

孕育優質寶寶——中醫談如何坐月子

[發表醫師] :李靜姿 醫師(傳統醫學科)

[發布日期] :2009/2/17

坐月子是中國人產後調理的一件大事，一般人都會有個疑問：現代人營養良好，那還需要坐月子嗎？其實，坐月子不僅是我們老祖宗爲了讓產婦有個良好的調養身體的理由，更具有以下現代醫學的觀念：

一・女人一生中三個體質轉換的重要時刻：(1)青春期：通常會知道找醫師調理身體，早已過了青春期，所以往者已以(2)生產期：在懷孕期母親身體新陳代謝產生劇烈變化，在產後趁勢調理身體正是時候(3)更年期：身體機能已趨退化，正如夕陽已近黃昏僅能延緩老化現象。

二・預防感染，保護嬰兒：坐月子可以減少產婦與外界接觸，避免不必要的感染。

三・利於產婦體能恢復及傷口癒合：產後多瘀多虛，適當的月子藥膳可幫助惡露的排淨及傷口的修復，並迅速恢復體力。

四・提高乳質營養素、增加母乳量：藉由坐月子時經由營養攝取（如乳汁不足時可以服用增乳方），補充優質蛋白質使乳汁營養成分提升。

五・預防產後常見病症：如腰痠背痛、掉頭髮、記憶力減退、倦怠頭暈。

在現在的社會因為多為小家庭又多職業婦女，少子化的趨勢非常明顯，所以做好月子實在是現代產婦一門重要的功課。

以下就為大家介紹一些坐月子時重要的觀念及禁忌：

一・產後一周內忌人蔘、麻油、酒：因會這些食物助長發炎現象，抑制子宮收縮，妨礙惡露排淨。

二・餵母乳者禁食人蔘、韭菜、大麥、小麥、麥芽及其製品：因為這些食物有退乳作用。

三・宜少量多餐，少吃鹽：食物以清淡為主，避免過度進食。

四・三餐以營養均衡、易消化為原則：忌生冷、堅硬、辛辣油炸之物，包括任何冰品、飲料、醃漬品、咖啡、咖哩、沙茶醬等，減少脂肪攝取可避免產後肥胖。

五・不碰冷水、禁吹冷風、洗澡後宜防感冒。

六・餵母乳者應該避免以下的高過敏食物，以免小孩好發過敏體質：麥類、草莓、奇異果、番茄、柑橘類水果、帶殼海鮮（螃蟹、蝦子、蛤、蚶）、鱈魚、鮭魚、淡水魚、黃豆及黃豆製品、牛奶及奶類製品、蛋、堅果類、花生、豌豆、芹菜等。

至於在門診中常常有產婦詢問到以下問題：

問題一：產後可以洗澡洗頭或喝水嗎？

答案：**YES**！但是在剛生完前兩週內盡量以擦澡為主，避免長時間淋浴或泡澡。產後可以喝少量的水，但儘量以荔枝殼水來代替。所有的食物都以米酒來調理是不恰當的。

問題二：產後是不是應該立即食用生化湯或麻油雞？

答案：**NO**！生產完的前一、二天並不需要立即進食生化湯或補品，而應以容易消化的流質、半流質食物來補充營養。生化湯應該在產後第三天起再開始服用比較合適，麻油雞則在產後一週再行食用，以免陰道傷口發炎。

如果您有坐月子的問題，或不知如何選擇坐月子的藥膳，每星期四早上在婦產科門診有專業的中醫師及婦產科醫師為您解答問題。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。