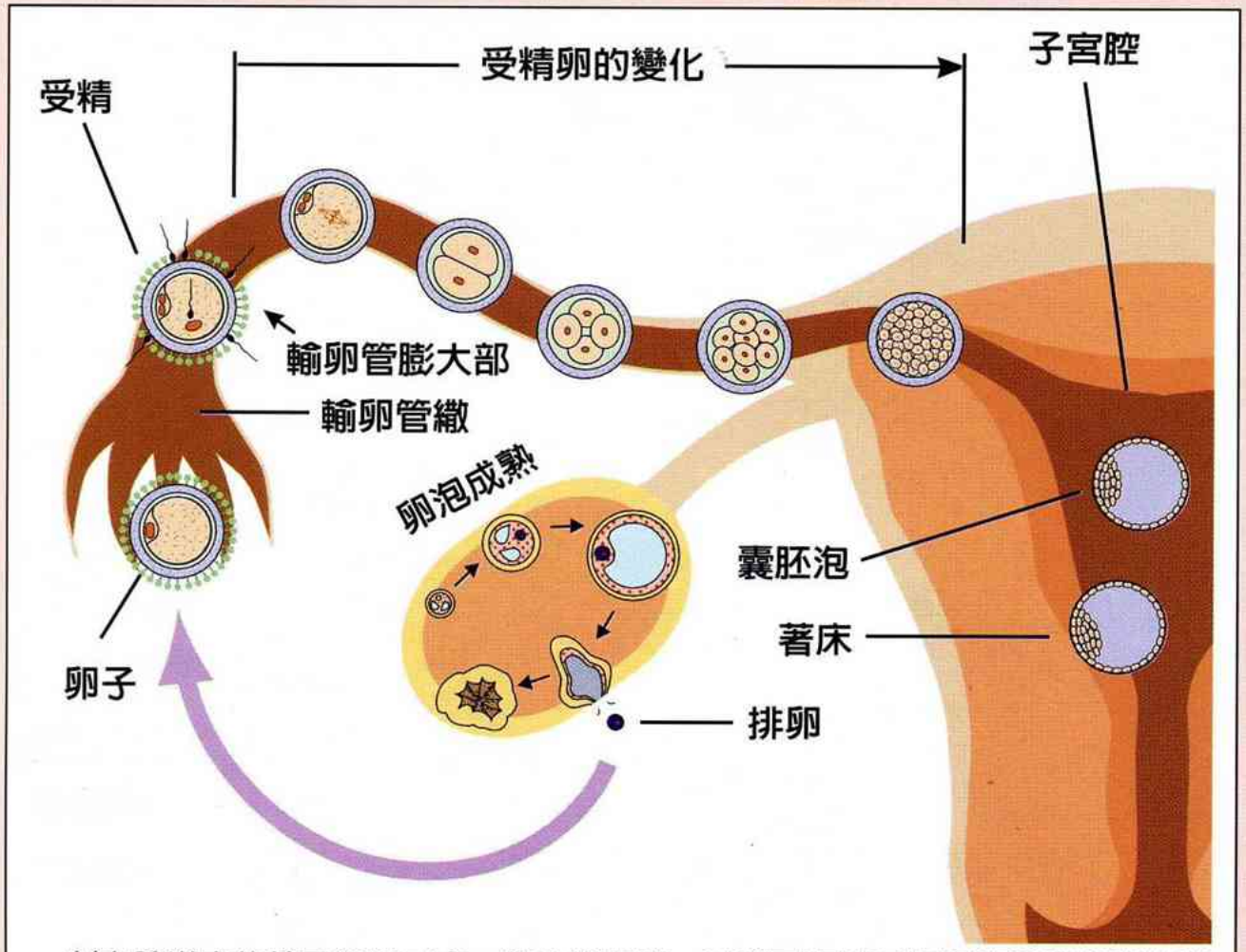
安胎與產後調理

黃 碧 松 主講

妊　娠

高齡產婦不再罕見，適合懷孕的年齡
已延長。讓我們學習正確的知識。

從受精到著床



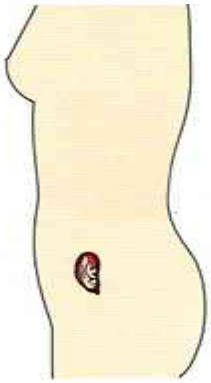
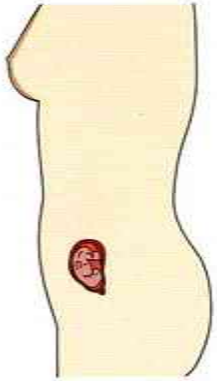
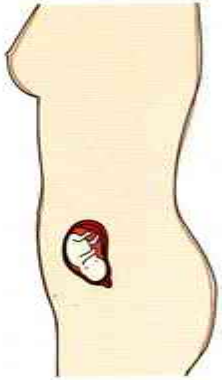
射在陰道內的精子通過子宮，進入輸卵管，到達可和卵子相遇的輸卵管膨大部。由於精子的移動速度為每分鐘二～三毫米，因此大約要花費數小時到十數小時，才能到達輸卵管膨大部。在此，通常一個精子會和卵子結合，變成受精卵。受精卵會一面不斷進行細胞分裂，一面往子宮方向移動，到達子宮大約要花費三～四天。

目前市面上有許多廠商推出簡便的驗孕劑，當月經過期不來時，婦女可在前往婦產科看診之前，先自行檢查。這類驗孕劑只要幾百元，其原理和醫院的尿液檢查一樣，主要檢查尿裡面有沒有含「人類絨毛膜促性腺荷爾蒙（HCG）」。檢查方法因廠商而異，不過共通之處則是，以尿和試劑反應，經過一定時間後再觀察其變化。如果反應為陽性，則應盡快前往婦產科檢查。

但是，僅憑驗孕劑並不能區別正常妊娠和異常妊娠，而且有時其他疾病也會導致出現陽性反應。如果是陰性反應，則可認定並未妊娠，不過其後月經若依舊沒有來，就應該接受專門醫師的檢查。

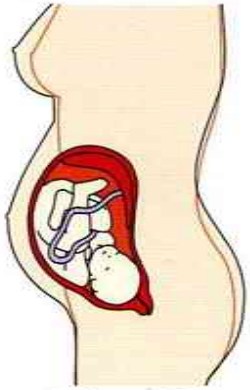
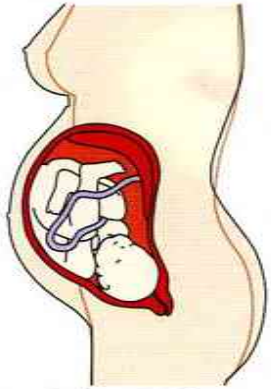
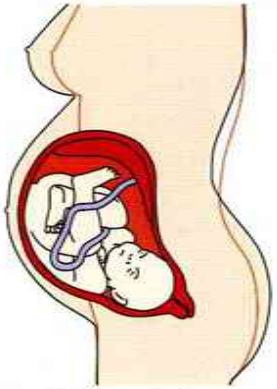
照片提供：TERUMO株式會社

