

懷孕害喜怎麼辦？

穴位按摩助舒緩，針灸用藥 要把關

◎高雄長庚中醫婦兒科主任 廖晏農

封面故事



專長 | 妊娠及產後疾病調治、
經前症候群、月經崩漏

一位初次懷孕的媽媽來到診間，以略顯焦躁與疲倦的語氣告訴我：「廖醫師，我第一次懷孕，但懷孕滿8週後就開始噁心，吃不下飯甚至嘔吐，已經持續兩個星期了，請問該怎麼辦？」

懷孕對婦女而言，是人生當中一個生理心理變化的重大階段。從開始懷孕到生產過程中，難免有病痛不適相隨，而害喜便是其中一個，症狀多以噁心、腹脹、食慾不振甚至嘔吐來表現，中醫

稱為「妊娠惡阻」。整體而言，約有5成的孕婦有這樣的症狀，通常在懷孕第6週開始出現，會持續到懷孕的第3到4個月，嚴重者甚至連喝水都會吐，少數嚴重患者因此需要住院治療。

有些自我保健的方式可以幫助並緩解部分妊娠惡阻的不適，例如中醫「十總穴」當中的「內關」與「足三里」便是可以用來自我按摩的常見穴道。中醫古書記載的「內關心胸胃」，指的就是若有心胸腹部的不適如噁心、反胃、胃脹或咳嗽、心悸等，可以用針灸或按摩內關穴來處置。「肚腹三里留」則是用足三里穴來處理腹痛、腹瀉、脹氣等症狀，因此可應用於懷孕早期因害喜所導致的不舒服。這些穴道每天早晚可以各按摩一次，左右側輪替，每次不超過10分鐘為原則，若穴道處皮膚在按摩前有傷口或紅腫癢痛的現象則避免按摩。若按摩上述穴道數日後仍未見任何改善，甚至症狀逐漸加重時，仍應儘速就醫尋求協助。



- 內關穴取法：第二腕橫紋（最靠近手掌的為第一腕橫紋）處，以自身三根手指並列往上量，在兩條肌腱之間（掌長肌與橈側曲腕肌）即是本穴位置
- 足三里穴取法：正坐後膝蓋外側有一凹陷稱為外膝眼，自身四根手指往下量，在小腿骨邊緣外側約一個大拇指寬度，小腿肌肉較突出處即是本穴位置

飲食方面原則除少量多餐外，食物口味應清淡而少油膩，也可用生薑來料理烹煮食物。當然，現代營養充足，產婦多身強體壯，許多惡阻並非是身體虛弱，而是懷孕後衝任二脈的氣機調節失和，產生上壅嘔逆症狀。並不建議「進補」，而是要分辨症狀新久、或是寒熱體質。確實在中醫典籍中提到孕吐，多在藥方中放生薑，但較適合於寒性或虛弱體質。如果孕婦有劇烈嘔吐，伴隨口苦、口乾、心煩、便秘等，則是屬於熱性嘔吐，建議以黃連膠囊、或是多喝烏梅或蘆筍汁來處理。

在中醫門診當中往往遇到孕婦在懷孕早期因害喜不適前來就診，甚至也有因此住院患者會診中醫求助的案例。在中醫針灸與方藥的雙管調治之下，孕婦症狀大多可獲得改善。然而懷孕早期「胚胎初結，根基線薄」在中醫針灸與方藥仍有其禁忌與注意事項，故須謹慎選擇使用，即便懷孕百日後到生產前也需一樣小心，因此叮嚀各位媽媽們在懷孕期間若有任何疾病不適，想要求助於中醫治療時，要選擇合格的中醫師來為您把關，切勿自行服用不明藥物或偏方。☺