

妈妈宝宝系列

MAMABAobaoXILIE

准妈妈必知 ——孕产妇的 中医调理



徐慧茵 著

辽宁科学技术出版社

ZHUNMAMABIZHI-YUNCHANFUDEZHONGYITIAOLI



Memo

自序

掌握中医，做个快乐妈妈

在二十六七年前我尚未进入中医的门槛前，婚后第一次怀孕，认为以自己的西医学底子，怀孕生子，应该易如反掌。原本身体非常差，经常头痛、感冒，生病不断，当然也不停地服药，当我准备受孕时，几乎停掉了所有的西药。哪知刚怀孕就有咖啡色的分泌物，然后是鲜红的血漏下不止，腰酸阵阵发作，怀孕的喜悦全被流产的恐惧所占据。安胎变成了我生活的重点，辞掉医院工作，而住院治疗。但是病情并没有因住院而缓解，回家静养也不见改善。肚子一天天的大了，腰酸更加厉害，只要站久、坐久、躺久，就有如针刺般，一阵阵的酸痛。只好求救于徐院长（千田）。住院后，徐院长给予安胎药、点滴等，还是不能改善。到了五个多月时，实在无法忍受，徐院长以剖腹探查来看看是怎么一回事。开刀后也查不出原因，还是不舒服。调理后，血虽不流，但仍是腰酸背痛，只好回家休养。不停的改换姿势，不理睬酸痛，日子也





Memo

就这样一天天地过。偶而也能上市场，没想到有一回到市场卖猪肉摊前，一看到整块的肥猪肉，一阵眩晕就不省人事。有一回到邮局也是如此。从此市场、邮局等空气不好，人太多的地方我都不敢去。一直到生第二胎，也是这副德性，只是我不理会，或是卧床休息，幸好每次生产时都非常顺利。

当我生完第二胎在坐月子时收到校方通知，问是否有意学习针灸，从此一头栽入传统医学领域，学习用中药来调理身体和治疗自己的病痛。当我遍读中医书籍后，我了解到古人早对妇女的受孕、胎教、妊娠百态及产褥期的保养，有了深切的叙述。知道自己当时怀孕的不适，原自于体弱多病所致，尔后的眩晕、不省人事是因阳虚而肝阳上亢。时间一晃二十余年，当我四十五岁时，有意无意间受孕啦！欣喜若狂之余，在和先生、长女商量后，愉快、充满自信地产下了小女，她让我生命重新注满了希望。

正因为自身的体验，前后怀孕时的状况差异，在美梦成真文化公司詹易洁小姐的鼓励下，将我二十年来，用来指导他人的知识用文字呈现出来，提供给各位准妈妈们。

这次的出书要感激罗富亿先生的鼓励支持，也要感谢周建木医师及其夫人、郑爱莲医师、助理洪缘小姐及长女罗文慈，帮忙整理文稿，方能顺利出书。

徐慧茵

目录

(自序) 掌握中医, 做个快乐妈妈 徐慧茵

第1篇 妊娠百态篇

妊娠呕吐 2

神经质的人, 孕吐较严重 2

食疗食谱 4

妊娠频尿 6

医师的建议 6

为什么孕妇容易脚抽筋 7

补充钙质食物 7

怀孕时为什么小腹痛 8

气不顺易引起小腹胀痛 8

温阳散寒药可以改善 9

妊娠黑斑 10

“玉容散”的组成 10

怀孕一定要吃黄连、珍珠粉、人参吗 12

黄连适用火气大, 清热解毒 12

珍珠粉可以治黑斑, 改善小儿体质 14

人参适用体质虚弱者 16

妊娠咳嗽 19

食疗的建议 20

妊娠期合并阑尾炎	21
与平时阑尾炎表现不同	21
妊娠晕眩	24
怀孕期的危险情况	26
阴道出血	27
贫血	34
妊娠中毒症、子痫	34
小便不通	38
“频尿”，可能是尿道炎前兆	39
如何预防下肢及外阴静脉曲张	40
肚皮怎么这么痒	42
肚皮发痒的真正原因	42
茶叶水和浴盐可以止痒	43
每个孕妇都该吃安胎饮吗	44
怀孕七个月起即应服用	44
安胎饮的作用	46
怀孕时心悸、心无力、说话作喘怎么办	48
妊娠期间可以行房吗	50
孕妇生活注意事项	52
孕妇不可以乱服成药	53
孕期应注意的药物	54
妊娠水肿	55
妊娠水肿的食疗法	56
何时是瓜熟蒂落良辰	58