母體的變化與胎兒的成長……1～5個月

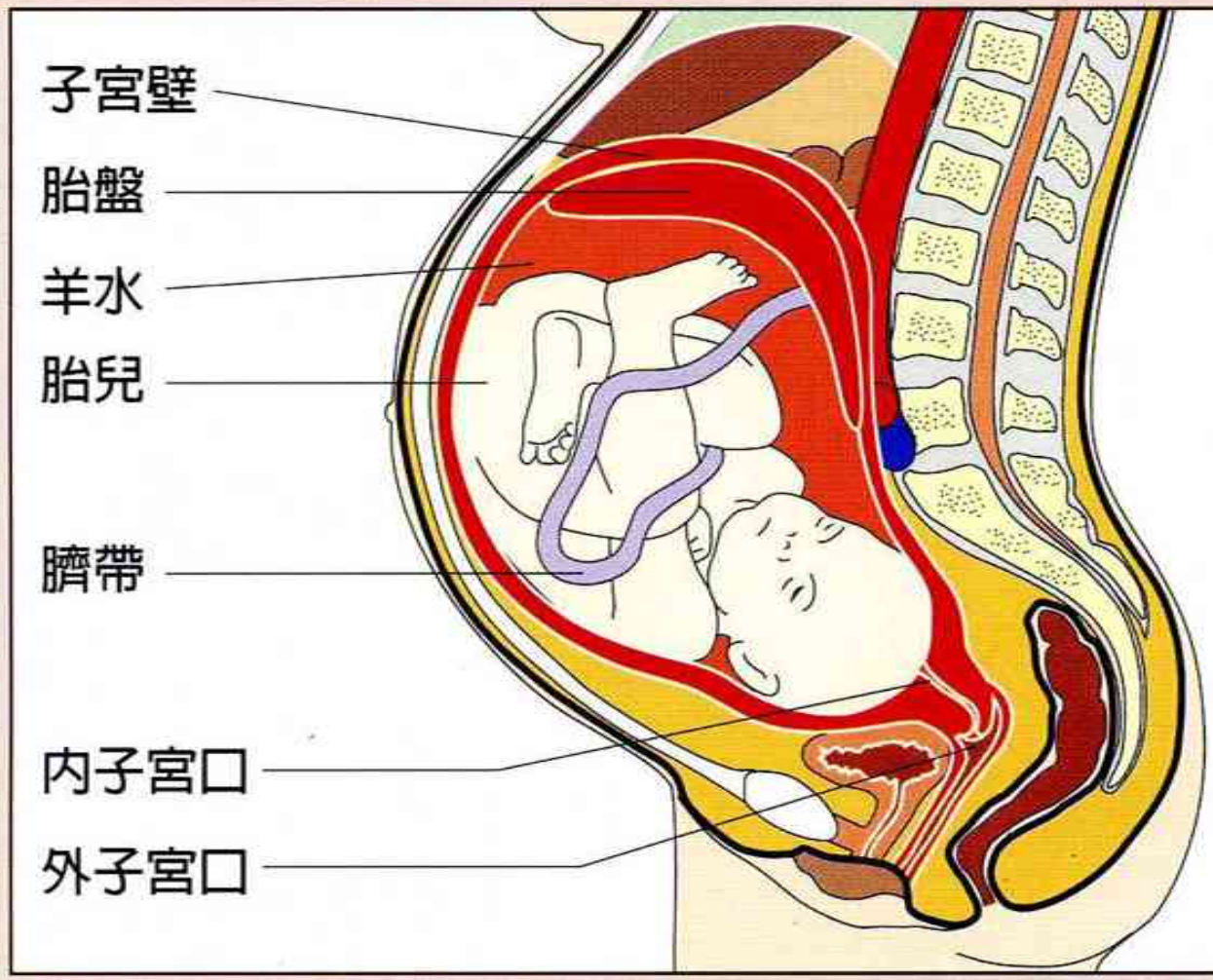
月	1個月				2個月				3個月				4個月				5個月			
週	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
三分法	妊娠初期																妊娠中期			
分娩的種類	流產																			
母體與胎兒的狀態	滿3週的狀態  身高不足1公分 體重不足1公克				滿7週的狀態  身高3公分 體重4公克				滿11週的狀態  身高8公分 體重20公克				滿15週的狀態 身高16公分 體重100公克				滿19週的狀態 身高25公分 體重250公克			
	甫萌芽的生命，尚屬胚胎階段，不過，心臟已經開始跳動。 母體沒有顯著變化，但有的人會有略微發燒、身體覺得倦怠無力等異於平日的狀況。大部份尚未察覺懷孕。				依然處於胚胎狀態，不過，已可區別出頭、身體、手腳等部份。 就母體而言，子宮逐漸變大。未懷孕時的子宮大小如雞蛋，這個階段則約有鵝蛋大小。快者已開始出現害喜症狀。				從妊娠第 8 週起，胚胎即開始稱為胎兒。 此時，手腳發展，粗具人的模樣，內臟也開始發育，男女的區別也出現。母體的子宮成長為拳頭大小，壓迫到膀胱或直腸，小便次數、腰痛、下腹疼痛的狀況也增加。				內臟大致完成。如果利用超音波都卜勒法，將可聽到心跳，並可進行影像化。 母體的子宮大約有生產時嬰兒頭部的大小，不過，腹部突起尚不明顯。這個階段乳房開始逐漸變大。				頭部如雞蛋大小，開始生長毛髮和指甲，全身為胎毛所覆蓋。手腳活動日漸活潑，可在羊水內不停翻動。 母體開始感受到胎動。子宮有大人頭部大小，子宮底逐漸伸展至肚臍附近。			

母體的變化與胎兒的成長……6～10個月

6個月				7個月				8個月				9個月				10個月				11個月
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40～43
妊娠中期								妊娠末期												
流產				早產														足月分娩		過期分娩

