

# 安胎與產後調理



黃碧松主講

---

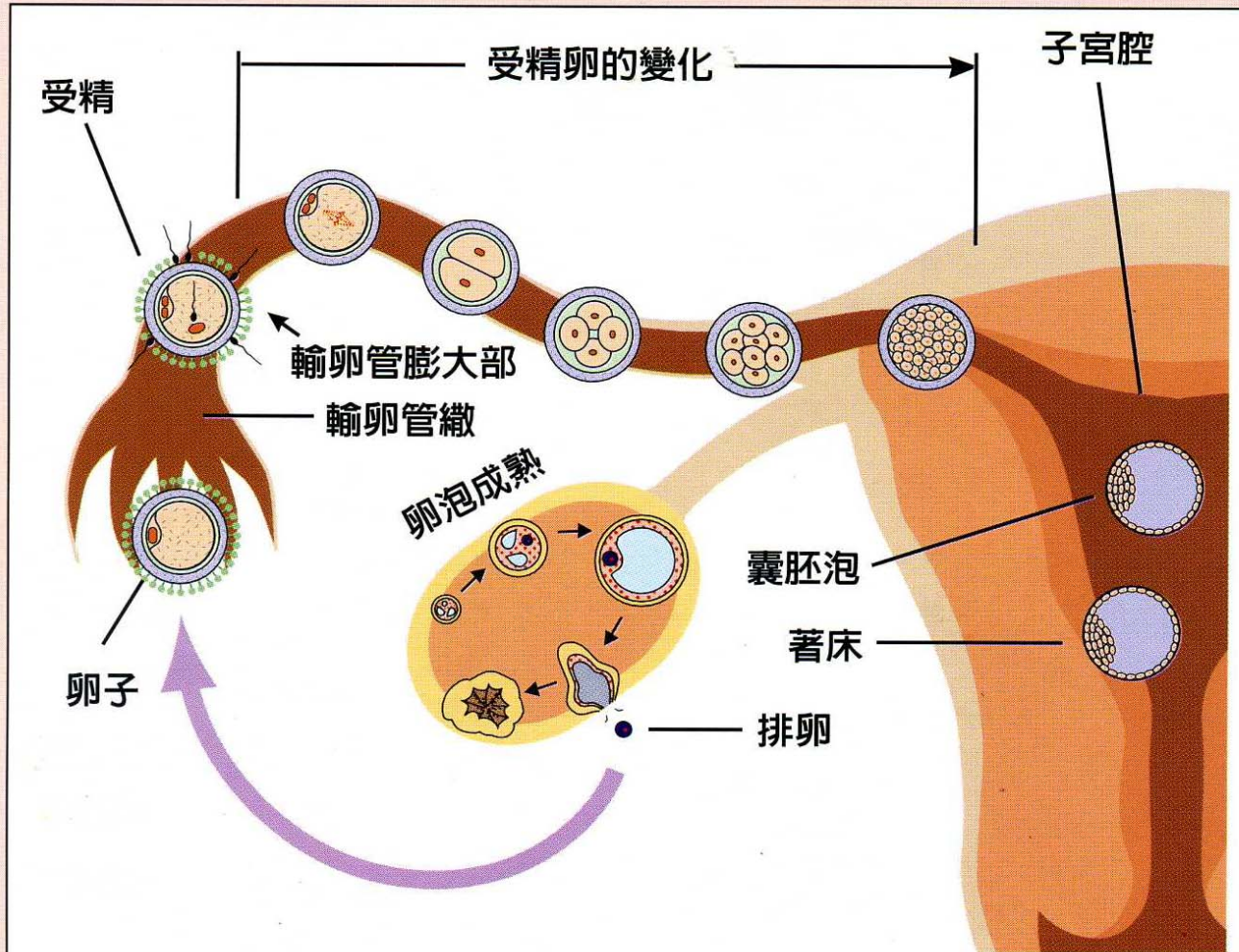
# 妊 娠

---

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。

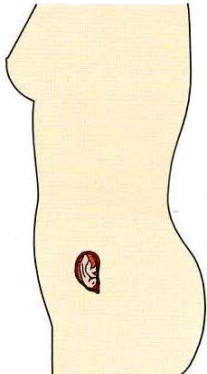
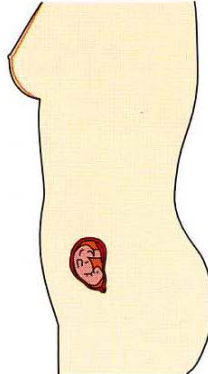