目录

- 试胎、弄胎 59
- 生产时该准备的衣物 61
- 临产妇的心理调适 61
- 临产不要憋便 62

第2篇 产后调理篇

- 如何坐月子 65
- 产后的身体变化 65
- 坐月子的意义 66
- 生化汤 68
- 服用5~7剂即可 69
- “麻油鸡”是月子里的必备品吗 70
- 吃杜仲可以防止腰疼 71
- 月子里如何“补”最好 72
- 月子里的中医药膳 72
- 素食者如何调理月内饮食 74
- 月内食谱 74
- 产后乳腺炎 76
- 产后乳汁太少 78
- 乳汁少的原因 78
- 药膳食疗 79
- 坐月子洗发、洗澡、刷牙可以吗 81
- 洗发切记立刻吹干 82
- 注意口腔卫生 83

产后身痛 84

严重者应就医 85

骨盆腔痛在二三周内大多会痊愈 86

妈妈腕 88

妈妈腕的特点 89

注意事项 90

腰痛 91

腰酸背痛防治法 91

产后脱发 93

防止脱发的方法 93

产后忧郁症 95

食疗可以改善 96

产后便秘及痔疮 97

产后便秘的原因 98

产后饮食重点 99

产后排尿问题 102

可吃补胃、补血食物 103

遗尿的食疗法 104

产后发热 105

发热的表现 105

治虚热食疗法 107

产后多汗 109

产后盗汗食疗法 110

产后腹痛 114

目录

- 轻微者，按摩子宫即可 114
- 产后腹泻 116
- 产后腹泻的原因 116
- 产后口渴 118
- 产后口渴解决的方法 118
- 恶露不止 120
- 生化汤多吃或不吃皆是主因 121
- 恶露不止食疗法 121
- 如何避免产后肥胖 123
- 预防肥胖的方法 123
- 产后运动 125

第3篇 附录

- 各地坐月子的方法 128
- 新生儿调养法 131
- 服用古法炮制的“八宝散”没问题 132
- 六个月前，易生肠胃疾病 132
- “清胎热”调理法，可以预防疾病 133
- 哪些人容易流产 135
- 自然流产的原因 136
- 流产后调理 140
- 流产后药膳 142



Memo

第 **1** 篇

妊娠百态篇





妊娠呕吐

① ① ②

结婚后第一次有喜，是人生四大喜事之一。当这消息一宣布，每一位未来的爸爸、妈妈、爷爷、奶奶嘴角都有着掩不住的喜悦。记得有一位婆婆带着媳妇来到医院，想查查她的媳妇为什么结婚将近一年，仍未受孕，心里非常的着急。经过仔细的诊查、问诊，并经验孕后证实是已经怀孕了，婆婆虽然高兴但仍不禁然地发问，为什么她的媳妇一点症状都没有呢？我笑着问她，你希望有什么症状呢？她说：“怎么一点都没有想吃什么东西的偏好，也没有恶心、想吐的现象呢？”

◆ 神经质的人，孕吐较严重

事实上怀孕以后会有恶心的现象是很正常的，在怀孕初期，胎盘的绒毛组织会分泌一种绒毛性腺激素，这个激素和呕吐有着密切的关系。



当怀孕的时候，呕吐常常在早晨出现。一般是月经停止一个月以后才开始，它会持续将近一个月，然后慢慢地减退。当然这个症状的轻重是因人而异的，轻的只是感觉早晨有一点恶心不想吃任何东西，严重的会从早晨就开始感到非常不舒服，而且会延续一整天。更严重的不只恶心还会呕吐，有的人甚至一天吐好几次。也有整天都不舒服的，甚至每次吃过东西以后，就会觉得恶心，把刚刚吃下去的东西都吐出来。半数的人则会对某些特定食物的味道觉得可怕、很恶心。比如说像锅烧干的气味，像煎鱼的味道都特别害怕。事实上妊娠的恶心，我们中医叫它“妊娠恶阻”。

“妊娠恶阻”的现象是因人而异的，半数的孕妇只有恶心的现象，而且是属于比较轻的，严重的比较少见，这跟孕妇原本胃的状况有关；还有就是比较神经质的人，她的症状会比较严重。不过一般人都是在可接受的情况下，例如有些嗜好会改变，特别喜欢吃甜的、酸的，或者是喜欢吃咸的东西。也有的人喜欢吃冰的东西，像这些情况，原则上是孕妇想吃什么就给她吃什么。如果在早上恶心想吐，一开始就不要吃太多的汤汤



水水，先休息一下再起床。如果严重到吃什么就吐什么，或者一天要吐好几次的，甚至把胃里面胆汁都吐出来，这时候就要靠药物治疗了。

中医对这方面是相当擅长的，比较有名的方子有：小半夏茯苓汤、香砂六君子汤、吴茱萸汤、人参橘皮竹茹汤等，都可以得到很好的改善，实际情况得依孕妇身体的状况来决定。

◆ 食疗食谱

有部分的孕妇在清晨喝一小杯的新鲜柠檬汁有很好的止吐效果（也有孕妇口耳相传说罐装的番茄汁有止吐的功效），如果在柚子出产期，不妨试试以一两的柚皮切碎加水煎煮，取汁代茶频饮之，对腹胀、上腹部闷闷的现象可以改善。在“妇人良方”（古代的妇科书）上建议用白术 25 克、姜 30 克，用水煎，徐徐温服，有补脾益胃，和中降逆的功效。