滿23週的狀態	滿27週的狀態	滿31週的狀態	滿35週的狀態	滿39週的狀態	母體與胎兒的狀態
					
身高30公分 體重650公克	身高36公分 體重1000公克	身高40公分 體重1,500公克	身高45公分 體重2,000公克	身高50公分 體重3,000公克	
全身的皮膚表面被稱為胎脂的白色乳狀脂肪所覆蓋，眉毛和睫毛長出，臉型輪廓日益清楚。母體的子宮底伸展及於肚臍，子宮重約1.5公斤。體重也增加。腰部或背部感到疼痛，乳頭變得敏感。	全身為胎毛所覆蓋，臉部滿是皺紋，不過卻在羊水裡面活潑地動來動去。 母體的子宮底到達肚臍上方2～4公分。不僅下腹部，腹部上方也大幅往前突出。手放在肚子上即可感受胎兒頭部的位置。	胎毛開始減少，肌肉和神經逐漸發達，動作開始變得強而有力。 母體的子宮底伸展到肚臍和心窩中間。子宮壓迫到胃部和肺部，因此會有食物噎住的感覺。肚子開始有明顯的妊娠紋，乳頭和乳暈逐漸變成暗褐色。	身體的各功能大致發展完成，胎毛也消失。皮下脂肪增加，皺紋伸展，整體變得圓潤。 在整個懷孕的期間，母體的子宮底於此階段伸展至最高的心窩附近。胃部受到壓迫，食慾不振，肺部和心臟因為受到壓迫，以致會有心悸或呼吸困難等。	指甲變長、頭髮也有1～2公分，整個體型益趨於嬰兒模樣。 母體的子宮底下降、往前方傾斜，因此下腹部顯得突出。胃部、肺部、心臟所受到的壓迫大為減輕，食慾恢復。不過由於對膀胱的壓迫加強，因此小便間隔變得較為短暫。	

即將臨盆的胎兒與胎盤



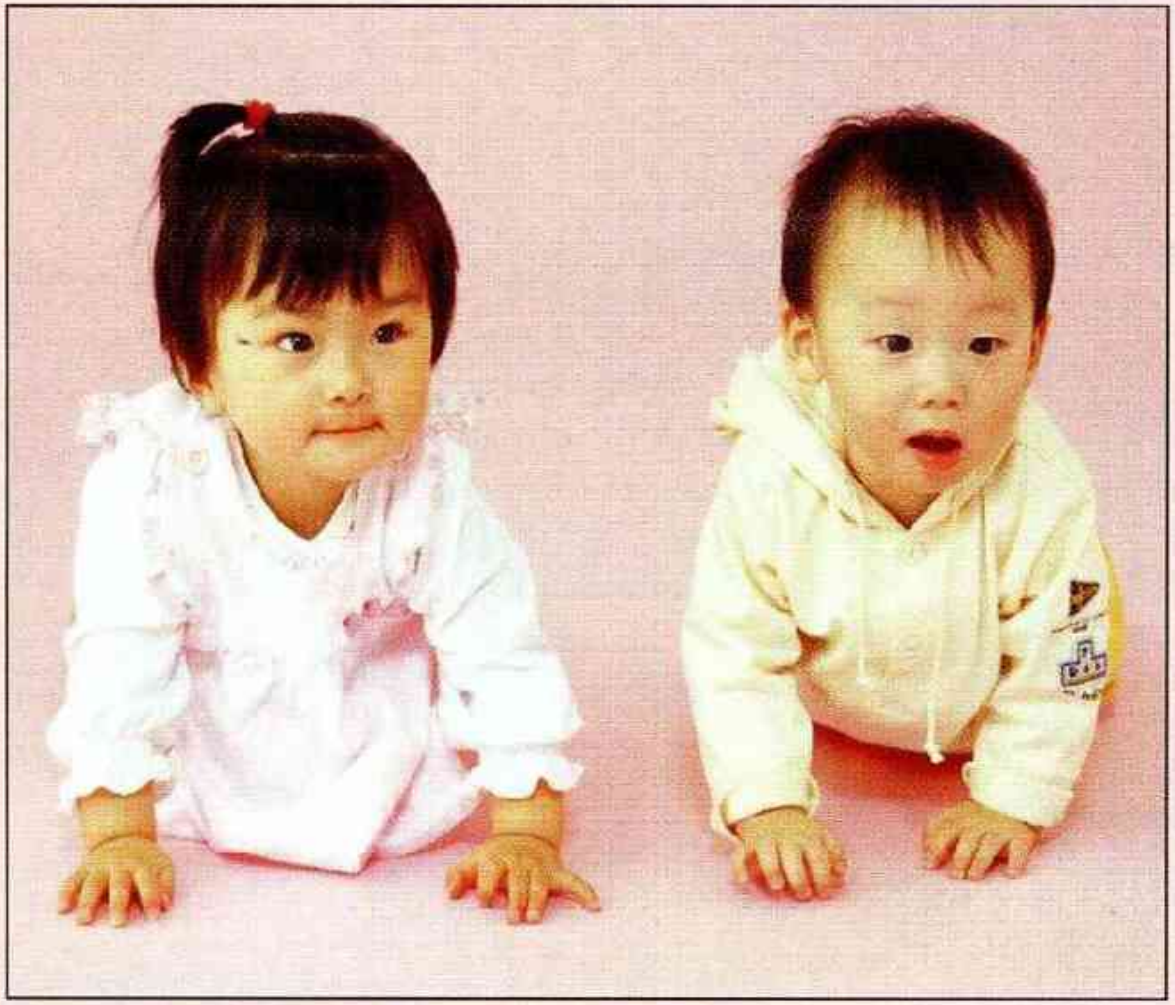
臍帶連接胎盤和胎兒，裡面有一條臍靜脈和兩條臍動脈貫穿其間。

來自母體的氧氣或血液、營養，透過胎盤的絨毛組織進入臍靜脈，再供應給胎兒。

而不要的二氧化碳和排泄物則透過臍動脈，送回給母體。

嬰兒性別何時決定

嬰兒是男是女，在受孕的那一刻就已由男性的精子決定了。來自媽媽的卵子會提供一個雌性染色體（X染色體），精子則含有X染色體和Y染色體，當這兩個染色體結合，若是XX就是女孩，XY就是男孩。



孩子健康就好，性別不是太重要的事。

在受孕後四周內，從外表看不出任何差異，但從第五周之後，性染色體的作用逐漸明顯。若是男性，陰莖和前列腺開始發育，若是女孩，輸卵管和子宮也會發育。

資料夾

孕婦1日營養需求量

資料來源：日本厚生省營養課

營養素	20歲代女性日常生活	懷孕前半期	懷孕後半期	哺乳期	食物範例
熱量（kcal）	1800	1800 (+150)	2150 (+350)	2500 (+700)	一天飲食的總熱量
蛋白質（g）	60	70 (+10)	80 (+20)	80 (+20)	豆腐、魚、肉、蛋、牛乳鈣質
鈣質（g）	0.6	1.0 (+0.4)	1.0 (+0.4)	1.1 (+0.5)	優酪乳、海藻沙拉
鐵質（mg）	12	15 (+3)	20 (+8)	20 (+8)	貝類、蕃茄汁
維他命A（Iu）	1800	1800 (0)	2000 (200)	3200 (1400)	胡蘿蔔等綠黃色蔬菜
維他命B1（mg）	0.7	0.8 (+0.1)	0.9 (+0.2)	1.0 (+0.3)	豆類、火腿、培根
維他命B2（mg）	1.0	1.1 (+0.1)	1.2 (+0.2)	1.4 (+0.4)	香菇、納豆、乳酪
菸鹼酸（mg）	12	13 (+1)	14 (+2)	17 (+5)	花生、鰹魚、鮪魚、鯖魚
維他命C（mg）	50	60 (+10)	60 (+10)	90 (+40)	柑橘類、馬鈴薯、蕃薯
維他命D（Iu）	100	400 (+300)	400 (+300)	400 (+300)	牛肝、豬肝

