

授課講師學經歷

姓名	萬麗琴
課程名稱(主題)	健康坐月子
服務單位(包含職稱)	寶兒產後護理之家 執行長
學歷	元培科技大學 護理系
經歷	國軍新竹醫院 OBS BR DR 護士 十年 東元醫院 OBS DR 護理長 一年 新生醫專 OBS 臨床教師 十年
現任	寶兒產後護理之家 執行長 香山高中 健康與護理 兼任教師

授課內容摘要

- 一、坐月子的由來
- 二、為什麼要做月子
- 二-1、社會學的論點
- 二-2、中醫學角度
- 二-3、西醫觀點

婦女懷孕期間身體的改變

- 三、坐月子的迷思
- 四、坐月子的三大要領
- 1. 正確的飲食觀念
- 2. 正確的生活方式
- 3. 充分安靜的休養

四-1、正確的飲食觀念

西醫：1. 均衡飲食

2. 吃想吃的東西

中醫：1. 忌吃大辛、大熱的食品與藥物

2. 忌食涼性食材

3. 根據產婦的體質寒熱虛實來確定食療方向

4. 動物內臟、堅果類催乳效果顯著

四-2、正確的生活方式

- | | | |
|-----------|-----------|----------|
| 1. 適宜室溫 | 4. 定時排便 | 7. 避免性生活 |
| 2. 保持身體清潔 | 5. 多休息 | 8. 束腹用品 |
| 3. 適當補充水分 | 6. 適度柔軟運動 | |

健康坐月子

寶兒產後護理之家
執行長 萬麗琴



寶兒產後護理之家 新竹市水田街1號 5280668

一、坐月子的由來

華人的傳統習俗，最早追溯至西漢《禮記·內則》，距今已兩千多年的歷史，稱之「月內」，是產後必須的儀式。



寶兒產後護理之家 新竹市水田街1號 5280668

二、為什麼要做月子

- ※家境不佳、營養差
- ※母以子為貴
- ※社會學的論點
- ※中醫學角度
- ※西醫觀點



寶兒產後護理之家 新竹市水田街1號 5280668

二-1、社會學的論點

- ※協助產婦順利度過人生轉折，因為嬰兒產出讓產婦身體、生活有所改變



寶兒產後護理之家 新竹市水田街1號 5280668

二-2、中醫學角度

- ※十月懷胎歷經生理、心理之劇變
- ※子宮復舊需6~8週
- ※「血不足，氣亦虛」



寶兒產後護理之家 新竹市水田街1號 5280668

二-3、西醫觀點

婦女懷孕期間身體的改變

- ※子宮：因為要容納胎兒所以會變大很多，形狀也會變圓，位置有些許改變。
- ※子宮頸：因充血外翻，而呈現子宮頸糜爛的外觀，黏液也會增加。



寶兒產後護理之家 新竹市水田街1號 5280668

二-4、西醫觀點

婦女懷孕期間身體的改變

- ※陰道：此時身體會增加陰道的酸性，來避免細菌感染，分泌物由透明狀因蛋白質變性而轉成白濁狀。
- ※卵巢：可能出現黃體囊腫，大小不一定。



寶兒產後護理之家 新竹市水田街1號 5280668

二-5、西醫觀點

婦女懷孕期間身體的改變

- ※皮膚：妊娠紋、腹中線、黑色斑點、蜘蛛網狀血管、紅斑。
- ※新陳代謝：血糖增加、生理性貧血。
- ※血壓：輕微下降或持平



寶兒產後護理之家 新竹市水田街1號 5280668
03-5280668 www.burycastle.com.tw

二-6、西醫觀點

婦女懷孕期間身體的改變

※走路的姿勢：因為增加的體重在前面，使下肢壓力變大，重心偏移，走路的姿勢會有所不同。



寶兒產後護理之家 新竹市水田街1號 5280668

二-7、西醫觀點

在身體器官方面

※腎臟及輸尿管：輕微腫脹。
 ※胃：胃酸常逆流而有灼熱感。
 ※牙齦：腫脹柔軟易出血。
 ※直腸、肛門：容易發生痔瘡。
 ※甲狀腺：泌乳激素增加，甲狀腺功能變化激烈，所以有甲狀腺疾病的人懷孕要特別注意。