但是，僅憑驗孕劑並不能區別正常妊娠和異常妊娠，而且有時其他

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。


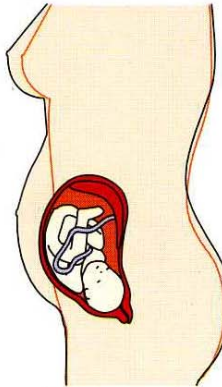
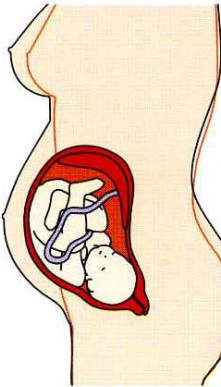
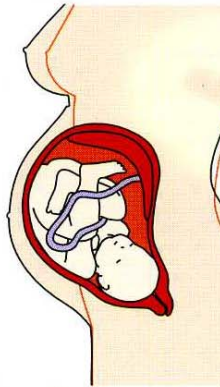
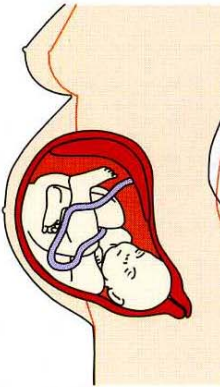


照片提供：TERUMO株式會社

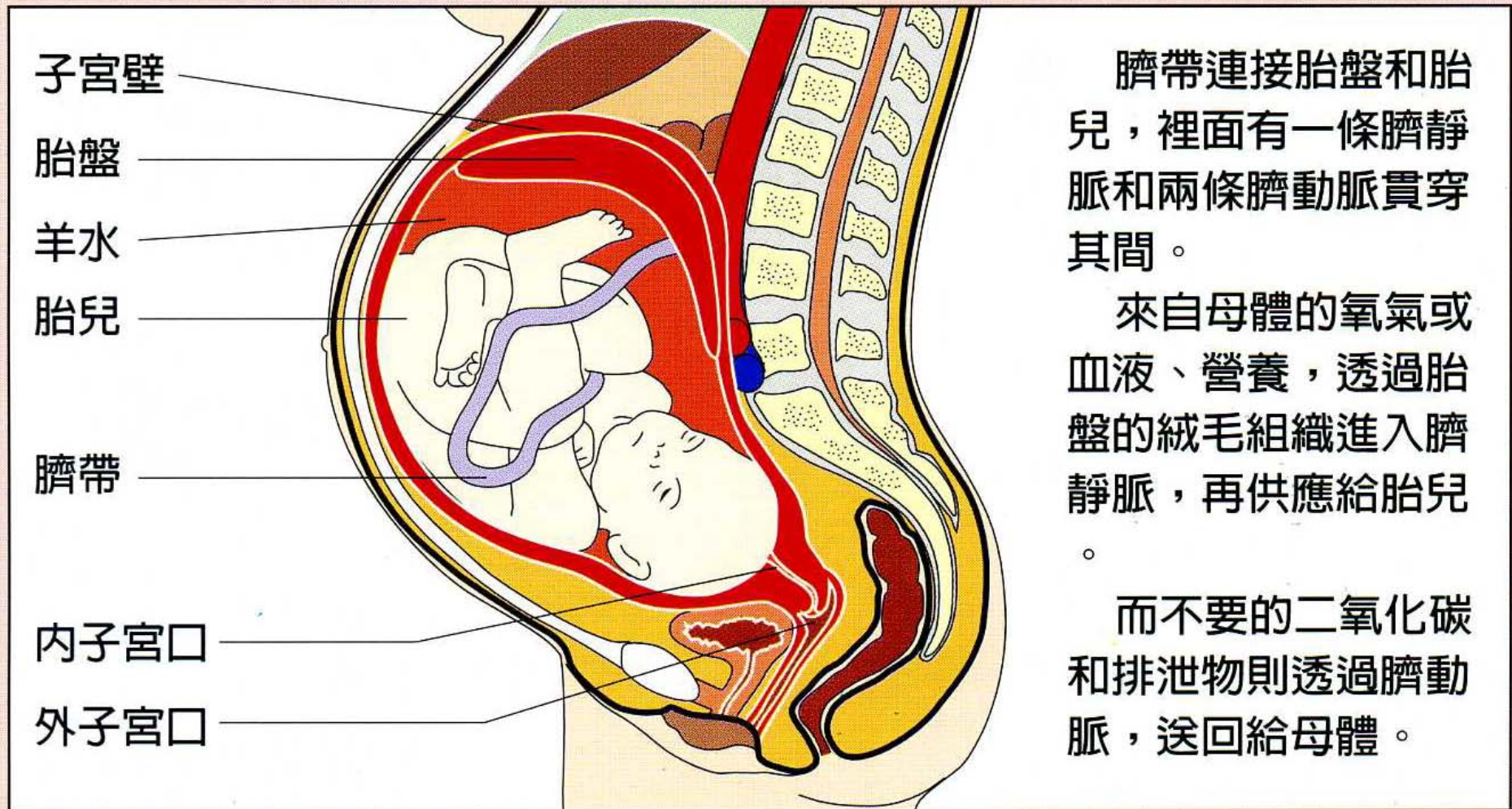
# 母體的變化與胎兒的成長.....1~5個月

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				滿7週的狀態				滿11週的狀態				滿15週的狀態				滿19週的狀態			
																				
	身高不足1公分 體重不足1公克				身高3公分 體重4公克				身高8公分 體重20公克				身高16公分 體重100公克				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						
<p>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。</p>		<p>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。</p>				<p>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。</p>				<p>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。</p>				<p>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。</p>						

# 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.....





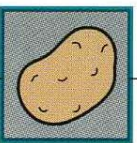
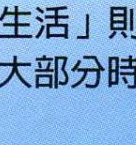
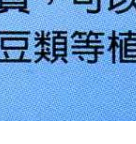

嬰兒是男是女，在受孕的那一刻就已由男性的精子決定了。來自媽

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 X X 就是女孩，X Y 就是男孩。



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。

孩子健康就好，性別不是太重要的事。

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、鯉魚、 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。