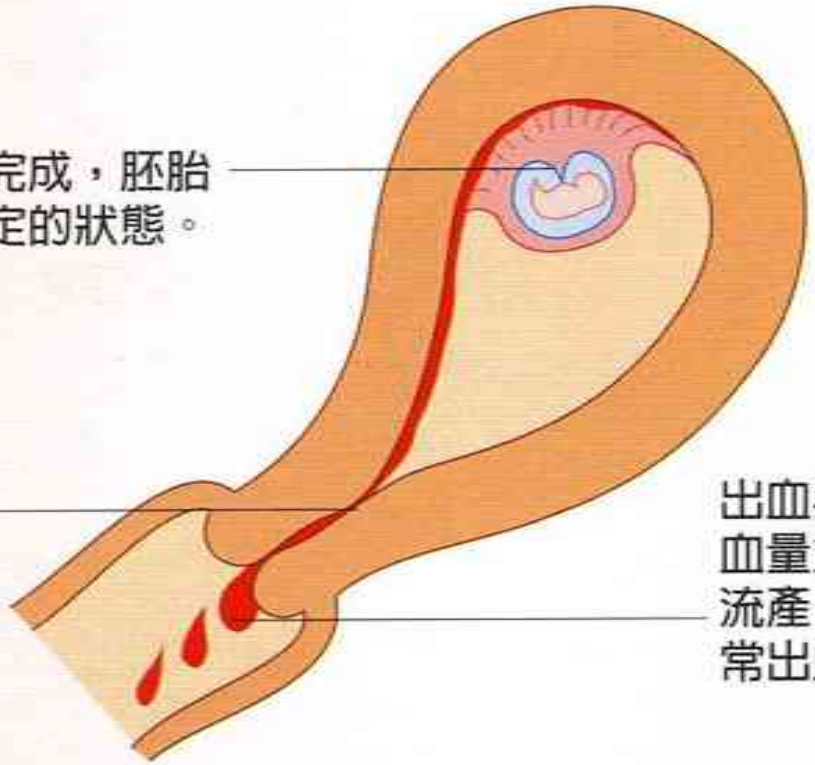
「20歲代女性」是以身高157.7cm，體重51.83kg為基準。「日常生活」則是指除了購物、通勤等1小時左右的步行，以及一般的家事之外，大部分時間都以坐姿從事行政工作或交談的情況。

每日飲食請攝取均衡的營養。例如，製造胎兒血液的原料--鐵質，可以從蛋白質或維他命當中攝取。蛋白質則應以魚肉等動物性佔1/3，豆類等植物性佔2/3的比例攝取。

流　産

先兆流產的特徵

由於胎盤尚未生長完成，胚胎與胎兒都處於不穩定的狀態。



子宮口閉合。

出血為其特徵。先兆流產時期的出血量並不多。若發展為不可避免性流產、不完全流產或完全流產，通常出血量會增加。

抽煙與流產

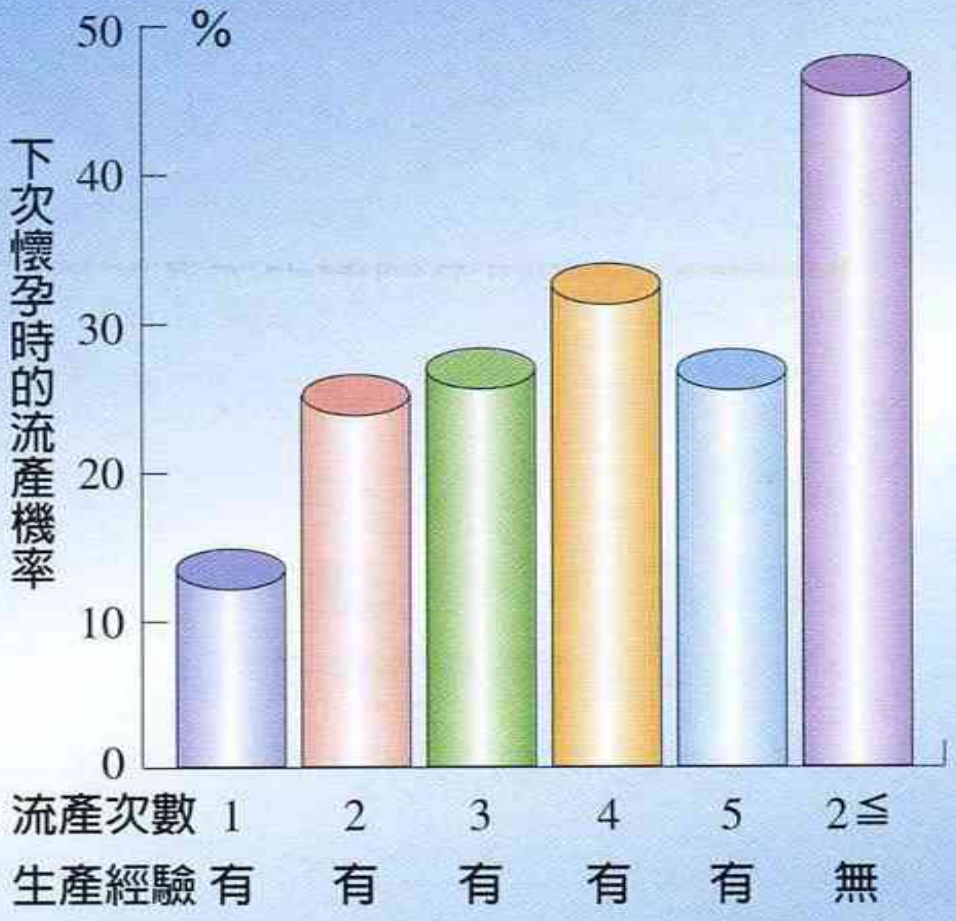
有抽菸習慣的人，比較容易流產。一項在美國的調查顯示，抽菸者的流產率，相當於非抽菸者的兩倍。此外，芬蘭的調查結果則顯示，每天抽10支菸以內的抽菸者，其流產率與非抽菸者相當，但每天抽20支菸以上的癮君子，其流產率則高出許多。

