

## 中醫安胎-產前調理

高雄市立中醫醫院 李宜貞醫師

懷孕是一件令人興奮的事情，當身體裡將要孕育一個小生命，幾乎所有媽媽們的心情是充滿喜悅與期待的，欣喜之餘，同時也開始擔心要如何調理身體與安胎，才能順順利利度過十個月的懷胎期。

懷孕期常見的不適症狀，諸如妊娠嘔吐、妊娠腹痛、胎動不安、妊娠出血等，以及懷孕期間感冒、咳嗽、皮膚癢等等皆可以中藥配合治療調理，但須先經由西醫婦產科檢查確診後，再配合中藥安胎，尤其高危險妊娠，例如子宮外孕、前置胎盤、妊娠毒血症等不得不慎。

中醫安胎之法大抵有：

- 一、補腎培脾：脾腎兩臟，一者主血，一者主精，胞胎賴精血以養，腎精充沛，血有所生，則胎有所養。脾即脾胃消化系統，腎主生殖內分泌，故安胎必須先固脾腎。
- 二、養血清熱：懷孕後賴陰血養胎，易使機體陰血偏虛，陽氣偏旺，則血熱內生，熱則血不循經而妄行，易有妊娠期陰道出血現象；另外，虛熱擾心，煩躁不安，內擾胎元，致胎動不安，故宜養血清熱以安胎。
- 三、開鬱順氣：胎之既成，母體氣血聚而養之。血以養胎，氣以護胎，氣順血和則胎安易產。所以孕婦的情志調和很重要。

由上所述，可知中醫安胎多從「肝」、「脾」、「腎」論治，常用方劑有壽胎丸、泰山磐石飲…等，常用中藥有菟絲子、桑寄生、杜仲、續斷、黃芩、白朮…等等，但仍需依個人體質及針對不同的病因病證來考量用藥。整體而言，最重要的是懷孕期間應注意飲食均衡，保持愉快的心情，生活規律，不要過度勞累，如此才能擁有安全而健康的孕期生活。