

苦痛使人更瞭解生命本質，唯有健康人生，才能美夢成真。

孕媽 養生新味

中醫婦科醫學會
理事長
徐慧茵

主 張



準媽
必知的
中醫調理



孕媽咪養生新主張

準媽媽必知的中醫調理

內附
流產調理須知

一個高齡產婦醫師，所提供的錦囊妙計，妳看不看？

本書內容從妊娠期最容易遇著的嘔吐、

頻尿、黑斑、腳抽筋，

怎麼服用“珍珠粉”、“安胎飲”，

到產後怎麼做月子，

調養身體的各種病症，無一不包。

作者徐慧茵醫師，以自身涵括中西醫學背景，

給予讀者詳實的懇切建議。

強調女人以中醫養生觀點自療，

反而可以視生產為調整體質的最好時機！

ISBN 957-98395-4-9



9 789579 839549

國家圖書館出版品預行編目資料

孕媽咪養生新主張：準媽媽必知的中醫調理／

徐慧茵著．--二版 [臺北縣] 新店市：

美夢成真文化，1998 [民 87]

面： 公分．--(食療情報；2)

ISBN 957-98395-4-9 (平裝)

1.產科 (中醫) 2.妊娠 3.食物治療

413.63

12247.1 / 87013505
46

食療情報 2

《孕媽咪養生新主張：準媽媽必知的中醫調理》

作 者◎徐慧茵

發行人◎詹易潔

編 輯◎美夢成真文化小組

出版者◎美夢成真文化事業有限公司

通訊處◎新店郵政七之八十號信箱

讀者服務專線◎(02)29101635

傳 真◎(02)29118973

劃撥帳號◎18881257

戶 名◎美夢成真文化事業有限公司

總 經 銷◎學英文化事業有限公司 電話：(02)22187307

印 刷◎漢大印刷股份有限公司 電話：(02)29555282

登 記 證◎行政院新聞局局版北市業字第五三二號

二版一刷◎1998年11月

定價◎200元

本書如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換

【版權所有 翻印必究】

ISBN：957-98395-4-9

徐慧茵
中醫師

孕媽 養味 生新 主張



準媽
必知
的中醫調理



中醫調理



準媽媽

必知的中醫調理

自序

掌握中醫，做個快樂媽媽

徐慧茵

在二十六、七年前我尚未進入中醫的門檻前，婚後第一次懷孕，認爲以自己的西學底子，懷孕生子，應該易如反掌，那知一懷孕就花樣百出，原本身體非常差，經常頭痛、感冒，生病不斷，當然也不停的服藥，當我準備受孕時，幾乎停掉了所有的西藥，那知剛懷孕就有咖啡色的分泌物，後是鮮紅的血漏下不止，腰痠陣陣發作，懷孕的喜悅全被流產的恐懼所佔據，安胎變成了我生活的重點，辭掉醫院工作，而住院治療，但是病情並



沒有因住院而緩解，回家靜養也不得改善，肚子一天天的大了，腰痠更加厲害，只要站久、坐久、躺久，就有如扁鑽攢入般，一陣陣的痠痛。只好求救於徐院長（千田），住院後，徐院長給予安胎藥、點滴等，還是不能改善，到了五個多月時，實在無法忍受，徐院長以剖腹探查看看是怎麼一回事，開刀後也查不出原因，還是不舒服。調理後，血雖不流，但仍是腰痠背痛，只好回家休養，不停的改換姿勢，不理會痠痛，日子也就這樣一天天的過，偶而也能上市場，沒想到有一回到市場賣豬肉攤前，一看到整塊的肥豬肉，一陣眩暈就不省人事。有一回到郵局也是如此，從此市場、郵局等空氣不好，人太多的地方我都不敢去。一直到生第二胎，也是這付德性，只是我不理會，就是臥床休息，幸好每次生產時都非常順利。

民國六十一年生完第二胎在做月子時收到校方通知，問是否有意學習



針灸，從此一頭栽入傳統醫學領域，學習用中藥來調理身體，和治療自己的病痛。當我遍讀中醫書籍後，我了解了古人早對婦女的受孕、胎教、妊娠百態及產褥期的保養，有了深切的敘述。知道自己當時懷孕的不適，原自于體弱多病所致，爾後的眩暈、不知人事是因陽虛而肝傷上亢。時間一晃廿餘年，當我四十五歲時，有意無意間受孕啦！心喜若狂之餘，在和外子、長女商量後，愉快、充滿自信地產下了小女，她讓我生命重新注滿了希望。

