

初為人母 作月子真的有禁忌嗎？

哇！哇！娃娃安然墜地，令所有醫護人員與產婦如釋重負。聽到那悅耳的聲音，忘記了懷胎十月的辛苦，以及臨產時所忍受的痛苦。初為人母，那份欣喜與驕傲，是無法形容的，母愛的光輝，就在那一瞬間浮現了。而哺育子女的重任，也在那一瞬間產生了。

雖說台灣社會文化，受著時代潮流的影響，重男輕女的觀念也在蛻變中，然而對沒有生男兒的媳婦，或是第一胎生女兒的媳婦，總是帶有一些兒失望，好像沒生男兒是女人的過錯。而對第一胎便生男兒的媳婦，便愛護有加，這種不同的待遇，對初為人母實是不公平，如果家人都有那份愛心，體恤女人懷孕臨產的辛苦，便不會計較生男生女，而會用關愛來照顧產婦了。

現在就以人類學、西醫學、中醫學等觀點來探討我們中國人坐月子的時代背景與它的科學性與合理性。

坐月子名正言順

記得民國59年我在中央研究院民族所工作時，曾在家鄉做田野調查，報導「一個台灣社會的兒童養育」。以石龜溪里為例，在訪談25位母親的兒童養育過程中，提到坐月子的事情，每個母親都說，坐月子是媳婦最好命的時候，一個月不用工作，有婆婆服侍，不必覺得不好意思。

有幾位母親則說，她們命較不好，是單手脚（即沒有公婆在

旁，只有夫妻二人的小家庭），沒有幫手，因此生下小孩子不久，就要工作，沾冷水，做粗活，但也帶來日後的一身酸痛，延至老年，很後悔沒有好好坐月子，她們也奉勸自己的媳婦要好好坐月子，不要像她們以前那樣。

人類學觀點看禁忌

台灣民間坐月子要守那些禁忌呢？便是一個月不可到別人家串門子，不能在夜間出門，外人不能進入“月內房”（即產婦及嬰兒的房間），不可用冷水洗澡，不能洗頭，不能做粗重的工作。飲食方面，要吃麻油雞、豬蹄花生，才有足夠奶汁哺餵嬰兒。

這些禁忌的背後代表什麼意義呢？讓我們用人類學觀點來分析一下，它的產生背景，在傳統的農村社會家庭，設備簡陋，冬天更是寒冷，因此怕在坐月子洗澡洗頭，吹風受寒感冒，而認為產婦一個月內仍有惡露（即產後流血物），代表不潔之物，所以不能將此帶到別人家中或在夜間出門，免得遭來不吉。

在過去經濟不太寬裕，平時難得吃到雞肉，一般都是粗茶淡飯，吃蔬菜果腹，只有富有人家，才吃得起雞鴨肉。坐月子期間，因為媳婦替家人生子添丁，弄璋弄瓦，是一大功臣，又因為負有哺育子女的責任，所以在坐月子時，家人便捨得花錢給媳婦補充營養，吃麻油雞、豬蹄花生、豬腰子等補給品，以調補身體，增加乳汁，休息一個月後，再做

粗活工作。

中西醫學觀點看坐月子

現在再以中西醫學觀點看坐月子的合理性與科學性，產婦懷胎10個月，所有的精力、營養都在供給胎兒的成長，在臨產時，產婦用盡所有的力氣，忍受最大的痛苦，冒著生命的危險，流了許多的血，才產下麟兒。

當生下嬰兒後，精血耗盡，疲憊萬分，身體百節空虛，任沖帶脈虛損，免疫功能低，抵抗力不足，有待充分的休息與攝取營養，以恢復體力。

不沾冷水，那是因為身體各器官臟腑、關節都處於空虛狀態中，正在逐步的恢復，一旦浸於太多冷水中，寒冷之氣侵入骨頭、關節中。或是很快就洗頭，沒有馬上吹乾，風寒侵入頭中，加上身體平素虛弱，就更容易遭受風寒侵襲而感冒，頭痛，關節酸痛，即使在現代家庭設備較以前完善，但生下孩子就使用冷水的人，相信都會有手指關節酸痛的經驗。

為何在一個月內足不出戶，或外人不能進“月內房”，也有道理，那便是因為生完孩子，產婦與嬰兒抵抗力都不足，外人來訪，如帶感冒或其他細菌，容易傳染給產婦與嬰兒，而產婦在未完全恢復體力之前就外出，也容易受風寒侵襲而感冒，所以這些禁忌是為保護母親與嬰兒的。

要求產婦躺在床上休息，盡量少下床，也是因為生完小孩，

子宮鬆弛，需要恢復。因為產後身體虛弱，中氣不足，如果經常走動，易使氣虛下陷，（即子宮收縮不足）可能引起惡露，崩漏現象（即流血不止）或是過早操作勞動，也容易造成子宮脫垂。所以這條禁忌也是考慮產婦的生理恢復而定的。

