

中醫調理，運動養胎

◎台北 / 林口 / 桃園長庚中醫部婦科主治醫師 柯皓庭



專長

婦科疾病、孕期及產後調理、體態控制、營養及運動醫學、中醫美容、更年期障礙

得知懷孕後，準媽媽們都會充滿興奮與期待，但也開始擔心要如何調理身體來孕育新生命，以期順利度過整個孕期。從中醫觀點來說，懷孕時母體的「肝、脾、腎」三個臟腑都會經歷巨大變化。「腎」氣變旺盛使體內雌激素、黃體素等賀爾蒙大量分泌；「肝」經血脈開始充盈能將血液提供給子宮及胎兒；「脾」運化飲食養分能轉化成營養來供給發育胎兒。懷孕及產後若有身體不適狀況，都與肝、脾、腎臟腑失調有關，如果準媽媽在懷孕前就有這些臟腑的虛損，懷孕中又沒有照顧好自己的身體，就會進一步造成氣、血、津液的消耗，導致孕期中身體不適。所以中醫強調在孕期及產後坐月子期間要注意調理和保養，此為女人調整體質的好

時機。

然而，許多準媽媽聽從長輩所說「一人吃兩人補」的錯誤觀念，讓自己在懷孕過程中攝取過多熱量，體重增加太多，即中醫所說的「痰濕」體質，導致日後要花更多時間去調理。其實孕期體重的增加與新生兒的體重並沒有絕對關係，基因與遺傳其實還是佔了最主要因素。體重增加過多也容易增加妊娠糖尿病、妊娠高血壓等妊娠併發症

的風險，因此懷孕期間的體重控制非常重要。不過也要注意懷孕期間千萬不可以節食減重，所以要如何藉由飲食調整及適度運動來使孕期體重平穩上升，是準媽媽們需要努力的目標。

● 中醫教您「瘦」孕飲食秘訣

孕期該怎麼吃，能吃得營養又胖得少呢？以下提供三種飲食秘訣來幫助「瘦」孕。

一、攝取原型食物為主

原型食物通常含有各種維生素、纖維素、礦物質，不但能完整攝取食物的營養，也能避免吃下過多食品添加物，較能提供飽足感，避免覺得飢餓而亂吃零食。注意均衡攝取，尤其要攝取充足的優質蛋白質、並且多吃蔬菜、少吃油炸食物及精緻澱粉。

二、充足的水分補充

喝水對於母體的代謝及胎兒的生長發育都非常重要，保持身體足夠水分攝取有助於維持體溫、營養運輸和排除代謝廢物，還能預防便秘、泌尿道感染和孕期水腫。另外，缺水也會產生飢

餓感，讓身體誤以為肚子餓而攝取額外食物，因此建議一天至少要喝體重乘以 35~40 毫升的水分。若單純喝白開水會想吐，可以在水中加入金桔、蜂蜜檸檬、酸梅來增加味道，或依據個人體質搭配合適的中藥茶飲。

三、減少甜食攝取

懷孕期間一定要特別注意「糖」的攝取，糖容易被腸道吸收，使血糖快速上升而刺激胰島素大量分泌，導致體內脂肪堆積。攝取過多的糖也容易罹患妊娠糖尿病，增加早產及流產風險，所以孕期要控制添加糖的攝取，建議每日不超過 50 克。

另外，水果也是很容易被忽略的糖分來源，很多人誤以為水果很健康常無節制的攝取，其實水果當中的果糖及蔗糖也會導致血糖快速上升而造成肥胖。孕期間水果攝取建議每日不超過一個拳頭大小，且盡量選擇「低升糖」及「平性」水果為主，如：芭樂、蘋果、小蕃茄、藍莓等。

● 中醫教您健康「孕」動

想要養胎不養肉，除了學會以上飲食秘訣外，另一個就是維持孕期規律運動。古代醫家徐之才「逐月養胎法」中提到：「妊娠六月，身欲微勞。」、「妊娠七月，動作屈伸，以運氣血。」「保元論」也提到：「婦人懷孕，體宜動而不宜逸，毋久立久坐，毋久行久臥。」說明中醫也是鼓勵孕期運動的，透過適當活動能夠幫助氣血通暢以養胎，反倒久坐、久臥容易使氣血凝滯，不僅不利養胎還可能增加流產或難產的風險。

● 孕期運動好處多

許多研究也指出，孕期運動並不會對胎兒造成任何不良影響，對母體也有許多好處，包含：(1) 增加身體活力；(2) 幫助睡眠；(3) 幫助排便；(4) 幫助心情愉悅，降低壓力和焦慮；(5) 加速產程，提高順產機率；(6) 伸展肌肉，減少抽筋的頻率；(7) 強健核心肌群、骨盆底肌，減輕背部壓力、預防骨盆底肌鬆弛及產後漏尿。

● 孕期運動建議及注意事項

美國婦產科醫學會建議孕期應該要做到每週 150 分鐘中等強度運動，媽媽可以先從孕前習慣的運動開始慢慢循序漸進，瑜伽伸展、有氧運動（如：游泳、快走、室內腳踏車、交叉橢圓機）及重量訓練都是很推薦的運動，可以多方嘗試來加強全方位體能。

但需注意運動前適度暖身，避免空腹運動；運動時保持順暢呼吸，維持身體涼爽，補充足夠水分；運動後記得伸展。若運動中出現頭暈、喘不過氣、陰道出血、子宮收縮等任何不適，就需立即停止並休息。⚠



▲ 規律運動可以讓準媽媽在孕期和產後變得更強壯、更有自信