由此可知，抽菸的確會對流產造成某方面的影響。醫學界推測，香菸中的尼古丁等有毒物質，會阻礙胎兒與胎盤的發育，並對妊娠初期的免疫系統產生不良的影響。

散步和輕微的運動，最適於轉換心情、紓解壓力，不過還是要視母體狀態，適度調整，不可勉強。如果身體負擔過重，可能會導致流產。

資料夾

流產次數和生產經驗



荒木重雄 著「不孕治療準則」（醫學書院）提供

左圖主要是調查有生產經驗與無生產經驗者的流產次數，與下次懷孕時流產機率之間的關係。從統計中可以了解，沒有生產經驗者的流產率，高於有生產經驗者。此外，曾流產兩次以上的婦女，再度流產的機率也高於只流產過一次的人。不過，有小孩的婦女如果有反覆流產的經驗，不論流產的次數有幾次，下次懷孕時再度流產的機率都在30％左右。因此反覆流產與下次懷孕時的流產機率，並無一定的關連。

必須知道的資訊

淋巴球輸血之免疫療法

由於母體與胎兒免疫系統不合造成的流產，多半是由夫妻之間的組織配對抗原（HLA）相似所導致，這也可能成為習慣性流產的原因。

因此在免疫療法上，採用輸血的方式，將男性淋巴球預先輸入女性體內。這種免疫療法，雖以提升母體懷孕時辨識胎兒的功能為目的，但卻是母體原本就應具備的功能。

隨著研究的進展，醫學界發現這種療法對於HLA不相似的夫妻也有療效，因此到了1980年代，也曾用於治療習慣性流產。

不過進入1990年代後，美國的研究報告指出，淋巴球輸血並沒有特別的療效。之後日本對於淋巴球輸血，也出現贊成與反對兩派不同的意見，部分醫療機關開始中止這種治療方式。另一方面，也有許多醫師認為採用這種免疫療法，具有降低流產率的功效。此外，患者接受治療之後，會有「這次應該沒問題了吧」的安心感，這種心理層面的因素，也有助於療效。

在接受免疫療法前，應請醫師詳細說明相關情況。

保產無憂方能否保產？

保產無憂方　增補內經拾遺方論

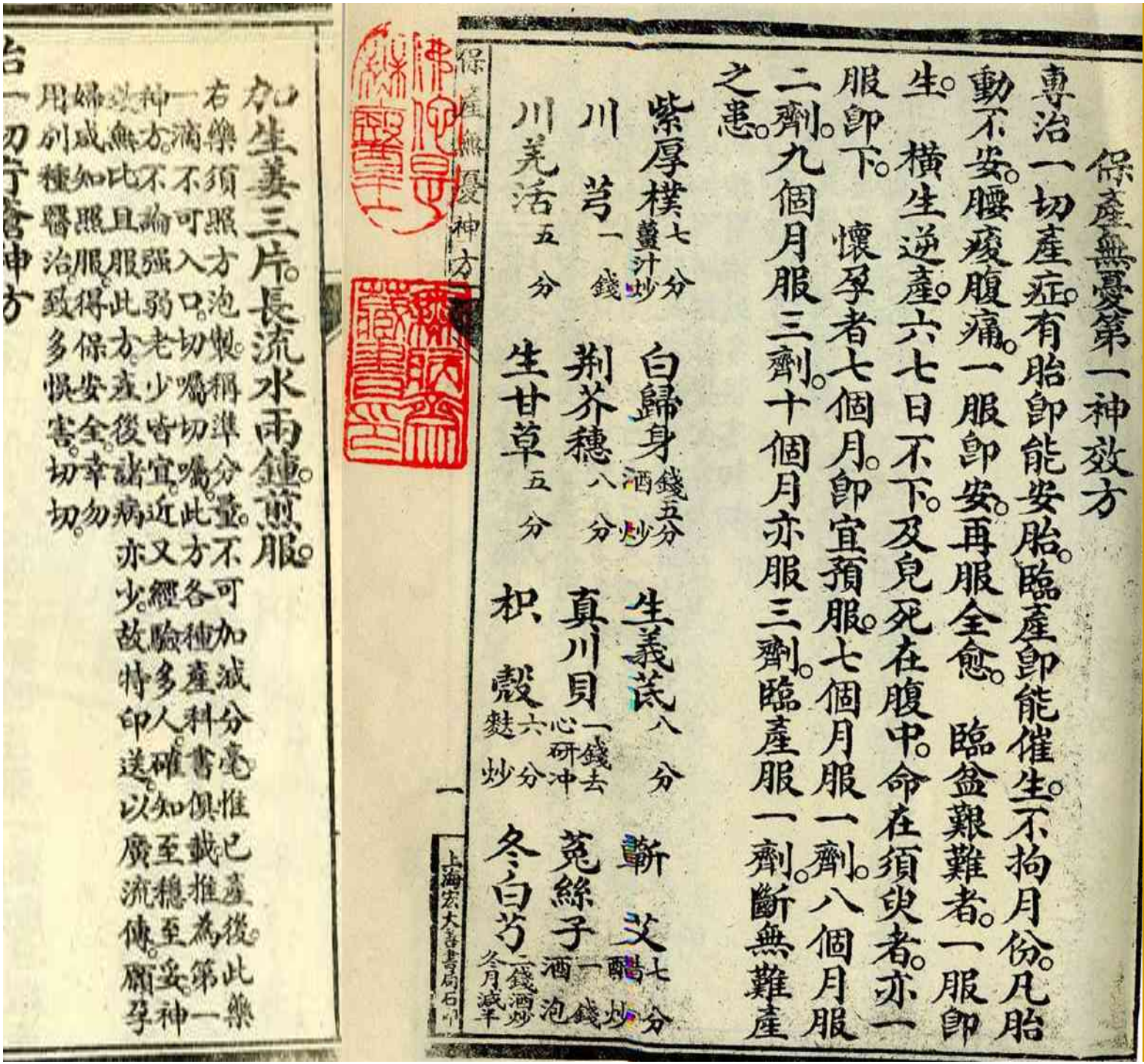
國醫黃碧松　處方箋

菟絲餅1.5　川芎1.3　白芍1.2（冬月只用1錢）　甘草0.5　荊芥穗0.8　炙黃耆0.8　厚朴（薑汁炒）0.7　枳殼0.6　艾葉0.5　真貝母（去心）1.5　羌活0.5

上藥依方修合。令將真川貝為細末，候藥煎好，沖入同服。服八劑，或間日一服。

重量單位：錢

煎服藥法：①　碗水煎成　碗　火煎，分　次服用
②研成粉，每天服用　次，每次服用　錢



保產無憂第一神效方

專治一切產症。有胎即能安胎。臨產即能催生。不拘月份。凡胎動不安。腰痠腹痛。一服即安。再服全愈。臨盆艱難者。一服即生。橫生逆產。六七日不下。及兒死在腹中。命在須臾者。亦一服即下。懷孕者七個月。即宜預服。七個月服一劑。八個月服二劑。九個月服三劑。十個月亦服三劑。臨產服一劑。斷無難產之患。

