

安胎面面觀-中醫篇

[發表醫師] : 護理指導 醫師(傳統醫學科)

[發布日期] : 2006/5/25

懷孕不只是個人的喜悅，也是全家人的期待。孕婦在整個妊娠其中，也會有很多不適的症狀產生，包括頭暈、嘔吐、心煩易怒、胸悶喘促。對胞胎而言，輕者陰道出血，重者甚至流產。

所以中醫如何安胎，調體質，對一些有這樣體質的孕婦，如習慣性流產或胎漏，也就格外重要。

胎漏。

妊娠其陰道少量下血，時下時止，稱「胎漏」，而伴有腰酸腹痛，稱「胎動不安」。其原因多由於母體氣血不調，胎氣不固。在唐朝孫思邈，【千金要方】也提出「飲食宜忌，勿傷情志」。這都說明母體在懷孕期間安胎保健的重要。胎漏若沒有良好的處理調養，也有可能造成墮胎，小產的情況發生。

習慣性流產。

習慣性流產，中醫稱「滑胎」，即墮胎或小產連續發生三次或三次以上。在隋朝巢元方【諸病源侯論】指出「陽施陰化，故得有胎，營衛和調則經養週足，故胎得安而能

成長。若血氣虛損者，五臟為風冷所居，則氣血不順，故不能養胎，所以致胎數墮。」

「漏下」、「滑胎」，發生的原因，大都和脾腎、氣血、衝任二脈的耗損有關，主要的原因是腎氣虧損，因此，中醫主張要節慾以提固腎氣，而且在下次妊娠前要調理以補脾養胃，受孕之後要加以安胎，如此才能使孕婦安然度過孕產期。

安胎的方法

在安胎的做法上，大致可分為三種：

補腎養脾----養脾土可生血；補腎可生精氣，這二者均是胞胎所賴以維生。常用方藥，例如：黨參、白朮、紅棗、補骨脂等可養脾，菟絲子、續斷、杜仲、熟地、阿膠等可補腎。

養血清熱----懷孕後易陰虛而內生血熱，血熱妄經下走，會是陰道不時有少量下血。常用方藥，例如：熟地、白芍、黃芩、知母、地骨皮等。在未懷孕前的調養若有煩躁不安，手足心熱、頭暈易怒等症狀，也可配合針灸的使用，對安定神經、養陰清熱，也有相當不錯的效果。

益氣養血----也有孕婦氣血虛弱，胎氣不固而有多量出血。常用藥方，例如：安胎飲【證治准繩】：氣血虛弱而胎漏，或懷孕中期腰酸疼痛，時常下血等症狀。

中醫對安胎也有分型而辨證施治，但對不能避免的流產，也主張不宜繼續安胎。約半數的流產，是因為胚胎發育的異常，這些也自然沒有辦法安胎。

處理孕婦問題之良方

中醫在處理孕婦的問題上，大致可分：

針灸方面----艾草灸對於止崩漏、懷孕嘔吐、滑胎、因肝腎虧損、衝任不足者，在調補

氣血方面，效果不錯。

推拿方面----孕婦經常有腕扭傷、腳踝扭傷、腰酸痛等症狀，可視情況冰敷、熱敷後，外敷金黃散來消腫，在推拿手法上宜輕，因為在手、腿上也有很多經絡，其作用是相關於腹部運行的，所以應小心推拿。

中藥方面----如同西藥般，也有些中藥不適合孕婦服用，此問題合格中醫師均會顧慮到。一般所稱之安胎飲，保產無憂方，和【證治准繩】安胎飲不同方。保產無憂方一般用於懷孕後期，內含當歸、川芎、白芍、菟絲子、厚朴、荆芥、黃耆、珠貝、枳殼、甘草、羌活、艾葉、生薑，共十三味，又稱十三太保。

可鬆弛過度緊張的子宮，有調整胎位和催生保胎的作用。但對懷孕早期或是氣血的滑胎，本方（保產無憂方）就不適用。宜用健脾固腎，滋陰清熱，寄生、黃芩、續斷、枸杞、生地、阿膠等。

孕婦的養生之道

孕婦養生和胎兒身心的健康息息相關，中醫認為應當注意下列事項：

飲食有節制----禁食辛辣肥甘之物，以免血熱而生胎熱，生冷食物易傷臟腑，使脾失健運。所以飲食要保持清淡而有營養。

內調情志，外避風寒----【濟陰綱目】有云：「母之繫於胎，是母之真氣，子之所賴也。」所以受胎後，不可生氣動怒，因為氣調則胎安，也儘量少去公共場所以減少病菌感染的機會。

要適度運動----受胎之後，適度運動可增加氣血運行。胚胎得以舒展，自然無難產之虞。

避免房事----孕後房事不節制會影響腎氣，而導致胎元不固、漏胎及小產。【產孕集】有云：「懷孕之後，首忌交合，孕氣動而外泄，則分其養孕之力；而擴其固孕之權，動

於內，營血不安，神魂不密，形體勞乏，筋脈震盪而漏下，半產、難產、生子多疾。」
一般在懷孕初期幾個月以後，嚴禁房事，以防流產或早產，尤其是習慣性流產者，更應
避免房事過繁。

**!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行
為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。**