

如何坐月子



高雄醫學大學附設中和紀念醫院

中醫門診

一、為什麼要坐月子？

婦女在懷孕及生產過程中，身體因應需要會有許多的改變及耗傷氣血，透過產後 4~6 週適當的休息與調養，有助於身體的復原與健康。

二、什麼是生化湯？服用目的？產後如何服用？

生化湯源自清代《傅青主女科》，主要由當歸、川芎、桃仁、炮薑、炙甘草等五味中藥組成，乃取其「生」出新血，「化」去舊瘀，故以「生化」立名。藥簡而效捷，素有產後第一方之譽。

生化湯的主要功能為排除惡露、幫助子宮復原。一般自然產後第 3 天開始，若無出血量大、感染或感冒等情況，每日一劑，連續服用 3~7 劑即可。切記服用過多反而有害處。人工流產及剖腹產後，如無特殊情況，可以不用服生化湯。

三、產後缺乳如何調理？

產後乳汁很少或完全缺乏，常與產婦體質有關。中醫認為缺乳常源於產婦氣血不足、脾胃不健所致，故其治法以補氣血健脾胃為主，再佐以通乳之品。因此產婦應攝取充足的營養，尤其是蛋白質方面，可多

食鮮奶、鮮魚湯、豬蹄等。另外，可配合其他中藥適當調理。

四、產後如何有效退奶？

產後應餵哺母乳，母乳對小寶寶而言是最好的營養來源。如無法哺乳，或一段時間後欲中止餵奶，則必須在退奶完成前的一星期開始，將餵奶次數慢慢減少，配合飲食逐漸減少蛋白質及湯類食物，使乳汁的製造及分泌慢慢減少，如有脹、硬、痛情形，可將部分乳汁擠出後冰敷乳房。

飲食方面可煮食韭菜來退奶；中藥則以炒麥芽二兩煮水飲用或醫師處方，可增加退奶的效果。

五、坐月子期的飲食如何？

產後飲食調理應分為兩階段，以 8-14 天為界或傷口之紅腫疼痛和惡露的改善程度來劃分。

產後 1-7 天飲食宜以輕淡為主，8-14 天可開始配合麻油料理食物。因為酒精會使血管擴張增加血液循環，而使出血較多。14 天以後，若傷口癒合且惡露減少順利，才建議配合含有酒精之食物，如麻油雞酒或八珍湯、十全等中藥。

避開偏冷性的蔬菜水果，如白蘿蔔、大白菜、冬瓜、西瓜、梨子、橘子、葡萄柚等。

藥膳及中藥調理，建議諮詢中醫師，根據體質服用為宜。

六、坐月子期間生活宜忌

產後充分的休息是身體復原的首要條件，其次適當的生活與衛生習慣更有助於健康。

傳統坐月子有許多禁忌，在當時營養、衛生條件較差的情況下，確有其必要。但現今的生活環境下，舒適而健康的生活習慣更為重要。

健康、舒適、不煩躁的生活環境，配合適當的產後運動，將會培養更好更健康的體質。

高醫附設醫院中醫部提供的產後服務

1. 生化湯
2. 產後調補中藥（視體質處方）
3. 產後諮詢：如有產後調養的問題，歡迎洽詢本院中醫婦科或中醫諮詢室。電話：07-3121101 轉 6401



參考文獻

陳榮洲(2003)·中醫婦科學·台北：弘祥出版社。

制訂：100/02；修訂：102/09.104/10；審閱：106/03.108/05/02