

坐月子該怎麼吃？

◎台北長庚中醫婦科主治醫師 林玫君



學歷

長庚大學中醫學系中西醫雙主修

專長

妊娠及產後調理、婦科體質及月經調理、多囊性卵巢症候群、更年期綜合症、不孕症、婦女泌尿系統疾病

32 歲王小姐日前自然產下第一胎，是個健康的男寶。在懷孕前，因為每個月經痛很厲害，平常也有偏頭痛的問題，再加上常聽人家說坐月子是女人改變體質的最好時機，因此想要在坐月子期間做進一步的調理，但無論是去月子中心或是在家裡做月子，到底該怎麼吃？怎麼進補呢？

「坐月子」是亞洲民族對於產後婦女照護的一個重要習俗，產後婦女可以藉著坐月子，好好的休息調理身體。尤其對於餵母乳的媽媽來說，更是需要注意產後飲食，因為寶寶的營養全透過母乳吸收，若是吃錯吃壞，將會直接影響寶寶，甚至影響寶寶的生長發育，因此「怎麼吃」更是顯得重要。

首先，食材部分要盡量選用新鮮的食材，避免攝取過度加工的食物，例如蛋糕、甜點等。餐點部分更是要各類均衡多樣化，不要餐餐大魚大肉，也不要每餐都只有青菜水果，產後正值氣血大耗損，均衡飲食更是顯得重要，才能使身體恢復良好。再來，餐點盡量少油少鹽，產後有很多婦女容易水腫，這是因為吃得太鹹使得體液囤積在體內的關係，加上產後脾胃功能尚未恢復，若是吃太重口味的食物，容易使得脾胃功能不容易恢復甚至功能下降，這樣吃進去的無法吸收，更會增加身體的負擔進而影響產後的恢復。另外，吃太油也會讓體重下降變慢，影響身材恢復。哺餵母乳的媽媽更需要注意油脂的攝取量，因為吃太油膩的東西會讓乳汁內脂肪比例增高，使得乳汁黏稠不易流動，若處理不當則容易產生硬塊甚至乳腺炎，脂肪比例過高對於寶寶的腸胃功能也會有影響，嚴重則會導致寶寶腹瀉。



另外，除了一般飲食，中醫能將生產所耗損的氣血藉由中藥幫助而恢復到生產前的充盈狀態。基本上，產後的中藥調理可大略分 4 個階段：

一、生新血，化瘀血

此時主要的重點是在促進子宮收縮以及產後惡露的排出，因此多會使用養血搭配活血的藥物，以達到「去瘀生新」的目的。最常用的就是常聽到的生化湯。生化湯有產後第一方之稱，是產後最早吃且最重要的方劑，其功效是調節子宮收縮，幫助子宮復舊，減少宮縮腹痛，並排除惡露，一般在產後一週服用。大多數的產婦生產後的體質多呈現多虛、多瘀、多寒的狀態，因此通常可使用生化湯，但若產婦有產後不正常出血、傷口感染或劇烈腹痛、腹瀉、甚至凝血功能異常，則禁止服用生化湯。生化湯服用時間點在產後 10 天內，過晚服用或是飲用過多過久的生化湯是沒有助益的，甚至還會造成惡露點滴不盡等後遺症。

二、補氣養血

此階段以平補氣血為主，可使用較為溫和的藥物來調理，幫助產婦恢復氣血。大部分可使用八珍湯。八珍湯就是四君子湯加上四物湯，除了補氣之外也包含了養血，對於產婦此階段的調理是非常適合的。

三、健脾祛濕

除了補氣養血之外，產後氣血大

虧虛，也會影響到脾胃吸收功能。中醫認為「脾胃為後天之本，亦為氣血化生之源」，脾胃功能好，才能使氣血化生足夠。此階段常用的方為四神湯，四神湯是對於健脾祛濕一個非常好的方劑，對於產婦來說，更可加強水分代謝，消除水腫。

四、益腎壯筋骨

最後一個階段，著重在補肝腎的藥物。中醫認為腎與生殖相關，因此補腎對於產後婦女更是重要。此階段代表方為十全大補湯，除了繼續補養氣血之外，還可加入補腎藥物，例如：杜仲、牛膝、桑寄生、續斷、何首烏等等。這些藥物對於產後腰酸背痛、牙齒鬆脫、落髮、甚至是失眠都有很好的幫助。

最後，關於食物的性味也需要注意，太寒涼的食物、水果盡量不要在坐月子的時候使用（例如：西瓜、香瓜、空心菜、白蘿蔔、絲瓜、芹菜、芥藍菜、筍子、鴨肉、蟹肉等），但也不是全部都得吃溫熱的食物（例如：龍眼、荔枝、生薑、大蒜、牛肉、羊肉等），建議仍以平性的為主（例如：蘋果、栗子、無花果、山藥、香菇、玉米、蓮子、豬肉、鯽魚等）。

坐月子期間是產婦可以充分休息、調養身體的時期，除了好好休養之外，加上飲食好好注意，以及搭配適當的中藥調理，可讓產婦身體恢復得更快更好！☺