



## 快樂坐月子

婦產部主治醫師 林明緯

「坐月子」是華人代代相傳的養生文化。月子期間指從分娩開始至產後 30 ~ 42 天，與西醫的產褥期相吻合。這段時間充足的休息除了讓剛經歷懷孕生產虛弱的媽媽們得以好好調養生息，也讓媽媽得以好好照顧新生兒，適應新的角色與責任。

哺乳期是女生一輩子營養需求最高的時期，月子首重營養均衡。其大原

則與一般成人營養需求類似。現代人飲食熱量來源大抵充足，產後並不需要吃過量的食物或者高热量的油脂，而是要吃得好，吃得巧。太多的熱量反而阻礙媽媽回復產前身材，過多的油質也容易塞奶。多元化攝取天然新鮮的各種營養元素不偏食，讓身體取得平衡而多樣的營養素，不只能強健身體更有益哺乳。若生產出血較多或是剖腹產的媽媽可多



食用紅肉（例如牛肉、豬肉、羊肉等）來補充鐵質與蛋白質，加速傷口修復與改善貧血狀況。此外也可以繼續服用孕期綜合維他命來改善營養攝取不均的情況。由於酒會抑制子宮收縮，人蔘會抑制凝血，造成產後出血問題，因此一般建議產後一周以後再食用含酒食材，月子期間避免食用人蔘。若是體質較為虛弱的女性，則建議請合格的中醫師根據個別體質服用中藥調理，一味大量進補並不適合每位產後媽咪。

懷孕生子是許多媽媽失眠的起點，照顧新生兒讓許多媽媽承受很大的壓力與責任。大多數的新手媽媽求好心切，為了哺乳與面對不時哭鬧的小寶貝而身心俱疲，倍感挫折。請別為了堅持「一定要」全母乳或是「一定要」親自 24 小時照顧寶寶而把自己搞得疲憊痛苦。請別吝惜尋求家人朋友與醫護人員的協助，並且降低標準、保持彈性。別忘了，心情好的媽媽才會有情緒穩定開心的寶寶！

古代由於營養普遍不足，水源不潔，因此產生許多坐月子的禁忌。舉凡不可洗澡洗頭，不可喝水只能喝米酒水，不可離開房間等等，這些觀念放在現代社會就顯得既不衛生又不營養。洗澡是維持基本衛生的必要條件，只要做好保暖措施即可。水分攝取更是讓乳汁充盈的基本條件，不可偏廢。適當的活動也有助於血液循環，精神舒暢，只要不提重物即可。新手媽媽常會抱怨腰酸背痛，其實主要原因並不是月子沒做好，而是抱寶寶姿勢不良造成背部、肩膀承受過多壓力所致。只要調整姿勢即會改善。

生產對一個家庭而言是件開心的事，對婦女而言同時也是甜蜜的負擔。在月子期間應該充分休息，營養均衡。事前作好完整的規劃，並且商請先生、長輩一起照顧新生兒。達到產後組織修補、體力恢復、成功哺乳、並且同時達到有效控制體重，創造媽媽和寶寶的雙贏局面。

