

四階段坐月子藥膳

高雄市立中醫醫院 李宜貞醫師

坐月子是婦女生產後的重要階段，通常從分娩到生殖器官恢復正常約需6~8周，而產後一個月內的調補，對身體的恢復最為重要，攸關婦女一生的健康，所以適當的進補，對於產後保健及產後疾病的防治具有重要意義。

月子期間的進補，應採取循序漸進的方式，並依婦女產後的生理特點，分為四階段調補：

第一階段（產後第1周） 祛瘀生新，強健脾胃

生理特點：本階段調理的重點是化瘀血生新血，幫助子宮收縮和惡露排出，並且調理脾胃，補充元氣。

代表方劑：生化湯為主。自然產後第2天，若無發燒感染，每日服用一帖，喝7~10天；剖腹產後5~7天，每日服用一帖，喝5~7天。

四神湯，能強健脾胃，有助於排出懷孕期間累積的水分，消除水腫，約服3~4帖。

第二階段（產後第2~3周） 健脾益氣補血，促進乳汁分泌

生理特點：產後氣血俱虛，此階段應以補養氣血，調理脾胃為主，並預防便秘。

代表方劑：八珍湯，補氣養血，促進乳汁分泌，約服2~3帖。

益壽首烏雞，養氣血，補肝腎，增加乳汁分泌，約服2~3帖。

第三階段（產後第3~4周） 養陰血，補肝腎，強筋骨

生理特點：產後半個月後，體質逐漸由陰虛陽旺轉為氣虛陽弱，並有一定程度的腎氣不足，所以補養的方劑應在補氣養血的基礎上，增加補腎養陰的功能。

代表方劑：杜仲補骨方，補腎固筋骨，幫助子宮、卵巢及骨盆的恢復，約服3~4帖。

四珍膠藥膳，即龜鹿二仙膠，補肝腎，益精血，強筋骨，約

服 2~3 帖。

第四階段（產後 4~5 周） 補氣血，強筋骨，預防腰酸背痛

生理特點：此階段惡露已淨或減少，可採取較溫補的方式，強化體質，預防骨質疏鬆，防止老化。

代表方劑：四珍膠藥膳，填精益髓，補充鈣質及膠質，防治腰背痠痛，約服 2~3 帖。

十全大補湯，氣血雙補，改善體質，提升免疫力。約服 2~3 帖。

產後中藥調理須知：每個人體質不盡相同，須由合格中醫師開方給藥，亦可在產前先經由中醫師診斷體質並制定調理事宜。

藥膳調理：上述補養方劑皆可加入適當食材加以燉煮，第三周起也可搭配保元月內酒調理，更具補養效力。

產後飲食禁忌：

1. 忌生冷、寒涼食物：如冰品、飲料、梨子、柚子、葡萄柚、西瓜、椰子、橘子、蕃茄、蓮霧、綠豆、蓮藕、黃瓜、苦瓜、絲瓜、冬瓜、大白菜、白蘿蔔、茄子、海帶。
2. 忌烤、油炸、辣、刺激性食物：如醃漬品、咖啡、咖哩、沙茶醬、辣椒。
3. 少食酸性食物：如酸梅、醋、檸檬。
4. 少吃鹽，食物以清淡為主。
5. 少吃太油膩及不好消化的食物。
6. 食物一定要煮熟，即使適宜的水果也不宜吃太多。
7. 食物一定要溫熱食用。
8. 產後七天內及傷口若有紅腫疼痛時禁止吃麻油、酒煮食物。