---

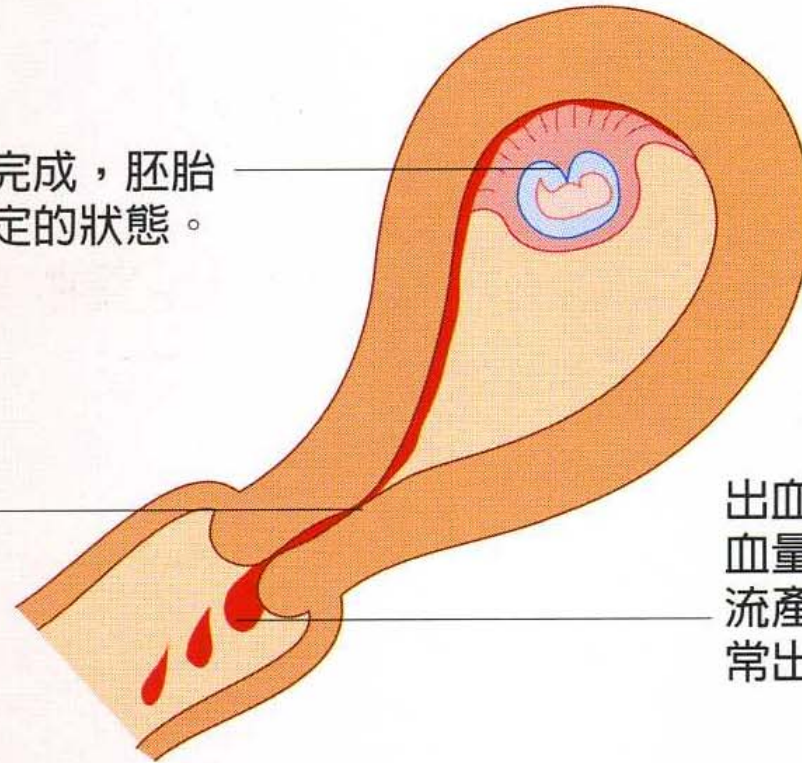
# 流產

---

# 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。

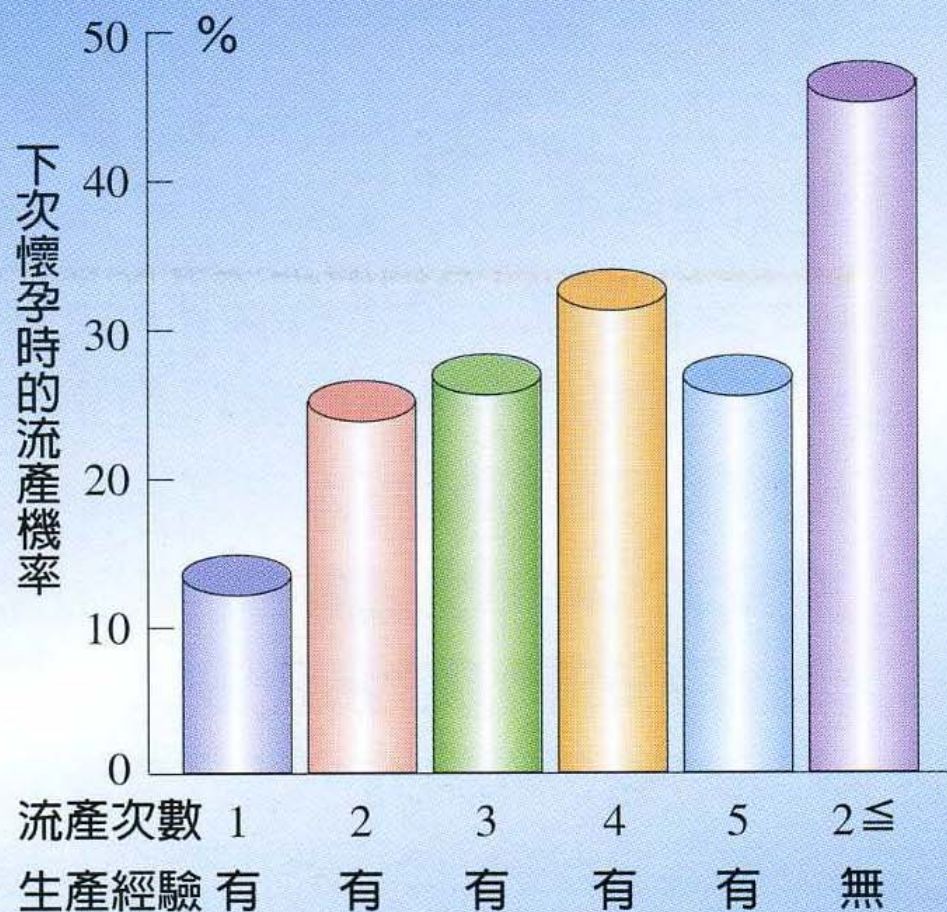
---

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。





## 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。

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

重量單位：  
錢



- 
- 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”。《傳青主女科》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 傳青主女科

