



攝影／盧秀禎

安南醫院開辦

中醫產後體質調理服務

安南醫院附設產後護理之家與中醫部合作，開辦「中醫產後體質調理服務」，幫助媽咪補氣養血以照顧好寶寶。

女性體質調理最重要的3個時期分別為「經期」、「產後坐月子」與「更年期」，其中又以「產後坐月子」最為關鍵。就中醫角度來看，產後是婦女氣血相對虛弱的階段，此時若能服用適合的中藥與食物，對於體力恢復、子宮修復及哺乳品質都有極大幫助。相反的，若忽略調補，可能引發身體潛在的一些問題，嚴重者甚至會造成日後懷孕及更年期的諸多不適。

產後各階段，調理重點不同

安南醫院中醫部何宗融主任指出，產後第1週可使用中藥來促進子宮收縮以清除惡露；產後第2週加強養血化瘀兼補氣利濕，有助於排除身體多餘水分；產後第3週補氣養血能幫助子宮內膜修復；產後第4週的重點放

在促使子宮整體與卵巢的修復，以及補腎明目、強筋壯骨。

此外，在產後1-6個月內，媽咪們可以搭配使用針灸刺激經絡及穴位，達到調節代謝、利水消腫、增強氣血、疏通經絡及清熱的功效。

產後不保養，小心留下後患

安南醫院婦產科鄭希彥主任也表示，婦女在孕育胎兒的過程中，體內激素發生改變，易導致脾胃不和、氣血失調及陰陽失衡等巨大變化，若產後調理欠佳，日後比較會出現腰痠背痛、腿部不適、面部留斑和體態改變等問題。

安南醫院的「產後中醫體質調理服務」，由中醫師根據產婦的體質狀況，量身訂做養生之道，極受產婦歡迎。（摘錄自安南醫院網站）