



彰化基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

中醫談產後調理

彰基中醫部 張睿哲



為什麼要做產後調理 ???

- 民間禮儀形式
- 產婦在生產時**用力**消耗體力，對正氣有所損傷，且分娩出血，氣隨血耗，導致**氣血俱虛**，故產後的體質“血不足而氣亦虛”，所以產後須要補氣血
- 產婦的體質狀態與一般不同，特別須要保養
- 利用坐月子的時機，調整婦女的體質



如何做好產後調理

坐**好**月子黃金三要素

飲食
調養



中醫
調理



生活
起居





坐月子要怎麼吃？



坐月子膳食原則

□ 膳食宜忌





坐月子膳食所忌（一）

□ 忌生冷、寒涼食物：

如冰品、飲料、梨子、柚子、葡萄柚、西瓜、椰子、橘子、蕃茄、綠豆、蓮藕、黃瓜、苦瓜、絲瓜、冬瓜、大白菜、白蘿蔔、茄子、豆腐、海帶。

涼



坐月子膳食所忌（二）

- 忌**烤、油炸、辣、刺激性食物**：
如醃漬品、咖啡、咖哩、沙茶醬、辣椒
- 少食**酸味食物**：如酸梅、醋、檸檬
- 少吃**鹽**，食物以清淡為主



坐月子膳食所忌（三）

- 食物一定要**煮熟**，即使適宜的水果也不宜吃太多。

水果也算是生冷的食物喔！

- 食物一定要溫熱食用

- **傷口若有紅腫疼痛**

① 禁止吃**麻油**、**酒煮**食物

② 傷口恢復後才可吃**蝦子**、**紅蟳**



飲食所宜

- 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。
- 蛋白質：溫牛奶、雞肉、雞蛋、魚類、豬肚、豬肝、腰仔、紅蟳、牡蠣。



坐月子食補七戒

- 不用酸的食物及調味品
- 不用生冷及涼性的食物
- 不要用牛油和豬油
- 不要煮得半生不熟
- 不要使用辛辣刺激的食物
- 少用鹽調味
- 儘量不用精緻糖





食補分階段



坐月子要分階段

- 產後體質變化很快，產婦在一個月內，由懷孕、生產時的體質轉變成平常的體質，藥膳配合**各階段體質來調補**，才能達到較滿意的效果
- 坐月子須**“補”**，但是須考慮生產傷口的恢復，傷口未恢復時，不可使用補性太強的藥膳，否則會造成傷口愈合延遲



第一階段



自然產後第1-6 天
剖腹產後第1-13天

- 食物以**清淡**為主，以雞湯、魚湯、排骨湯為主。



第二階段



自然產後第7 -13天
剖腹產後第13-21天

- 可以開始配吃**麻油料理**的食物。
- 麻油炒豬肝、麻油炒腰仔、麻油炒桂圓：
老薑用麻油炒香成淺褐色、加入腰仔、豬肝、桂圓翻炒數回。



麻油、薑如何烹調

- 基於產後**熱補**的原則，產後調理的食物，都是以**麻油炒老薑**為主料。



- 放入其他食材（豬肝、豬腰、雞肉等）放入一起烹調。每一道食品都要先將**老薑炒成淺褐色**後（不可焦黑），才會對人體產生溫和的作用。



第三階段



自然產後第14天後
剖腹產後第21天後

- 可以開始吃大量酒^酒的料理
- 例如麻油雞、燒酒雞



麻油雞酒的作用

- **麻油**：含有多量不飽和脂肪酸，經體內生化代謝成前列腺素，可幫助子宮收縮。可以加速潤滑子宮，**促進子宮的收縮**。
- **老薑頭與酒**可以**加強心臟功能**，幫助子宮加速推出惡露，惡露速排乾淨，子宮就容易復元。



產後飲食三階段

階段	飲食內容	自然產後	剖腹產後
第一階段	清淡為主	1-6 天	1-13 天
第二階段	可以吃麻油	7-13 天	14-20 天
第三階段	可以吃酒料理	> 14天	> 21天



產後藥補四步驟





- 第一步：補血化瘀 — 產後一方
(促進宮縮，清除惡露，促進乳汁分泌)
- 第二步：養血化瘀兼補氣 — 產後二方
(促子宮內膜修護)
- 第三步：補氣健脾祛濕 — 產後三方
(調理腸胃功能)
- 第四步：補氣養血益腎 — 產後四方
(助子宮卵巢修護，預防腰酸掉髮，強壯筋骨)