## 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；或素稟肝旺，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？

---

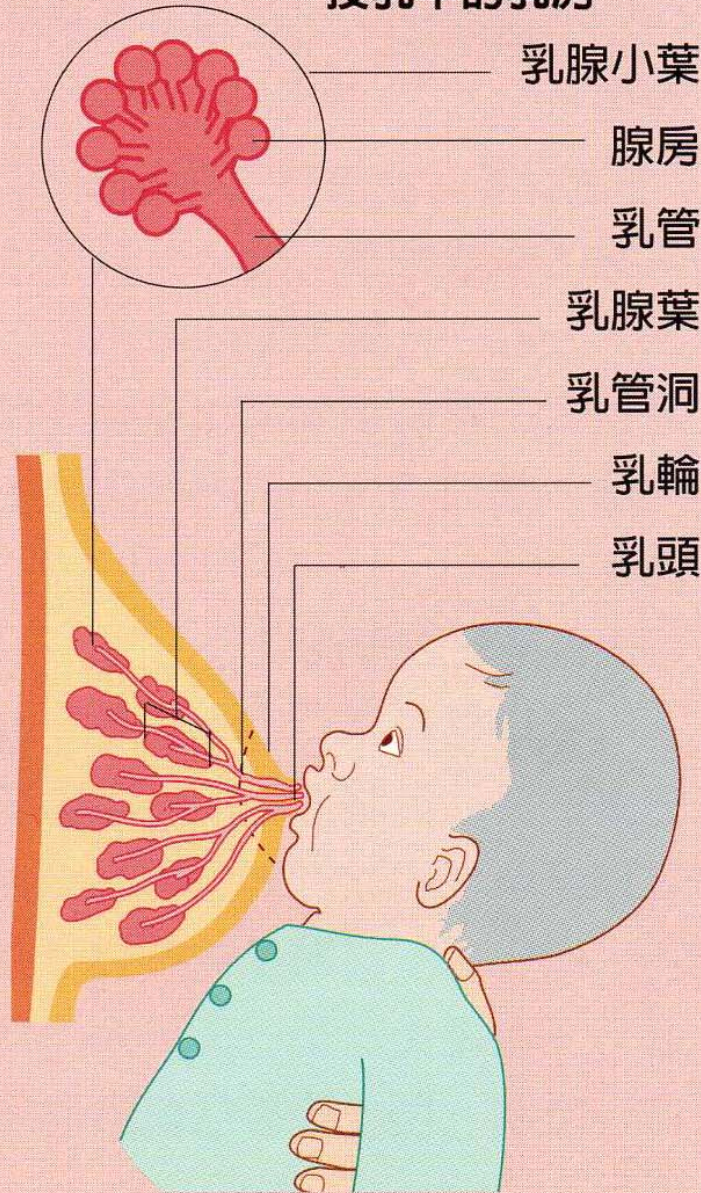


為了促進乳汁分泌，要讓嬰兒將乳頭含到深處。又，肌膚與肌膚接觸，對嬰兒有好的影響。



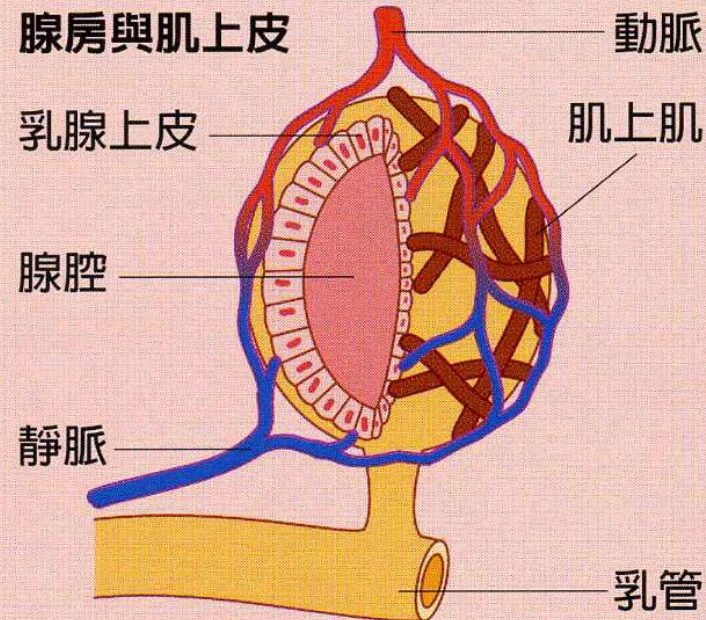
# 母乳分泌的機轉 .....

