原本功能。

此時若無適當的休息調養，潛在的身體問題就會一一浮現，甚至種下病根，導致日後的不適。相信很多生過小孩的媽媽都有相同經驗，如果月子坐得好，不但可以改善原先的經期不適、經痛、四肢冰冷等症狀，充滿元氣地承擔帶小孩的體力挑戰，還可以為下一胎做好準備。如果月子坐得不好，頭痛、腰痠背痛、子宮下垂、漏尿等症狀就會相繼出現，甚至頭髮稀疏、白髮變多，體重也瘦不下來。「怎麼生完一胎就看起來老好多？」這句話多半和月子坐得不好大有關係。

坐月子期間，除了生活起居與飲食要注意之外，千萬不能迷信過來人的經驗一味地進補，因為同一種藥方不可能適合每一個人。此時最明智的作法，應是依照中醫婦科所擬定的產後調理步驟，由專業醫師在產後一方至產後四方的基礎上，針對產後婦女的不適及需求，臨床辨證加減藥物，設計一系列的月子方，才能有效恢復健康與身材，甚至藉此改善體質。

Q

如果已經吃了坐月子餐，還要再服用產後四方嗎？

A

食品與藥物的區別在於濃度上的差異，況且藥物種類的使用也比食補更為多樣化。產後四方根據個人體質量身訂作，不但明顯提高療效，也少了多餘的油脂與熱量，可減少身體負擔。

產後四方，分階段調理體質

第1星期

產後一方	生化湯加減
服用時機	自然產後約1-3天。剖腹產後約3-5天。
服用天數	5-10天
作用	去瘀生新，使惡露順利排出，幫助子宮回復原本大小與位置。
組成	當歸、川芎、炮薑、甘草、桃仁...
服用方法	<ul style="list-style-type: none"> ●醫院代煎：以真空耐熱包分裝3包，每天服用3次，於飯前溫服。 ●自行煎煮： <ol style="list-style-type: none"> 1.將藥材置於陶瓷鍋或不鏽鋼鍋中 2.頭煎：加水蓋過藥材，大火滾後，轉小火，煮成1碗。 3.尾煎：再次加水蓋過藥材，小火，煮成1碗。 4.頭尾煎藥汁混合後，分成3碗，於每天三餐飯後溫服。

【生化湯】



第2+3星期（產後二方、產後三方，交替服用）

產後二方	八珍湯加減
服用時機	第8-21天
服用天數	7-10天
作用	益氣補血，修復子宮內膜，恢復元氣。
組成	當歸、川芎、芍藥、地黃、黨參、白朮、茯苓、炙甘草...
服用方法	<ul style="list-style-type: none"> ●醫院代煎：以真空耐熱包分裝3包，每天服用3次，於飯前溫服。 ●自行煎煮： <ol style="list-style-type: none"> 1.將產後二方及豬尾椎骨或半隻烏骨雞，一起放入電鍋。 2.內鍋加入5-6碗水及少許酒，外鍋加1-2杯水。 3.燉好後，再燜1小時，加入調味料。

【八珍湯】



產後三方	四神湯加減
服用時機	第8-21天
服用天數	7-10天
作用	利水升提，調整身體水分代謝，預防子宮下垂及漏尿。
組成	山藥、芡實、蓮子、茯苓...
服用方法	<ul style="list-style-type: none"> ●醫院代煎：以真空耐熱包分裝3包，每天服用3次，於飯前溫服。 ●自行煎煮： <ol style="list-style-type: none"> 1.任選排骨、豬肚、豬小腸或粉腸其中一種。 2.加入4碗水及少許酒，燉至7分熟。 3.放入產後三方，一起燉至全熟。

【四神湯】



第4星期

產後四方	十全大補湯加減
服用時機	第22-28天
服用天數	7-10天
作用	補腎顧髮，鞏固五臟機能，給妳紅潤好氣色。
組成	黨參、肉桂、川芎、地黃、茯苓、白朮、甘草、黃耆、當歸、芍藥、何首烏...
服用方法	<ul style="list-style-type: none">●醫院代煎：以真空耐熱包分裝3包，每天服用3次，於飯前溫服。●自行煎煮：<ol style="list-style-type: none">1.頭煎：4-5碗水加2碗酒，煮後過濾取藥汁。2.尾煎：3-4碗水加1碗酒，煮後過濾取藥汁。3.頭尾煎藥汁混合後，加入，豬腰子、雞肉、魚類（鰻、鱈、鱸）或螃蟹一同煮食。

【十全大補湯】



（切記：以上需視個人體質與臨床症狀調整處方與劑量）

Q

可以自己去藥房抓月子方來吃嗎？

A

不建議自行去抓藥。因為每個媽媽在坐月子期間遇到的問題都大不相同，有些人體質偏寒、有些人則偏熱，如果不經醫師把脈問症狀，很容易會因藥材種類或劑量用得不對而吃出副作用。生小孩是女性一生中的大事，為了日後的健康著想，經由醫師專業開方才是最好的方式。

婦女產後常見的問題與對策

●便秘、痔瘡

因懷孕期間壓迫下肢靜脈回流，加上生產時出力過度，可能導致痔瘡加重。而產後因傷口疼痛且尚未癒合，畏懼出力解便，大便在腸道中停留時間過久，容易變得乾結而使排便不順。更嚴重者，還會痔瘡凸出、疼痛、出血。