第一步：補血化瘀

- 代表方藥 — **生化湯**
- 當歸 6 錢 炙甘草 0.7 錢 炮薑 0.7 錢
川芎 4 錢 桃仁 1 錢
- 功用：**促進宮縮，清除惡露，促進乳汁分泌**
- 服法：
 - (1) 自然產於產後第3天才開始服 (七帖)
 - (2) 剖腹產於產後第7天才開始服 (五帖)

建議不加食材直接服用！



產後生化湯的加減

- 乳脹：通草、絲瓜絡、王不留行、路路通
- 水腫：益母草、車錢子、佩蘭、澤蘭、黃耆、黨參、桑白皮
- 外感風寒：荊芥、防風、白芷、羌活
- 外感頭痛：蒿本、蔓荊子
- 外感風熱：黃芩、銀花、連翹、桔梗、玄參
- 痰：杏仁、浙貝、瓜蒌實、魚腥草
- 宮縮痛：延胡索、五靈脂、蒲黃
- 腰酸：杜仲、桑寄生、續斷、牛膝
- 高血壓：桑葉、鉤藤
- 汗出：浮小麥、牡蠣、麻黃根、知母
- 腹脹：陳皮、炒山楂





第二步：養血化瘀兼補氣

- 代表方藥：**加味生化湯**
- 當歸三錢、川芎一錢半、**黨參**五錢、**黃耆**四錢、**杜仲**四錢、**續斷**二錢、**紅棗**二錢、**枸杞**五錢、**炙草**七分
- 作用：**子宮收縮、子宮內膜修補、補腰腎**
- 服法：服完產後一方後。約服7帖。
- 煮法：將產後二方與排骨或烏骨雞一起放入電鍋中，內加5-6碗水，少許酒，外鍋加1-2杯水，燉好後再悶一小時，加入少許調味料。