寶兒產後護理之家 新竹市水田街1號 5280668

三、坐月子的迷思

1. 產婦不能喝水，要喝米酒水，否則肥大的腹部不能消除？
2. 產婦坐月子期間的食物都要用全酒烹調？
3. 產婦的食物完全不能加鹽？
4. 坐月子期間不能看書報、電視？
5. 坐月子期間不能掉眼淚？
6. 坐月子期間不能碰冷水，要用煮沸過的水？
7. 坐月子期間不能洗澡、洗頭？
8. 坐月子期間不能有性行為？



寶兒產後護理之家 新竹市水田街1號 5280668

三-1、坐月子的迷思

1. 產婦不能喝水，要喝米酒水，否則肥大的腹部不能消除？

懷孕末期身體的水分比懷孕前多了將近40%，大約要到生產後一段時間才慢慢將身體裡多餘水分代謝出去；產後初期會有一段利尿期，藉由多尿來排泄多餘水分；不過生產實會喪失大量體液，如血液、汗水等；產後又容易流汗，在身體水分大量流失後，如果再嚴格限制水分攝取，會使體液電解質不平衡，反而造成脫水現象。

『事實上，中醫並沒有產後不能喝水的說法！』有些產婦生產完的體質燥熱，如果不喝水，反而加重燥熱現象，造成脫水、口乾、舌燥、乳汁分泌不足、便秘等問題。

另外，坊間有種說法，坐月子期間，必需用所謂的米酒水代替水分的攝取，其實這是不必要的，原因在於米酒水裡的酒精，如果揮發的不完全，一個月的飲用可能會造成肝臟的負擔，如果是自行哺乳的婦女，還會藉由乳汁讓初生兒吸食到酒精，對媽媽及孩子都不是好的現象。



慈濟醫院新店院區中醫科主治醫師 陳美玲
 天主教耕莘醫院中醫科醫師 陳婉菁

寶兒產後護理之家 300新竹市水田街1號 諮詢專線 03-5280668 www.purecastle.com.tw

三-2、坐月子的迷思

2. 產婦坐月子期間的食物都要用全酒烹調？

有研究指出，產婦產後吃麻油雞酒補身，若酒精代謝不完全，會進入母乳中，寶寶間接吸到，雖然不會有立即危險，不過可能會影響嬰兒深層睡眠，長期會傷害肝臟或腦部發育，雖然醫生建議媽媽吃完麻油雞後，等待個小時，讓母乳中酒精濃度歸零，再餵食即安全，仍讓許多母親捏了一把冷汗。全中國的飲食習慣不一，台灣的習慣是讓產婦吃豬肝、豬腰子、麻油雞等補血，並用全酒來煮。中醫婦科典籍並非如此指導，綜合宋、明、清三朝的婦科醫家理論，都建議不要用過多的酒，以免產婦頭暈，且可隨個人的喜好與體質考量，酒量差者不要勉強。