## 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



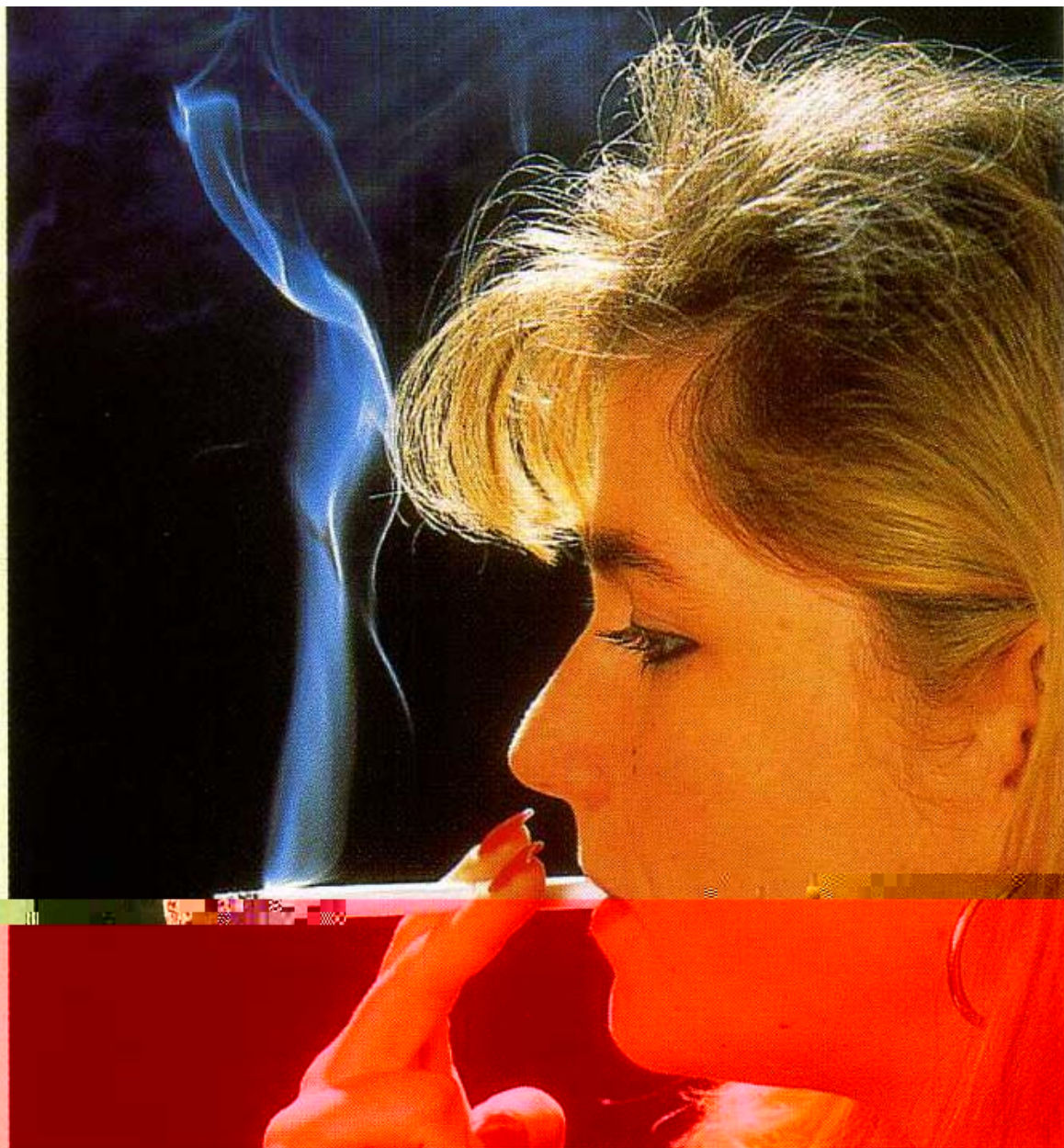
## 你知道嗎？

# 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)

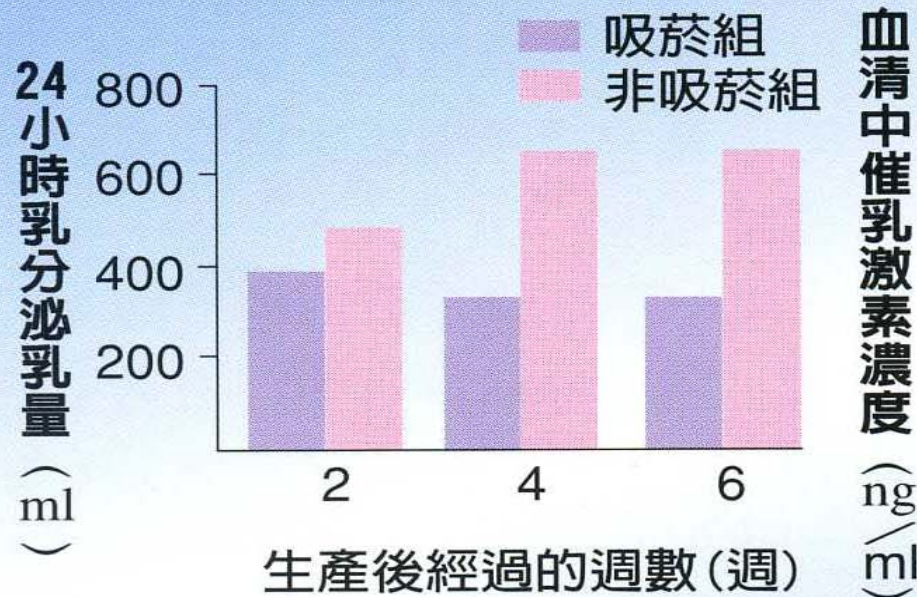


授乳期間抽菸不但使母乳的分泌量減少，也是造成嬰兒嘔吐、腹瀉、貧血的原因。

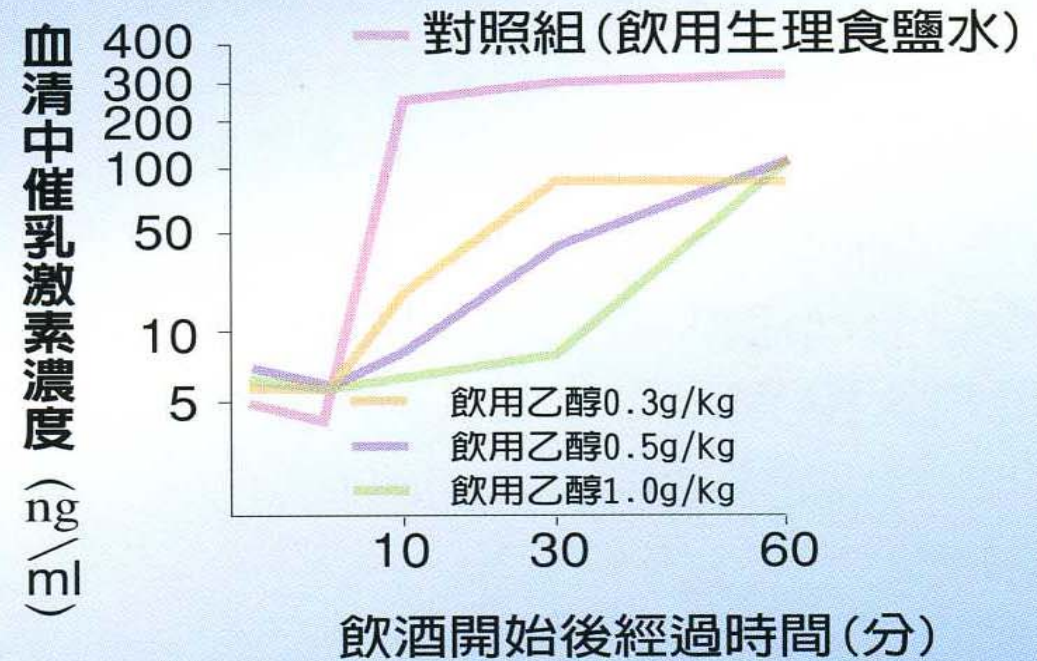