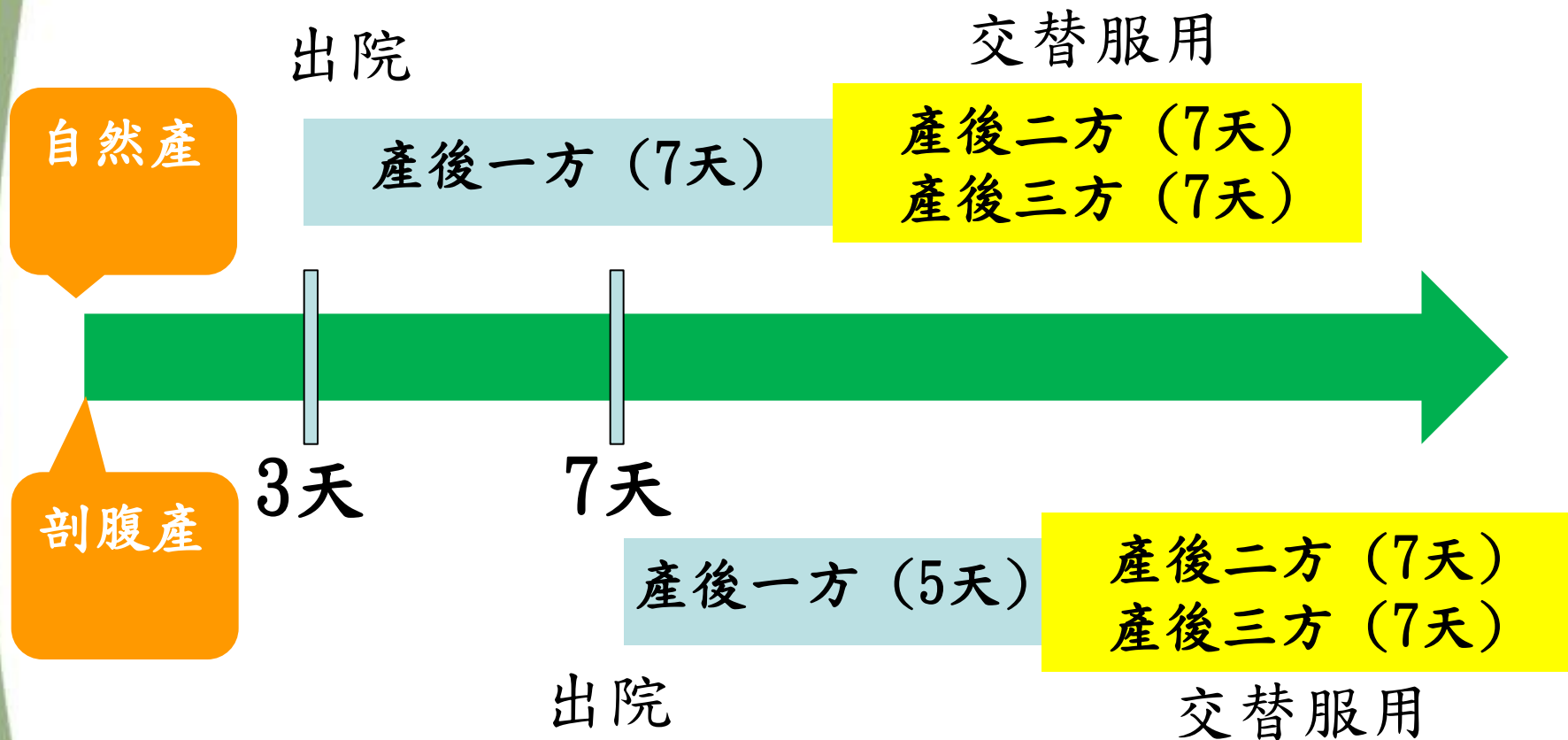


第三步：補氣健脾祛濕

- 代表方藥：**加味四神湯**
- 黨參、芡實、茯苓、蓮子、紅棗、山藥
- 作用：**調理腸胃**
- 服法：產後10-14天**與產後二方交替服用**。
- 煎煮法：將豬肚、豬小腸、排骨、粉腸(任選一種)加7-8碗水，2碗酒，燉至7分熟後，再將產後三方放入，一起燉至全熟。



藥方順序





第四步：補氣養血益腎

- 代表方藥：產後四方（**加減十全大補湯**）
- 當歸、川芎、炒白芍、熟地、黨參、白朮、茯苓、炙草、黃耆、杜仲、續斷、補骨脂、何首烏、肉蓯蓉、枸杞、紅棗
- 作用：**幫助卵巢、骨盆恢復，補腎固筋骨**
- 服法：產後滿三星期開始服用，或月子結束後作為調理煎煮法：
 - 第一回用8-10碗水加2碗酒，煮後過濾取藥汁；
 - 第二回用7-8碗水加1碗酒，煮後過濾取藥汁；
 - 二次藥汁混合煮螃蟹、腰仔、雞肉、魚類(鰻、鱔、鱸)。



調經生化湯 ~ 益經飲

- 當歸3、川芎2、桃仁1、炮黑薑0.5、炙甘草0.7
麥冬2、茯苓2、紅棗2、黑糖2.5
- 建議服用方式，每次月經喝的包數需視體質而定



費用

- 產後一方：200元/天
- 產後二方：250元/天
- 產後三方：300元/天
- 產後四方：400元/天

- 坐月子費用約為8000元
- 代煎費：一帖為60元
- 藥師調劑費：一帖為40元





月子期間生活起居 注意事項



生活起居注意事項（一）

- 注意**保暖**，避免吹風受涼，不碰冷水、禁吹冷風，**洗頭髮要馬上吹乾**。衣服應厚薄適宜，避免過熱汗出過多。





坐月子不能洗澡、洗頭嗎？

- 產婦在生產的時候，體內會分泌鬆弛素，促使子宮頸口和產道撐開，全身筋骨也隨之鬆弛，因此**經絡空虛**，若碰冷水，容易導致關節發炎或筋骨痠痛。如果一定要洗的話，可以使用溫水，但次數儘量減少，時間也應縮短，以避免感冒受寒
- **產後2周內少洗頭**
- **產後2天宜擦澡，第3天起再洗澡**
- 淋浴時別用太燙的水、洗完後立即擦乾、並穿上長袖衣物及棉襪，避免吹風著涼



生活起居注意事項（二）

- 吃好、睡好、少勞動、多休息，睡眠要充足，不宜過早過度操勞、不宜哭泣及久視
- 禁爬樓梯、彎腰、蹲、屈膝、盤坐
- **不可減肥**
- 坐月子期間，**餵奶時最好能躺著或側身來餵**



產後掉髮的問題

- 35-40%的產婦會有產婦掉髮的問題。
- 從產後第四個月開始，**產後第六個月達到高峰**。
- 每日可掉120根至400根(正常人每日40-100根)
- 預防方法：
 1. 保持睡眠充足及愉快心情
 2. 多吃**黑豆**、**胡桃**、**髮菜**
 3. 搭配中藥**補腎藥**使用更佳



產婦可不可以喝水？

- 民俗觀點：喝下一滴水，肥到水水水
- 中醫觀點：**無妨，煮沸後便可**
 - 特定病症可限：高血壓、腎臟病、妊娠子癇症、產後水腫嚴重者。
 - 特定體質可限：脾虛者對水分代謝較差，應適度減少水分的攝取，但不應全不飲水。
 - 脾虛不能運化水濕者
- 替代方案：**疏壓茶、觀音串、荔枝殼、炒黑豆煮水**