紫厚樸 七分 薑汁炒
川芎 一錢
川羌活 五分
白歸身 錢五分 酒炒
荊芥穗 八分
生甘草 五分
生義苡 八分
真川貝 一錢去心研冲
枳殼 六分 麩炒
靳艾 七分 醋炒
菟絲子 一錢 酒泡
冬白芍 二錢酒炒 冬月減半

右藥須照方泡製。稱準分量。不可加減分毫。惟已產後此藥一滴不可入口。切嚥切嚥。此方各種產科書俱載。惟推為第一神方。不論強弱老少皆宜。近又經驗多人。確知至穩至妥。神效無比。且服此方。產後諸病亦少。故特印送。以廣流傳。願孕婦咸照服得保安全。幸勿用別種醫治。致多悞害。切切。

加生姜三片。長流水兩鍾。煎服。

盡信書不如無書，此書所述之適應證大為不妥，如不辨證用藥，保胎之藥反成墮胎之劑。

- 保產無憂方，方出《增補內經拾遺方論》，原方專用催生，“令產時不疼即下” 。《傅青主女科》用於保胎“孕婦偶傷胎氣，腰疼腹痛，甚至見紅不止，勢欲小產” ；由於保產無憂方因方名有「保產」二自字，臺灣未經辨證用於安胎者極多，所以有探討此方的必要性。

應用保產無憂方保胎之疑慮

產無憂方益氣養血之力較為不足，但溫通之功較顯，又有理氣順產作用，適用於孕婦偶傷胎氣，因氣血失和而致胎動不安者之用，並可用於臨產催生。如屬氣血兩虛而有習慣性流產之孕婦，服用保產無憂方反有催產墮胎之慮。如屬氣血兩虛，胞宮不固，胎元失養而有習慣性流產者用《景岳全書》泰山磐石散才是正確的處方。

泰山磐石散　古今醫統大全

國醫黃碧松 處方箋

人參1　黃耆1　當歸1　川續斷1　黃芩1　白朮2　川芎0.8　芍藥0.8　熟地黃0.8　砂仁0.5　炙甘草0.5　糯米1撮（2）

水1盅半，煎7分，食遠服。但覺有孕，3、5日常用1服；4月之後，方無慮也。

重量單位：錢

煎服藥法：①　碗水煎成　碗　火煎，分　次服用
②研成粉，每天服用　次，每次服用　錢

泰山磐石散（古今醫統大全名太山磐石散，《景岳全書》易名泰山磐石散）益氣養血之力較強，再加上白朮、續斷、黃芩、砂仁諸安胎固胎之藥，能益氣健脾，養血安胎，適於氣血兩虛，胞宮不固，胎元失養而有習慣性流產者。但是，盲點與難點又來了，此方仍有一味必須注意的關鍵用藥：

泰山盤石散為十全大補湯加減方為何去茯苓不用？

茯苓雖可補益心脾，但又有淡滲下行之性，當產婦由於氣血虛，胎元不足，保胎時氣要足，為使胎元穩固，就要避免下行之藥，可見古人立方之慎。

產後如何服用生化湯才正確？

生化湯　傅青主女科

國醫黃碧松　處方箋

全當歸8　川芎3　桃仁 去皮尖14枚（2）
乾薑 炮黑0.5　甘草炙0.5

水煎，或酌加黃酒同煎。

古法：黃酒、童便各半煎服。

重量單位：錢

煎服藥法：①　碗水煎成　碗　火煎，分　次服用
②研成粉，每天服用　次，每次服用　錢

- 由於新產之後，營血必虛，理當培補。生化湯主治產後瘀血腹痛，惡露不行，小腹冷痛之症。這些症候乃產後血虛，寒凝血瘀所致，如果專用補則血瘀不去，單用化瘀則營血更傷，故應養血祛瘀，溫經止痛，生化湯的功用正是此義。

關於生化湯的應用：

- 生化湯為產後腹痛必用方劑，民間不少人將其作為產後必服之藥，甚或有連服一個月30劑者，對此錯誤觀念，實有可議之處。
- 產後腹痛，有很多原因：血虛痛、血瘀痛、寒凝痛、食積痛，亦有血熱而痛者，生化湯只能應用於寒凝與血瘀腹痛，不能每產必用，否則會遺禍無窮。

- **孫朗川在其「閒談生化湯」中謂：**

  “倘產後陰虛陽盛，服之則汗多蒸熱，心悸頭眩；或素禀肝旺，服之則煩熱汗出，睡眠不安；或服後血熱沸騰，出血綿綿不斷。”此皆臨床常見。

- **清・吳瑭對產後概用生化湯，頗有微詞，謂：**

  “近見產婦腹痛，醫者並不問拒按喜按，一概以生化湯從事，甚至病家亦不延醫，每至產後必服生化湯十數帖，成陰虛癆病可勝悼哉！余見古本《達生篇》中，生化湯下註云：專治產後瘀血腹痛，兒枕痛，能化瘀生新也。方與病對，確有所據，近日刻本，直云治產後諸疾，甚至有註：產下即服，不通已極，可惡可恨。”

- 尚需說明：本方不僅為治產後血虛受寒，瘀血內阻惡露不行之良方，因其有擅長止血塞流之炮薑、童便，也是產後血虛感寒兼瘀之惡露不絕的佳劑。
- 惡露不行與惡露不絕，臨床表現截然相反，但病機皆屬產後血虛，寒凝血瘀，用本方則陰生血，寒邪散，瘀血化，故有異曲同工之效。

乳汁不夠如何調養？

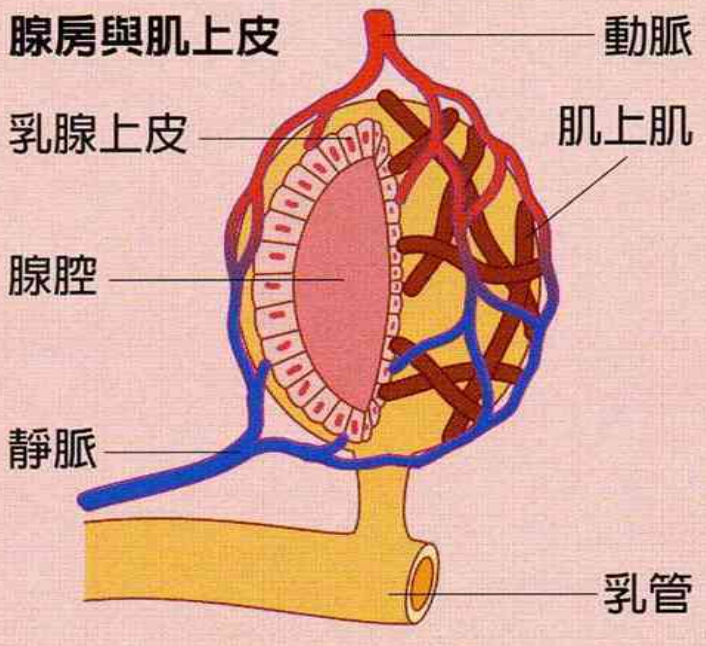
為了促進乳汁分泌，要讓嬰兒將乳頭含到深處。又，肌膚與肌膚接觸，對嬰兒有好的影響。