正因為自身的體驗，前後懷孕時的狀況差異，在美夢成真文化公司詹易潔小姐的鼓勵下，將我廿年來，用來指導他人的知識用文字呈現出來，提供給各位準媽媽們。

另外，在臨床上我碰到了許多流產後想調理身體而不知所措的人。尤



其是習慣性流產的婦女，不論是經由自然流產或是人工流產，在身心皆疲的狀況下，常常會有惶恐無助，不知所措的心情，讓我深刻地體驗到應把關於「流產」的文稿加入本書之中。

這次的出書要感激外子羅富億的鼓勵支持，也要感謝周建木醫師及其夫人、鄭愛蓮醫師、助理洪緣小姐及長女羅文慈，幫忙整理文稿，方能順利出書。

(自序) 掌握中醫，做個快樂媽媽◎徐慧茵 003

第一篇 胎前百態篇 013

一、妊娠嘔吐 014

· 神經質的人，孕吐較嚴重

· 食療 DIY

二、妊娠頻尿 019

· 醫師的建議

三、為什麼孕婦容易腳抽筋 021

· 補充鈣質食物

四、懷孕時為什麼小腹痛 023

· 氣不順易引起小腹痛

· 溫陽散寒藥可以改善

五、妊娠黑斑 026

· 「玉容散」的組成

六、懷孕一定要吃黃連、珍珠粉、人參嗎？ 028

· 黃連適用火氣大、清熱解毒

· 珍珠粉可以治黑斑，改善小兒體質

· 人參適用體質虛弱者





- 七、妊娠咳嗽 038
- 食療的建議
- 八、妊娠期合併盲腸炎 041
- 與平時盲腸炎表現不同
- 九、妊娠暈眩 044
- 十、懷孕期的危險情況 046
- 陰道出血
 - 貧血
 - 妊娠毒血症、子癇
- 十一、小便不通 063
- 『頻尿』，可能是尿道炎前兆
- 十二、如何預防下肢及外陰靜脈曲張 066
- 靜脈曲張的預防方法
- 十三、肚皮怎麼這麼癢 069
- 肚皮發癢的真正原因
 - 茶葉水和浴鹽可以止癢
- 十四、每個孕婦都該吃安胎飲嗎？ 072
- 懷孕七個月起即應服用
 - 安胎飲的作用

十五、懷孕時心悸、心無力、說話作喘怎麼辦？ 077

十六、妊娠期間可以行房嗎？ 079

十七、孕婦生活注意事項 081

十八、孕婦不可以亂服成藥 083

· 孕期應注意的藥物

十九、妊娠水腫 086

· 妊娠水腫的食療法

二十、何時是瓜熟落蒂良辰 090

· 試胎、弄胎

二十一、生產該準備的衣物 093

· 臨產婦的心理調適

· 臨產不要憋便

第二篇 產後調理篇 097

一、如何做月子 098

· 產後的身體變化

· 做月子的意義

二、生化湯 103

· 服用五至七帖即可





三、『麻油雞』是月子裡的必備品嗎？ 106

• 吃杜仲可以防腰痠

四、月子裡如何『補』最好 109

• 月子裡的中醫藥膳

五、素食者如何調理月內飲食 112

• 月內食譜

六、產後乳腺炎 115

七、產後乳汁太少 117

• 乳汁少的原因

• 藥膳食療

八、做月子洗髮、洗澡、刷牙可以嗎？ 121

• 洗髮切記立刻吹乾

• 注意口腔衛生

九、產後身痛 125

• 嚴重者應就醫

• 骨盆腔痛在兩、三週內大多會痊癒

十、媽媽腕 130

• 媽媽腕的特色

• 注意事項

- 十一、腰痛 134
- 腰痠背痛防治法
- 十二、產後脫髮 136
- 防止脫髮的方法
- 十三、產後憂鬱症 138
- 食療可以改善
- 十四、產後便秘及痔瘡 140
- 產後便秘的原因
 - 產後飲食重點
- 十五、產後排尿問題 147
- 可吃補胃補血食物
 - 遺尿的食療法
- 十六、產後發熱 151
- 發熱的表現
 - 治虛熱食療法
- 十七、產後多汗 157
- 產後盜汗食療法
- 十八、產後腹痛 163
- 輕微者，按摩子宮即可





十九、產後腹瀉 166

· 產後腹瀉的原因

二十、產後口渴 168

· 產後口渴的解決方法

二十一、惡露不止 171

· 生化湯過或不吃皆是主因

· 惡露不止食療法

二十二、如何避免產後肥胖 175

· 預防肥胖的方法

· 產後運動

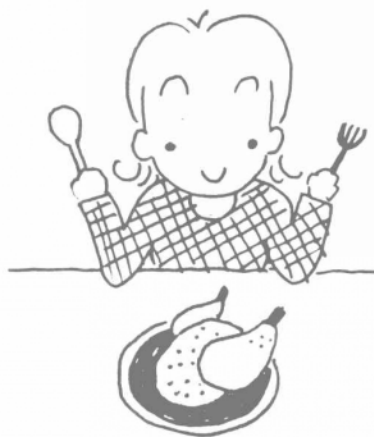
第三篇 附錄 181

一、各地的做月子方法 182

二、新生嬰兒調養法 187

三、哪些人容易流產 192

四、流產後調理 198



第一篇

胎

前

百

態

篇



妊娠嘔吐

結婚後第一次有喜，是人生四大喜事之一。當這消息一宣佈，每一位未來的爸爸、媽媽、爺爺、奶奶嘴角都有著掩不住的喜悅。記得有一位婆婆帶著媳婦來到醫院，想查查她的媳婦為什麼結婚將近一年，仍未受孕，心裡非常的著急。經過仔細的診查、問診，並經驗孕後證實是已經懷孕了，婆婆雖然高興但仍不禁然的發問，為什麼她的媳婦一點症狀都沒有呢？我笑笑的問她，妳希望有什麼症狀呢？她說：『怎麼一點都沒有想吃什麼東西的偏好，也沒有噁心、想吐的現象呢？』