止渴

- 各別使用或共同加水煮沸
- 當茶水喝





產後流很多汗？

- 懷孕時因體內荷爾蒙的關係，會有大量水分滯留在體內，**產後2-5天，會進入利尿期**，此時除了**尿多**之外，**汗**也會增多，如果產婦不會不舒服，可視為正常。
- 如果產婦的體質屬內熱或氣虛，會有過度流汗的情形，這時就須視為病態。



吃麻油雞太燥？

- 麻油雞的麻油性屬溫燥，若體質屬熱性的產婦，吃多了可能會上火燥熱。並不是所有的孕婦都不適合吃麻油雞，對於體質虛寒的孕婦，麻油雞有溫補的效果，適宜服用。
- 如果出現口乾舌燥、身熱汗出、大便硬或出血就改吃鱸魚湯、鯽魚湯
- 其他如香菇雞湯、四神燉排骨、杜仲腰仔湯等非溫燥食物。



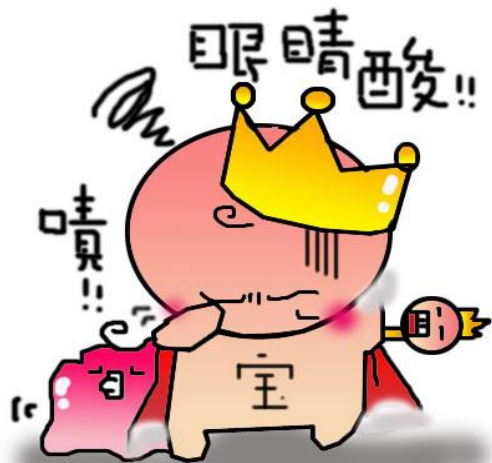
素食如何的攝取營養呢？

- 建議不要吃「全素」，可以吃牛乳或雞蛋，以從中獲得一些重要的營養素。
- 重視中藥調理部分，加入素食食材。
- 評估素食婦女最可能缺乏的營養素是：維他命B12、維他命D、鐵質、鈣質，可以藉由適度服用市售的營養品來補充。
- 素食者體質多偏有氣虛、血虛或脾虛，如果不食動物性食物坐月子，中藥調補須佔重要角色，建議由中醫師針對體質用藥較為適當。



可不可以看書或看電視？

- 中醫的理論「肝藏血」、「肝開竅於目」，用眼力的事情，例如看書、看電視、看電腦，都會耗傷人體的肝陰，產後氣血虛弱、肝陰不足，產後的體質「**血虛、肝體失養**」，稍用眼力就很容易疲倦，應避免使用眼力。





多運動？

- 中醫認為，產後應儘量臥床休息
- 西方人和東方人體質有所不同
- 如果要**下床走動，應著束腹**，這樣可以預防腰酸背痛
- 第三週後再開始輕微低負擔之運動



產後缺乳



哺乳的好處

- 提供初乳：最重要的第一劑預防針；幫助腸道黏膜的完整性，減少過敏
- 促進母親子宮收縮，減少產後大出血。
- 減少過敏、呼吸道、腸胃道感染、中耳炎。
- 完整的營養素，如DHA有助於腦部以及視力發展。整個哺乳期都持續提供免疫球蛋白。
- 嬰兒及母親日後癌症的機會減少。
- 餵食過程中提供足夠的感官刺激，滿足嬰幼兒的生心理需求，促進腦部發展以及心理的健康



WHO建議

- 請支持協助媽媽純母乳哺育**六個月**
- 六個月後添加適當的副食品，繼續哺乳到至少一到兩歲



台灣哺育率

- 根據2004年台灣的統計資料顯示，持續母哺六個月以上的比例為19.8%，而能夠完全母乳哺育至六個月的比例則只有約13.1%
(註 瑞典2002年為72%，英國2005年為25%
美國為13.3%)。
- 而有42.4%的嬰兒從出生後從未喝過一口母乳。

行政院衛生署國民健康局



產後缺乳

- 沒有足夠的奶水？
- 媽媽擔心沒有足夠的奶水？
- 長輩擔心沒有足夠的奶水？



乳量足夠

- 尿布量一天有六七片，大便超過三次
- 一天餵奶超過**八次到十二次**以上
- 坐月子期間平均一至兩小時左右就要哺乳一次



哺乳時間

- **夜間**一定要頻繁哺乳
 - ✓ 夜間泌乳激素分泌較多
 - ✓ 夜間哺乳才能有效刺激泌乳



哺乳時機

- **盡早開始**頻繁哺乳，並「絕對不要」在早期添加配方奶。
- 剛生下的寶寶第一天一餐只需要3~5CC的奶量即可，初期乳量本來就很少，只要頻繁哺餵就會逐漸增加，
- 不需要添加配方，配方奶會佔據嬰兒的胃，讓寶寶無法頻繁吃奶，母乳便漸漸消失