母乳分泌的機轉

授乳中的乳房

嬰兒吸吮乳頭會造成刺激，從腦下垂體分泌一種叫催乳激素的荷爾蒙，在腺房造成母乳。包圍腺房的肌上肌，由腦下垂體分泌出的催產素荷爾蒙造成收縮，母乳便透過乳管從乳頭排出。新生兒期間授乳次數多，催乳激素釋出次數增加，乳汁分泌就多。

腺房與肌上皮



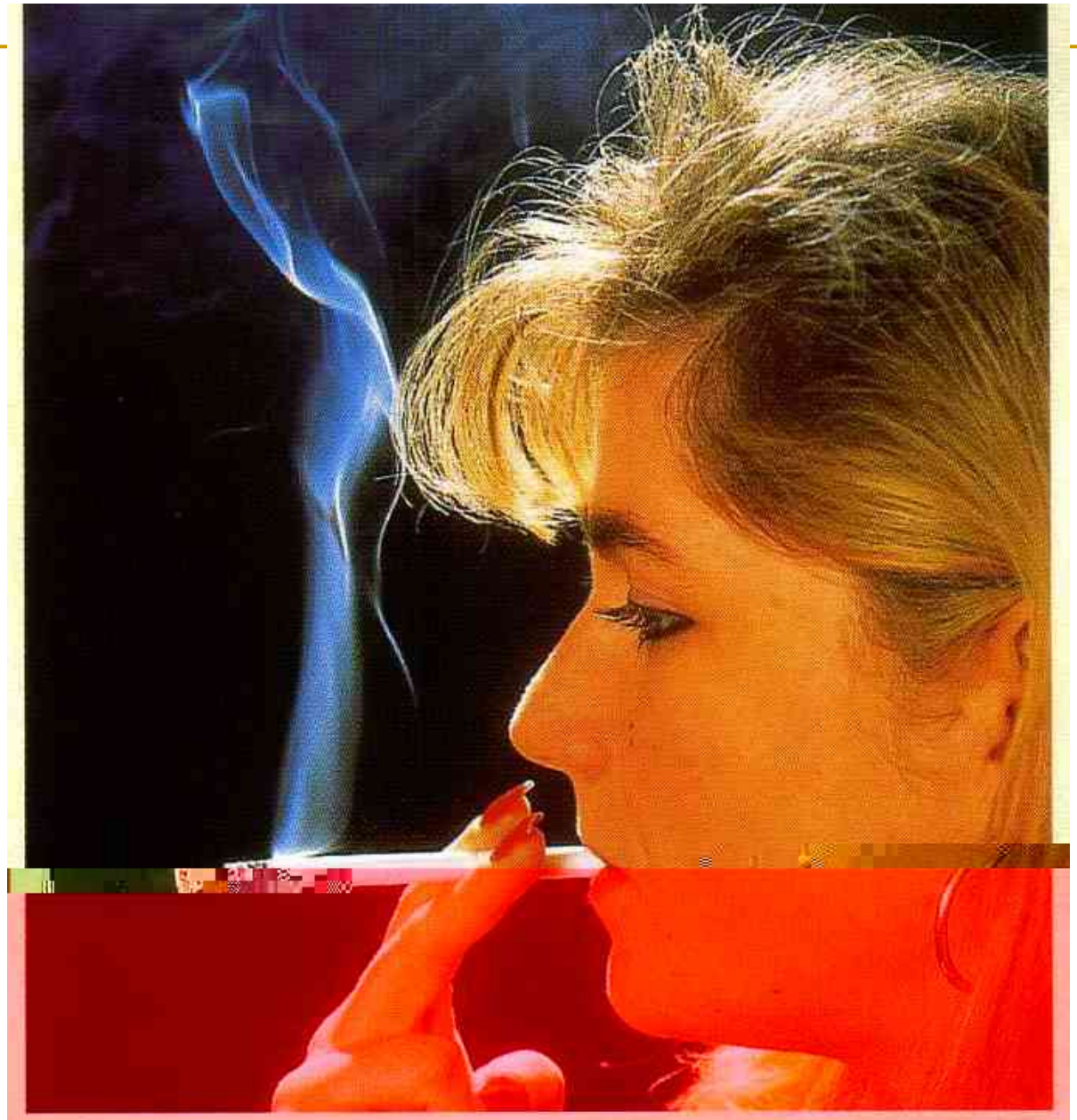
你知道嗎？

母乳的成分因時期而改變

母乳在產後一至五日叫初乳，六至十日叫移行乳，三十日以後叫成乳。各按嬰兒發育階段所需要的濃度而出現成分的變化。初乳促進嬰兒的胎便排出，含有多種保護消化管粘膜的成分。以後，含有熱量高的移行乳、成乳成為身體的基礎。

成　分	初乳 1～5日	移行乳 6～10日	成乳 30日以後
熱　量（千卡）	58	74	71
全固形成分（g/dl）	12.8	13.6	12.4
蛋　白　質	2.7	1.6	1.2
乳　糖	5.3	6.6	7.0
脂　肪	2.9	3.6	3.8
灰　分	0.33	0.24	0.21

青野敏博 德島大學婦產科學教室教授提供(National Research Council)

