

中醫產後調理

門診中醫部

中醫觀點認為產婦臨產用力、產傷出血，生產後身體虛弱，需要一段時間的休養，並在這個時機調養補身，有助於產婦身體恢復，這就是俗稱「坐月子」。中醫理論會針對不同體質之產婦來調理五臟氣血功能，進而促進產後生理機能的恢復，包括生殖內分泌機能的調節。以下針對產婦坐月子相關建議：

一、產後膳食原則

1. 建議諮詢中醫師，根據體質服用為宜。
2. 飲食攝取避免油膩、辛辣、酸澀、生冷寒涼屬性的食物。(食物屬性可參照「中醫之食物屬性」衛教單張)
3. 飲食以清淡、易消化為主，多吃深綠色蔬菜，如：地瓜葉、菠菜、綠花椰菜等，有助排便。
4. 產後一週內避免含酒精或麻油調理的食物（如：麻油雞湯、麻油炒菜等）。若是剖腹產，盡量在二週之後再食用含酒精或麻油料理的食物

二、產後分階段進行中藥調理

由於每個人體質與狀況不同，以下每階段的中藥調理藥物，應由中醫師進行診察及建議後才服用。

1. 第一階段：化瘀血、生新血階段

這個階段的主要調理原則，是幫助產婦排除產後分泌物（俗稱惡露）、幫助子宮復原，減輕傷口疼痛，因此最常被使用的方子就是「生化湯」，但生化湯是不是產後一定要吃呢？其實，每個人的體質與狀況不同，因此適合吃的中藥處方也不相同，是否使用生化湯或是需要其他藥物來調理，應由中醫師進行詳細診察及建議。

2. 第二階段：健脾利水，改善腸胃功能

在產後 1-2 週常有惡露未盡、水腫、頻尿情況，另外產後腸胃功能尚未完全恢復，這時會給一些調理腸胃、健脾利水的藥物（如：白朮與茯苓等）。除了可以調整水分代謝、利水消腫，也為接下來進行補養藥物調理做準備。

3. 第三階段：調理氣血、補養肝腎

在產後 3-6 週這個階段就可以來補養氣血與筋骨，幫助產婦恢復體力，把生產流失的氣血補回來，也是這個階段，可以趁勢調養一些懷孕前的體質失衡。

四、生活起居注意事項

1. 可以洗澡，但不碰冷水、禁吹冷風。
2. 吃好、睡好、少勞動。
3. 定時排便。
4. 注意陰部、肛門清潔

五、產後缺乳如何調理？

中醫認為產後缺乳是因為產婦氣血不足、脾胃不健所致，治療方法會以補氣血、健脾胃

的中藥或食補來改善，要食用哪些中藥或食補，仍需諮詢中醫師。

1. 哺乳的產婦應多攝取水份(每天至少 2000 mL)，尤其每次哺乳前先補充 1 杯溫開水(約 250 mL) 或 1 碗熱湯(約 200 mL)。
2. 營養方面，建議可多喝鮮魚湯、花生豬蹄湯、紅糖薑湯等。
3. 避免食用醃製品(如：醬瓜、豆腐乳、鹹魚等)或麥芽、韭菜等食物，因這些食物會減少乳汁分泌。

六、其他注意事項：

1. 產後如有特殊狀況或不適(如大出血、重感冒、乳腺炎等等)，請先於門診時段電話連絡醫師，再決定服藥方式。
2. 如有在服用子宮收縮劑，也請告知醫師，調整處方與劑量後，也可同時服用。
3. 產後前兩星期症狀較為多變，建議每週回診拿月子方。

歡迎來電洽詢

中醫部諮詢專線：(07)3121101 轉 6429 或 6407

參考文獻

賴東淵、江曉菁、高宗桂、謝靜秀、賴東淵(2023)·常用中醫療法與護理·賴東淵、張曼玲總校閱，中醫護理學(三版，115-130 頁)·華格那。

制定：2011/02；修訂、審閱：2025/04

本著作非經著作人同意，不得轉載、翻印或轉售。

著作權人:高雄醫學大學附設中和紀念醫院