- 泌乳和寶寶的吸吮息息相關
- 坐月子期間，幾乎是日以繼夜的
哺乳！



輔助方法

- 持續母乳六個月以上的比例為19.8 %，完全母乳至六個月的比例只有13.1%。
- 42.4%的嬰兒出生後從未喝過一口母乳。
- 沒有足夠的奶水？
- **中醫助哺乳**



中醫談哺乳



經絡理論

- 『乳房屬胃』足陽明胃經貫乳中，其直者，從缺盆下乳內廉，下挾臍，入氣街中。
- 『乳頭屬肝』足厥陰肝經上膈，布胸脅，繞乳頭而行。
- 『衝任為氣血之海，上行則為乳，下行則為經』，故衝任脈與乳汁化生亦有密切關係



中西醫對照

脾胃運化
生成氣血



泌乳激素
prolactin

肝經調節
疏泄乳汁



催產素
oxytocin



乳汁的生成

- 脾胃為後天氣血之本，氣血的形成來源於脾胃水穀之氣，乳汁的生成也由脾胃水穀之精微所化生。
- 肝主藏血，肝血虛則乳少。
- 在乳汁分泌的調節過程中，以脾胃之運化及肝之疏泄最為重要



氣血虛弱

- 乳汁為血所化，賴氣運行。氣血來源于水穀精微，若脾胃素弱，生化之源不足，複因分娩失血過多，以致氣血虧虛，不能化為乳汁。
- 《景岳全書·婦人規》：“婦人乳汁，乃衝任氣血所化，故下則為經，上則為乳。若產後乳遲乳少者，由氣血之不足。而猶或無乳者，其為衝任之虛弱無疑也”



氣血虛弱

- [主要証候] 產後乳少，甚或全無，乳汁清稀，乳房柔軟，無脹感，**面色少華，神疲食少**。舌淡，少苔，脈虛細。
- [治法] 補氣養血，佐以通乳。
- [方藥] **通乳丹**(《傅青主女科》)。
- 人參 黃耆 當歸 麥冬 通草 桔梗 用豬蹄煮湯，或煮肉湯煎藥服之。
- 方中人參、黃耆補氣，當歸、麥冬養血滋液，桔梗、通草利氣宣絡，豬蹄補血滋養。



肝鬱氣滯(兼乳房硬塊)

- 產後情志抑鬱，肝失條達，氣機不暢，以致經脈澀滯，阻礙乳汁運行，因而乳汁不行。
- 《儒門事親》：“或因啼哭悲怒鬱結，氣溢閉塞，以致乳脈不行。



肝鬱氣滯

- [主要証候] 產後乳汁分泌少，甚或全無，胸脅脹悶，情志抑鬱不樂，或有微熱，食欲減退。舌質正常，苔薄黃，脈弦細或數。
- [治法] 疏肝解鬱，通絡下乳。
- [方藥] **下乳湧泉散**（《清太醫院配方》）。
- 當歸 白芍 川芎 生地黃 柴胡 青皮 花粉
漏蘆 通草 桔梗 白芷 穿山甲 王不留行
甘草
- 如乳房脹硬熱痛，觸之有塊者，加**絲瓜絡、路路通、夏枯草**、以通絡散結。



自我保健

- 請家人支持協助媽媽哺育母乳，多讓寶寶吸吮
- 保持心情愉快，避免情緒起伏和憂鬱。
- 穴位按摩：少澤、合谷、天宗



飲食宜忌

- 蛋白質成分高、營養豐富的流質飲食：多飲雞湯、魚湯、麻油雞湯、豬蹄花生湯、紅蟳等。
- 禁止食用大量炒麥芽、韭菜、單獨服用人參
- 素食者：牛奶、花生湯、紅棗養肝湯、紅豆湯、黃豆芽、黑麥汁等。
- 產後中醫調理。



產後會診中醫

□ 通乳方

加味逍遙散 4gm 聖愈湯 5gm

杜仲 1gm 絲瓜絡 1gm 王不留行 1gm

路路通 1gm 通草 1gm 青皮 1gm



產後會診中醫



【材料】當歸、黃耆、龍眼肉、通草、王不留行等。

【適應】產後泌乳量不足。

【服法】一天兩次，一次一包，早晚飯後溫服。

【注意事項】(1) 請冷藏。

(2) 保鮮期：20天。



感謝聆聽

