

# 坐月子迷思之我見

◎林口長庚中醫婦科主任（中醫西醫雙執照醫師） 高銘偵

## 前言

參加林口長庚產科病房「醫護聯合討論會」後之感想。

### 問題：何謂「生化湯」？功效為何？

- 「生化湯」為治療產後惡露不行，瘀血內阻的常用方，可調節子宮收縮、排除子宮內未剝離的黏膜或血塊、幫助惡露排出，減少產後腹痛及產褥感染、預防血栓形成，幫助子宮功能恢復，素有「產後第一方」之譽。
- 生產後素體血虛，元氣不足使產後子宮收縮乏力，瘀血內阻胞宮，生化湯寓補於攻，重用當歸補血行血，化瘀生新，瘀血流通，新血自通；「生化湯」即「生新血，化瘀血」之意。
- 臺灣一般民眾喜歡自行至中藥房拿「生化湯」；其實古籍中記載的「生化湯」有很多劑量上的變化。
- 臺灣民間「生化湯」多源自於清朝「傅青主女科」處方劑量為一當歸八錢、川芎三錢、桃仁

14粒、炙草五分、炮薑五分；大陸「北方生化湯」一當歸三錢、川芎一錢、桃仁五分、炙草五分、益母草一錢、炮薑五分、紅花一錢、山楂二錢、澤蘭一錢。清朝「陳修園達生篇」一當歸六錢、川芎四錢、薑炭五分、炙草五分、桃仁七粒。

- 近代藥理研究：生化湯可促進子宮收縮，藥效略緩於子宮收縮劑，對迴腸收縮之副作用較小，促使子宮收縮之主要成份是「桃仁」；加速子宮平滑肌代謝速率，改善子宮營養狀態；動物實驗證實，生化湯具有改善紅血球細胞變形，減少血小板凝集，降低血液黏稠度，並能加強子宮收縮，鎮痛，消炎等作用。



▲插圖提供：陳瑞興  
高雄教材室

### 問題：應該何時開始吃「生化湯」？「生化湯」吃幾帖？

- 有些產婦在產後有頭暈、異常出血、傷口疼痛等不適症狀，所以不要在產後立刻貿然服用生化湯，一般服法：

- 自然產於產後 24 小時至 3 天開始服用；剖腹產於產後 5-7 天開始服用。
- 最好經醫師診斷後才服用，依每位產婦體質及臨床症狀開立處方用藥：若水腫厲害加澤蘭、腹痛持續加益母草、腹瀉則當歸減量……等等靈活運用，自己最好不要隨便加味。
  - 自然產建議服用 7~10 帖，幫助子宮收縮及惡露排除的目的，服用時間太久反而會出現惡露點滴不淨的後遺症。
  - 剖腹生產因婦產科醫師已經將子宮內瘀血清除乾淨，生化湯不可多服，建議服用 3~5 帖！若無任何小腹疼痛或已服用子宮收縮劑則建議不必服用。
  - 生產後十四天後，若子宮收縮良好，就不需要再吃生化湯。
  - 「當歸身」補血行血，「當歸尾」活血行血，切勿使用當歸尾，否則容易造成惡露量多，使用錯誤嚴重則會造成產後大量出血。

#### 問題：「生化湯」有何禁忌？

- 「生化湯」勿與子宮收縮劑同時服用。
- 四物湯組成一當歸、川芎、熟地、白芍。根據近代藥理研究「白芍」作用會放鬆子宮平滑肌，會減緩子宮收縮，反而會使子宮收縮不良，造成惡露淋漓不止。所以「生化湯」不可以和四物湯同時服用。
- 產後有不正常大量出血、劇烈腹痛、感染發燒、發炎反應、感冒、惡露黏稠味道不佳等症狀時需停服，必須馬上到醫院由醫師診察。

#### 問題：產後是否真的不能喝水？

- 可以喝水，哺乳要多喝牛奶、豆漿及雞湯、魚湯，沒有所謂不能喝水的謬誤。
- 產後飲食少吃鹽，食物以清淡為主，

以利產婦將體內多餘水份排出。

- 懷孕末期身體多了 40% 的水份，產後一週會大量流汗及小便量多將體內多餘水份排出，大約生產後 3 到 6 個月才可全部代謝出去，所以坐月子要多補充蛋白質，可以幫助排泄水份。

#### 問題：產後生活起居有那些注意事項？是否真的不能洗澡、洗頭？有一一定要用煮沸水嗎？

- 傳統的三合院，廁所在屋外且通風良好，洗頭洗澡容易吹風受涼，所以以前坐月子時被要求不要洗澡、洗頭。現在只要注意保暖，避免吹風受涼，洗頭洗澡後盡快吹乾頭髮、擦乾身體、慎防感冒即可（因為感冒則一切補品、麻油雞、酒皆要暫停）。
- 以前多用井水、河水怕有細菌，故一定要用煮沸水洗澡，現在只要注意陰部傷口、肛門清潔須用煮沸水沖洗，而洗澡不須用煮沸水。

#### 結語

- 以前的農村，公共衛生及醫療水準並不發達，所以坐月子有許多禁忌，現今的醫療及生活環境，只要做好完善的照顧，過去的禁忌就不須再成為媽媽們的忌諱。
- 心情保持愉悅，不宜哭泣及長時間看電視，目的是希望有充分的休息調養。
- 放寬心、吃好睡好、勿過度疲勞，才是產後坐月子的不二法門。
- 中藥也是藥物，最好經中醫師診視後，依每位產婦體質及臨床症狀開立處方再服用藥物。
- 若產婦產後住院期間，有任何有關產後乳汁不通、產後腹脹，也可會診本院中醫婦科，由中醫師親自診視開立處方。❖