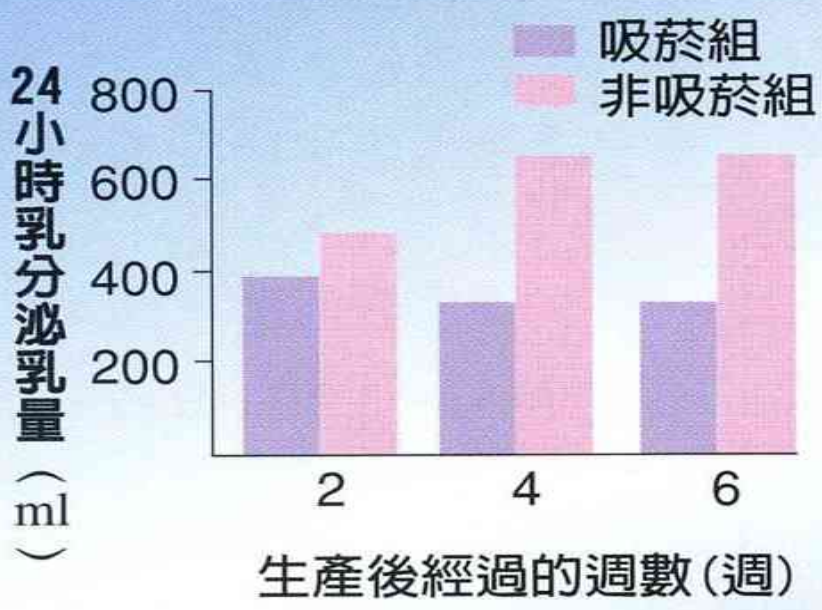


授乳期間抽菸不但使母乳的分泌量減少，也是造成嬰兒嘔吐、腹瀉、貧血的原因。

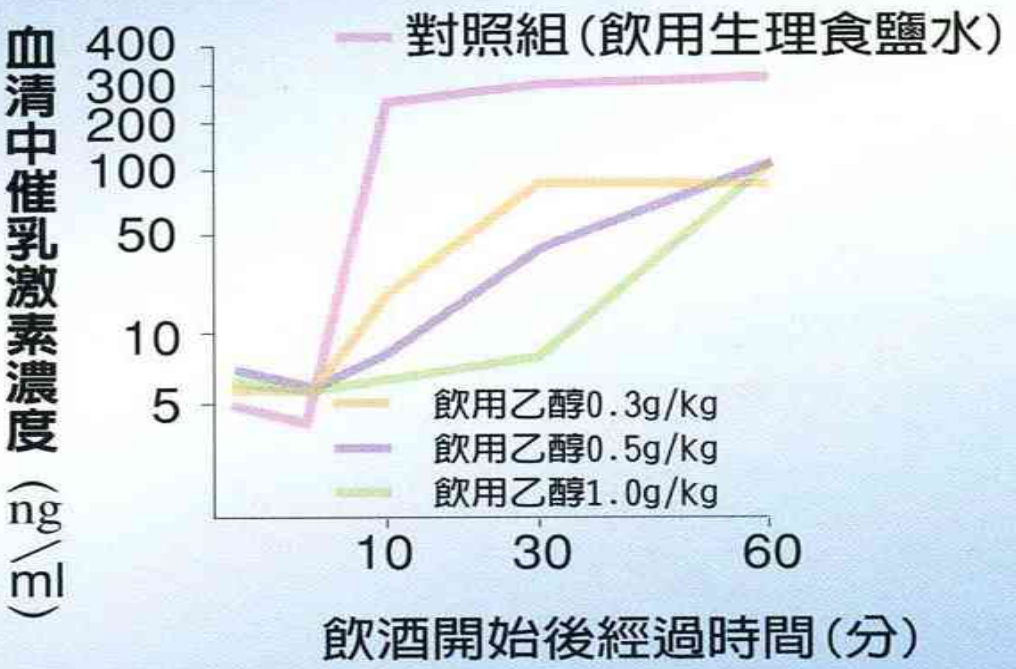
資料夾

吸菸・飲酒會改變母乳分泌量

母親吸菸與母乳分泌



飲用酒精與催乳激素分泌



戶谷誠之 國立健康營養研究所部長（厚生省嬰幼兒身體發育調查結果/Subramanian M, Abol E）提供

母親吸菸或喝酒的習慣，被認為會減少母乳分泌量。隨嬰兒成長，不吸菸的母親母乳的分泌量會增加，但吸菸的母親則有減少傾向。同樣的，酒精有降低母乳中催乳激素濃度的作用。

通乳丹　傅青主女科

國醫黃碧松　處方箋

人參10　生黃耆10　當歸20　麥門冬5　木通0.3　桔梗0.3　豬蹄2只

水煎服，2劑而乳如泉湧矣。

重量單位：錢

煎服藥法：①　碗水煎成　碗　火煎，分　次服用
②研成粉，每天服用　次，每次服用　錢

- 通乳丹用於氣血虛者效如浮鼓，但如因肝氣鬱滯所引起的乳汁不行，則改用《清太醫院配方》下乳湧泉散。

下乳湧泉散　清太醫院配方

國醫黃碧松　處方箋

柴胡3　青皮3　當歸3　炒白芍3　川芎2　生地黃4　天花粉3　漏蘆3　桔梗2　通草1.5　穿山甲4　留行子3　炙甘草1

水煎服。

重量單位：錢

煎服藥法：①　碗水煎成　碗　火煎，分　次服用
②研成粉，每天服用　次，每次服用　錢

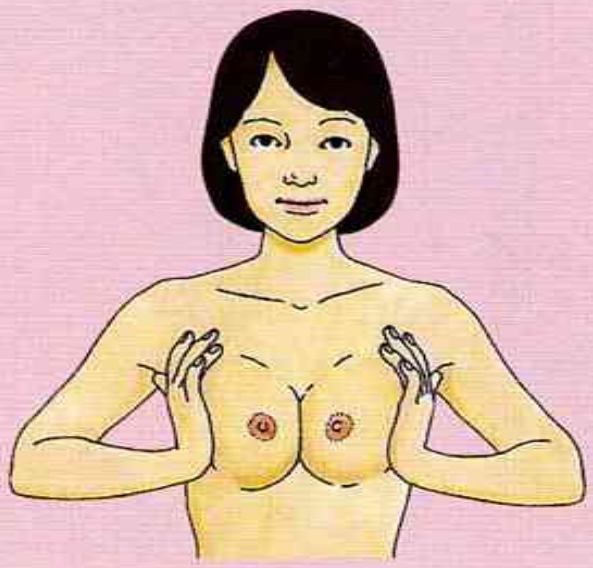
幫助母乳分泌的按摩

乳房按摩方法有很多種，在這裡介紹可以自己做的簡單方法。基本上有從基底部按摩乳頭・乳輪部按摩兩種。按摩是以促進乳房內的血液循環為目的，並以不感到疼痛的程度進行。

基底部按摩方法是兩邊乳房以雙掌從左右兩邊由內側向上壓，以五秒鐘兩次的速度進行十次。

乳輪按摩是以拇指、食指、中指三隻指頭按住乳輪，垂直慢慢壓，其次像抓乳輪般，指尖用力向乳頭前端拉伸乳頭，以三根指頭像捻紙一樣慢慢的揉。

基底部按摩



回　乳

兔懷湯　濟陰綱目

國醫黃碧松　處方箋

西紅花2　赤芍3　當歸尾3　川牛膝3

水煎服，連服3帖。

重量單位：錢

煎服藥法：①　碗水煎成　碗　火煎，分　次服用
②研成粉，每天服用　次，每次服用　錢

謝　謝