备注：

1. 香砂六君子汤：人参 5 克，白术 10 克，茯苓 10 克，甘草 3.5 克，陈皮 4 克，半夏 5 克，砂仁 4 克，木香 3.5 克。



2. 小半夏加茯苓汤：半夏 5 克，茯苓 15 克，生姜 3 片。

3. 吴茱萸汤：吴茱萸 5 克，人参 15 克，生姜 3 片，大枣 3 枚。

4. 橘皮竹茹汤：橘皮 10 克，竹茹 10 克，人参 5 克，生姜 3 片，大枣 3 枚，甘草 5 克。



妊娠频尿

在怀孕的初期，除了会有妊娠恶阻，食物的喜好改变以外，在怀孕最初的两三个月，孕妇的小便次数会有增加的现象，尤其是在夜晚会有频尿的现象发生。这是因为骨盆腔内的子宫增大，压迫到膀胱，使得膀胱的容积变小。但三个月以后，因为子宫从骨盆腔已经大到腹腔了，受压迫的现象就会消失。直到怀孕后期，胎头进了骨盆腔以后，又会引起小便次数增加，在晚上会出现频频想上厕所的症状。

006

◆ 医师的建议

我们建议孕妇，在怀孕的初期和末期，晚上应该少吃利尿性的食物（尤其像西瓜、蛤蜊等有很好的利尿作用的食物）。因为频尿是一种自然的生理现象，所以并不需要给孕妇其他药物作为治疗之用。



为什么孕妇容易脚抽筋

在怀孕末期(七个月后)小腿容易抽筋,有时发生在大腿或脚趾。民间总认为这是因小腿着凉所引起。其实真正的原因是孕妇在怀孕期间走路次数增多,且多站立或小腿吹冷风等导致小腿肌肉活动多,而使孕妇体内的钙不敷使用所引起。

◆ 补充钙质食物

大家都知道,妇女在怀孕后胎盘、胎儿生长发育与血量的增加,使得对钙的需求量增加。所以从妊娠中期开始,就应该要注意补充钙,富含钙的食物有:牛奶、虾子、肉类、骨头汤、蛤蜊和素食的银耳、豆浆、豆腐、核桃、海带等都含有较丰富的钙质,在孕期内多补充,即可以避免抽筋的发生。



怀孕时为什么小腹痛

在怀孕期间,常常有人小腹疼痛。若排除了肠胃方面的问题,小腹疼痛的人大部分是因为母体本身气血运行不好,所以才会在此期间小腹疼痛。

发生小腹痛的原因,在古书上记载的有:因感冒引起的身体疼痛、肠胃引起的疼痛及母体气血运行不畅而引起的疼痛。如果因感冒或肠胃不好而引起,只需以感冒或肠胃不好的方式予以治疗即可。

008

◆ 气不顺易引起小腹胀痛

为什么母体会气血运行不好呢?主要的原因大部分都是母体本身血虚,造成肠胃吸收功能差,而怀孕以后身上的血又必须到小腹去养胎。当血海营养不足时,小腹就会疼痛。这种人通常会有以下几个特点:小腹闷闷的痛、面色黄、舌质淡、舌苔薄。对这种孕妇我们给一些养血安胎药,例如当



归芍药散，这些症状就可以得到改善了。

气滞的人也会引起气血运行不好，这类的人，往往就是气不顺。那么，哪些人容易引起气不顺呢？一般来说是原本气不足的人或是情绪较忧郁、不开朗的人，这类人怀孕以后，必须养胎。如果因为肝血不足气血运行不好，就容易郁结，再加上情绪不好，更会导致怀孕以后小腹胀痛，胸肋部疼痛。我们可以给一些疏肝理气的药，像行气的陈皮饮，及有名的中药逍遥散之类，可以使气顺畅，自然小腹就可以减轻疼痛，孕妇也就不会流产。

◆ 温阳散寒药可以改善

如果母体原本为虚寒体质的人，子宫本身就比较虚，未怀孕前小腹是冷的。怀孕后，小腹也一样冷冷的，这样的孕妇由于母体本身就有缺陷，再加上怀孕后身体很多能量，都要聚到小腹来保护胎儿。一旦不足，小腹就觉得冷痛。这种痛的特点是整天闷闷的痛，且四肢冰冷，舌质淡白。我们可以给她一些温阳散寒的药。当然，这些方药，最好经由医师处方较恰当。