

## 中醫婦科調理-【胎前、產後】

1. 婦科疾病較多，易引起不孕，歷代中醫因此在這一方面有特別的發展，像在古代醫方中就有提到身瘦不孕、肥胖不孕、下腹冰冷不孕、腰酸腹脹不孕等。男女之孕，乃腎氣之盛，因此身體調養的原則在於補腎氣、益精血、養沖任、調月經為主。
2. 準備懷孕期間，在飲食方面，動物、植物各類的飲食，與人體的臟腑功能各有其滋養作用，不必過度拘謹，但酒卻不可多喝。因受孕成胎皆秉父母的先天純淨氣質，宜充實壯盛。而酒性濕熱，可使精液不正常，導致胚胎發育不良，李白、阮籍、陶淵明等先賢的後代多愚魯之輩可為例證。
3. 孕婦的保健：妊娠期的保健，即古人所謂「養胎」，從古醫書中就可看出古人非常重視養胎，更提出了逐月養胎的保健措施。
4. 主要包括幾個方面：
  - 4.1 精神調養：指出婦人妊娠之後應保持心情舒暢，精神愉快。
  - 4.2 飲食起居保養：飲食當以清淡可口、營養豐富為宜，不可過食生冷、辛辣、油膩之品，婦居當注意謹避寒暑，做到勞逸適度，不可過勞，亦不可過分安逸。
  - 4.3 節制性欲：性欲過度有傷胎元，特別是在妊娠初期及妊娠後期應特別注意節欲，否則性生活過頻可引起子宮收縮，導致流產或早產。
  - 4.4 慎施藥物：妊娠期當禁用或慎用各種藥物，以免對胎兒造成無辜傷害。
5. 產後調理：

中國人認為生產對產婦來說有所氣血損傷，因此產後調理「坐月子」很重要。可是一般人只知道生化湯、麻油雞酒，究竟要怎麼吃、什麼時候吃、吃多久，問長輩的經驗不一定正確；加上現代人的體質及營養狀態和四五十年前已大不相同，坐月子的方式也有所調整。

桃新凡事用心  聯新國際醫院 桃新分院 對您無限關心

總機：03-3325678 預約專線：03-3326161