# 吸菸 · 飲酒會改變母乳分泌量

## 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, Abo1 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 傳青主女科

## 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.....

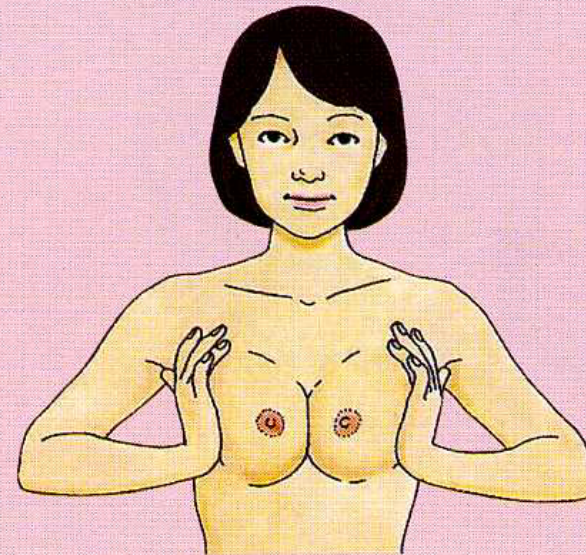
乳房按摩方法有很多種，在這裡介紹可以自己做的簡單方法。基本上有從基底部按摩乳頭・乳輪部按摩兩種。按摩是以促進乳房內的血液循環為目的，並以不感到疼痛的程度進行。

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