營養學觀點看食療法

現代台灣經濟繁榮，物質生活豐裕，也許有人會問，東西那麼多，何必一定要吃麻油雞，或豬蹄花生、豬腰子、生化湯之類的東西呢？且讓我們從營養學觀點來分析，麻油雞、豬蹄花生、生化湯的藥理。

麻油雞：產婦吃麻油雞具有調補氣血，保護脾胃功效。

麻油雞—性甘涼，有消炎散腫，收斂醫瘡，潤腸的功能。

雞肉—味甘性溫，極具滋養功效，對於脾虛滑瀉，脾虛胃弱，病後虛弱，虛汗，盜汗等症狀都有療效。

薑—味辛辣，性溫，有溫中健胃，解肌散寒，止嘔定痛的作用。

酒—增進氣血循環作用。

豬蹄花生湯：此道菜，可以幫助產婦分泌豐富的乳汁。

豬蹄—味甘鹹，性涼，入胃經，主要成份包括蛋白質、小脂肪，具有①滋補陰液，可治腎陰虛的腰膝酸軟，及津液不足的皮膚乾燥。②可補益氣血，主治產後乳汁不足。

花生—味甘性平，入脾、胃、肺經，含有蛋白質、脂肪、氨基酸、卵磷脂、維生素A、B₁、B₂、C、H、鈣、磷、鐵等，營養豐富。

生化湯：對於產後惡露不行，惡露不止，瘀血腹痛，都有治療效果，不僅可幫助產婦排除惡血，杜絕後患，還可促進子宮收縮回復。

當歸—性甘味辛溫，具有補血調經，活血上痛，潤腸通便功效。從現代藥理分析，它含有揮發油、亞葉酸、蔗糖、維生素B₁₂、葉酸類等成份，具有抗惡性貧血的作用，並使子宮肌肉興奮，加強收縮，另外，它具有抗維生素E缺乏症的作用，並具鎮靜、鎮痛及消炎之功效。

川芎—性溫、味辛，具有活血行氣，祛風止痛功效，對於產後瘀滯腹痛，具有活血祛瘀，行氣止痛之效。

桃仁—性平，味辛苦，具有活血祛瘀，潤腸通便作用，含有苦杏仁酸、脂肪油、揮發油、維生素B₁等成份。

炮姜—乾薑炒至外黑，內呈老黃色，味苦澀，性溫，歸肝、脾經，有溫經上血，溫中止痛之效，用於虛寒性的崩漏，產後的瘀滯腹痛。

炙甘草—味甘，有益氣補中之效。

東西文化的比較

大家也許會注意到，坐月子的食療都是溫性食物，那是因為產後身體內部五臟六腑，生殖系統，尚未完全恢復其功能，溫性食物有助增進氣血循環，加速恢復。如果一味食飲涼性食物，喝冷飲，容易造成脾胃虛寒，消化吸收功能減低，子宮不易收縮，延長恢復正常功能，也易造成日後子宮的病變。

有人也許會問，美國人不是

生完小孩就喝冰牛奶，冰水嗎？不錯，那是因為她們體質比我們強壯，從小就習慣冷飲東西，可是大家有沒有注意到，美國婦女皮膚蒼老的較東方婦女快，而且婦女疾病如乳癌、子宮頸癌、子宮肌瘤等的病變比例也非常高，這些不無與不餵母乳，沒有坐好月子有關。

坐好月子杜絕後患

雖說傳統坐月子的方法與禁忌，有其時代背景，但其理念，是適合於現代，因此產婦在坐月子期間，最好能注意下列事項？

1. 即使是在夏天坐月子，也不可直接吹冷氣，洗冷水澡，否則日後容易發生骨頭酸痛的現象，冬天更要注意室溫，必要時得以空調來改善溫濕度。

2. 攝取溫熱，營養的食物，如麻油雞、豬蹄花生，以調補氣血，增進乳汁。

3. 攝食幫助行血的藥膳，如喝生化湯，吃豬腰煮紅花，但需要適量，可促進惡露排盡及氣血循環。

4. 吃補血性溫的水果，如龍眼、葡萄、櫻桃、紅棗等以及其他含有豐富蛋白質的食物。

5. 應多休息，睡眠務必充足，在產後2週內不可做過重的家事，以防子宮脫垂。

6. 適度地運動，以幫助腹部收縮，不妨在室內稍作走動。

產後好好坐月子，對母子都有益處，女性不僅利用這一個月充分休息，恢復懷胎十月及生產時的辛苦，親自餵乳，增進嬰兒的抵抗力，及促進母子間的感情，何樂而不為。