台北市立聯合醫院中醫院區婦科主治醫師林君玉



寶兒產後護理之家 300新竹市水田街1號 諮詢專線 03-5280668 www.purecastle.com.tw

三-3、坐月子的迷思

3. 產婦的食物完全不能加鹽？

許多產婦生產後，感覺燥熱、口乾、沒有胃口。依照營養學的觀點，坐月子的飲食應該肉、魚、豆、蛋、奶、蔬、果均衡，重質不重量。

除非有腎臟病，一般產婦並不需限鹽，適當的鹽分能促進食慾，平日口味較重的人就要注意低鹽比較好，可避免水腫。

台北市立聯合醫院中醫院區婦科主治醫師林君玉



寶兒產後護理之家 新竹市水田街1號 5280668

300新竹市水田街1號 諮詢專線 03-5280668 www.purecastle.com.tw

三-4、坐月子的迷思

4. 坐月子期間不能看書報、電視？

- 懷孕期組織水分蓄積→水腫
- 懷孕後期→角膜弧度改變→視力變差→眼睛疲勞
- 水晶體水分增加→眼睛度數改變
- 睫狀肌調節能力變差→視力疲勞



寶兒產後護理之家 新竹市水田街1號 5280668

300新竹市水田街1號 諮詢專線 03-5280668 www.purecastle.com.tw

三-5、坐月子的迷思

5. 坐月子期間不能掉眼淚？

目的：保持心情愉快、避免產後憂鬱症
產後憂鬱症原因：

1. 荷爾蒙的變化影響。
2. 生產過程引起過度的害怕驚慌。
3. 產後傷口太痛及全身虛弱乏力。
4. 照顧新生兒的壓力及夜間睡眠不足。
5. 擔心身材走樣不再具有吸引力。



寶兒產後護理之家 新竹市水田街1號 5280668

三-6、坐月子的迷思

6. 坐月子期間不能碰冷水，要用煮沸過的水？

以前的人用井水、河水，水質易受污染，所以，產婦坐月子期間使用的水一律都要煮沸，以免傷口發炎或感染其他疾病。現在自來水都經過消毒，不必如此費力。



寶兒產後護理之家 新竹市水田街1號 5280668

三-7、坐月子的迷思

7. 做月子期間不能洗澡、洗頭？

※過去時代背景

多居住在茅草屋、木屋、土角厝，門窗不密閉，氣候寒冷時也沒有吹風機、電暖氣等設備禦寒。

※現代環境

電器設備齊全方便、台灣海島型氣候炎熱、潮濕。
油性髮質的產婦，不洗頭，不但不衛生，還可能引發頭皮手癢發炎。



寶兒產後護理之家 新竹市水田街1號 5280668

三-8、坐月子的迷思

8. 坐月子期間不能有性行為？

自然生產：6~8週

剖腹生產：8~10週



寶兒產後護理之家 新竹市水田街1號 5280668

四、坐月子的三大要領

1. 正確的飲食觀念
2. 正確的生活方式
3. 充分安靜的休養



寶兒產後護理之家 新竹市水田街1號 5280668



四-1、正確的飲食觀念

西醫：1. 均衡飲食

2. 吃想吃的東西

中醫：1. 忌吃大辛、大熱的食品與藥物

2. 忌食涼性食材

3. 根據產婦的體質寒熱虛實來確定食療方向

4. 動物內臟、堅果類催乳效果顯著



寶兒產後護理之家 新竹市水田街1號 5280668



四-2、正確的飲食觀念

※均衡飲食最健康

均衡攝取六大營養素以促進產後恢復，尤其是產婦在哺乳期間應廣泛地選擇各類食物，食物的種類會影響乳汁的分泌與品質。

※熱量控制、避免肥胖



寶兒產後護理之家 新竹市水田街1號 5280668



四-3、正確的飲食觀念

※多吃營養豐富，易消化的食物和新鮮蔬菜水果。

※食物烹煮以細、軟為主，避免堅硬的食物。

※不吃冷性或冰冷的食物。



寶兒產後護理之家 新竹市水田街1號 5280668



四-4、正確的生活方式

1. 適宜室溫

2. 保持身體清潔

3. 適當補充水分

4. 定時排便

5. 多休息

6. 適度柔軟運動

7. 避免性生活

8. 束腹用品



寶兒產後護理之家 新竹市水田街1號 5280668

謝 謝 聆 聽



新竹第一複合式親子休閒學習空間

寶兒親子堡

邀請您共同創造親子快樂園地