此時可藉由養血潤腸的方式來處理，以當歸、地黃、桃仁、火麻仁、何首烏等中藥來扶正通便。

●腰痠背痛、關節痠痛

懷孕期間，卵巢會分泌鬆弛素以利於之後的生產，但這也會導致關節及韌帶的鬆弛及功能的減弱，是產後出現腰痠、背痛、手

指關節痛、膝蓋痛的主要原因。如果在坐月子期間又因照顧孩子抱上抱下、接觸冷水、用手擠奶，關節、肌腱和韌帶負擔過重，更會使得症狀加重，甚至經久不癒。

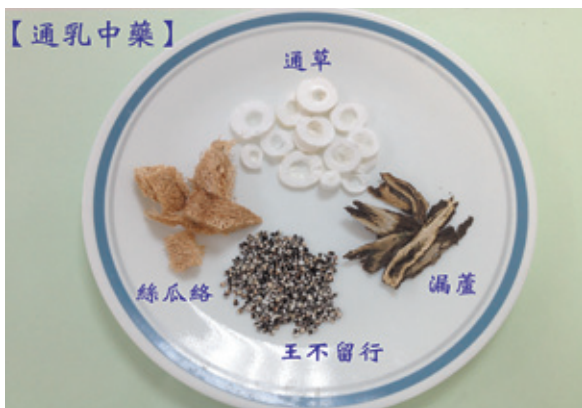
中醫認為腎主骨，如產婦有筋骨酸痛的問題，會在月子方的基礎上加入補腎中藥（如：杜仲、續斷...）。此外，坐月子期間要注意手足保暖，避免接觸冷水，如果出現痠痛情況，應立即休息。可多食牛奶、魚類，以補充鈣質。若保養得宜，此類症狀多在產後1個月內消失。

●產後缺乳

產後缺乳可以分為乳汁生成不足與乳腺不通兩種，中醫辨證則分為虛實兩種。若乳房鬆軟、乳汁量少清稀，屬虛證，治療以補

氣養血為主，以八珍湯加減。若乳房脹痛、乳腺硬塊多且紅腫，屬實證，治療上宜疏肝解鬱、通絡下乳，中藥可選用絲瓜絡、通草、漏蘆、王不留行等等。此外，也可針刺或按摩一些穴位（如：合谷、內關、少澤、足三里、陽陵泉、太衝、內庭…），以強化補氣血及通乳的作用。

產後缺乳宜及早治療，最佳時機為產後半個月以內，若等到坐月子結束才治療，往往療效較差。產後也最好及早哺乳，按時親餵，可促進乳汁分泌。此外，睡眠充足，均衡飲食，心情愉悅，可預防缺乳。

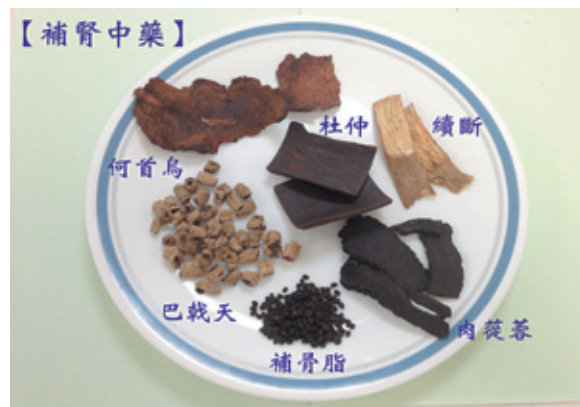


●產後掉髮

常發生在產後的3-6個月。懷孕期間，雌激素分泌增加，會使髮量增多，延緩掉髮，但生產之後，雌激素含量減少，先前那些壽命延長的頭髮一起脫落，這時就會覺得頭髮掉了許多。此外，產後照顧嬰兒，處在緊張疲勞狀態，而哺乳又消耗許多養分，若來不及補充回來，也很容易影響頭髮的新生。

中醫認為產後掉髮是氣血化生不足及腎虛所致，坐月子期間為黃金治療期，可用中藥補益氣血佐以補腎，多吃黑芝麻、何首烏、核桃、黑豆、菠菜等物，有助於預防之後的大量掉髮。要預防產後脫髮，還應做好

頭皮護理，穩定情緒，減少過大壓力。飲食也十分重要，營養要均衡，避免高鹽高糖飲食，否則會影響頭髮正常的生長發育。



●產後肥胖

孕產婦往往在懷孕期與坐月子期間進補過多，又缺乏運動，以致出現產後肥胖的問題。產後減重的黃金期為產後6個月以內，但有些媽媽因為帶小孩、沒時間運動，加上還在哺餵母乳，不敢隨意減少飲食，因而難以回復產前的體重與身材。

透過醫師專業辨證，根據體質擬定適合的中藥與針灸處方，可有效改善產後肥胖問題。針對局部的腹部突出、蝴蝶袖、大腿贅肉等，則可選取相對應的穴位做埋線治療，亦即埋入無菌的羊腸線，使其產生持續刺激的效果，可促進全身代謝與局部脂肪分解。

產後調理不僅僅是「進補」而已

古人說：「上工治未病，不治已病」，中醫治未病的思想源遠流長，這種防患於未然的思想，是中醫產後調理的核心概念，也就是現代醫學強調的預防醫學與保健醫學。產後調理不僅僅是「進補」而已，而是以產婦為主體，依據每個產婦不同的生理狀況與不同的體質，進行全方位的照顧，以達到補充營養、預防疾病、改善體質的最終目的。☯