

中西醫養胎秘笈

總論

西醫精密追蹤・中醫調理內在

案例

俗話說：「第一胎照書養」，這句話可說是準媽媽文慧的寫照。懷中胎兒是她和先生盼了好久才有的愛情結晶，自然時時謹慎，只要得知任何對胎兒有幫助的，文慧都會主動去嘗試。因此，除了定期到醫院報到產檢外，她一聽到關於中醫的溫和食補療法，心裡也很想試試看。



西醫

保持追蹤 確保母胎穩定

在婦產科醫學中，對於孕媽咪，最重要的目的，就是「維持母胎良好狀態」。新北市雙和醫院婦產部生殖醫學中心主治醫師陳碧華表示，對於準媽媽來說，胎兒是她的一切；但對醫師來說，母體和胎兒同等重要，因為這兩者的健康狀態密切相關；而這就是西醫角度的「養胎」。

中醫

全面觀察 溫和調理體質

有別於西方醫學的對症治療，台北慈濟醫院中醫部主任陳建霖表示，中醫學著重在整個人體的觀察，認為問題不只發生在某一處，而是不同部位的因果關係。因此，從中醫的婦科來看，準媽媽的體質狀態，會連帶影響到胎兒的發展。古語云：「由諸內而行於諸外」，體內的狀況，會

胎兒 按照階段發展

懷孕過程中，醫師會持續追蹤，主要以超音波檢查胎兒，確認大概的形體、生理構造、大小等等，以了解胎兒是否按時間成長到符合標準的發展階段。陳碧華醫師表示，如果產檢時發現胎兒有生長過緩或過快等問題，醫師必須注意母體身心狀況，以確保胎兒的健康及安全。

母體 維持生理機能

每次的固定產檢，有很大部分與準媽媽相關，如血液常規檢查、體重和尿液檢查等等。陳碧華醫師表示，孕媽咪的身體（子宮），是將胚胎孕育成胎兒的大環境；唯有母體健康，才可能安然度過漫長的孕期，生出頭好壯壯的寶寶。

認識體質

體質，決定著選擇的食補內容。陳建霖主任針對胎兒的「寒」、「熱」，女性體質做說明，提供孕媽咪自我檢視，亦可在醫師時常為諮詢中醫師的參考。

1. 陽虛體質：怕冷；口水偏多；身體分泌物質多（如白帶）；易抽筋。
2. 陰虛體質：怕熱；口乾舌燥；身體分泌物質少；體溫狀況不詳。

透過某些徵狀表現在外。因此，中醫學特別重視體內的調理。

至於「養胎」，陳建霖主任表示，主要源自於中醫學的觀念；其中最重要的在於「氣」和「血」。因此，許多不順利的懷孕過程，大都與這兩者脫不了關係；而相關的中醫養胎法，也多由這兩個角度切入，如採用溫和的食補料理，可改善孕媽咪腎氣虛的問題，減少腰酸症狀的發生。



日常飲食

「均衡多元」是基本營養原則

案例

新婚的曉如沒多久就懷孕，面對正在孕育中的小生命，她開始關注自己每日的營養。然而，從事業務工作的她，總是長時間在外東奔西跑，三餐不規律、有時一個麵包就抵一餐。公司主管體諒曉如，減輕她的工作量，讓她能夠規律生活、好好休息；但她也開始煩惱，究竟該注意什麼、該怎麼吃，才能讓自己和胎兒，補充到完整的營養呢？



從第一孕期開始注重營養

在台灣，食材豐富、料理多元，幾乎不會有營養不良的問題。因此，陳碧華醫師表示，「營養失衡」反而是當前最常見的狀況。由於飲食習慣的改變，西方餐飲成為主食的一種，味道濃厚且快速便利，尤其孕媽咪容易有飢餓感和胃口差的問題，難免會嗜吃某些口感佳但非營養的食物。

然而，為了母體和胎兒的健康，陳碧華醫師強調，從第一孕期開始，孕媽咪就應該好好補充營養。儘量從天然食材攝取，除非有醫囑，再考慮補充綜合維他命等健康食品，補足其他所需的營養。

第一期

以「維生素」為主，尤其是「葉酸（維生素B₉）」，因為胎兒早期正逢神經管、器官的發育，葉酸有助於降低神經管缺損的機率。

第二、三期

增加攝取其他營養，除了維生素外，更要補充醣類、蛋白質、鐵質、鈣質等。尤其是蛋白質，對於胎兒的生理組織發育，相當關鍵。

穩定胎兒，從補氣血食物開始

無論在孕前或懷孕後，「氣血」對於女性來說，格外重要。陳建霖主任表示，如果孕媽咪體內的氣血不足，代表本身的狀態不夠好，自然也無法好好孕育胎兒。從中醫角度切入，「腎是先天之本」，主藏精氣，是人體生長、發育和生殖的根本，因此腎氣不足，自然會影響懷孕時胎兒的穩定度。

因此，建議準媽媽可適量攝取具補氣和補血功效的食材，補氣如根莖類（番薯）、香菇、山藥等等，補血如黑芝麻、紅豆、豬肝、胡蘿蔔、紅糖等黑色和紅色的食物。



Tips

常見含維生素的天然食材

- 維生素A：胡蘿蔔、南瓜、青花菜等。
- 維生素B₁：蛋、馬鈴薯、燕麥、糙米等。
- 維生素B₂：綠色的蔬菜、各式水果、豆類等。
- 維生素B₁₂：五穀雜糧類、動物內臟等居多。
- 維生素C：以蔬菜（如花椰菜）和水果（如柑橘）含量較多。

建議一餐飲食內容&攝取原則

- 飯半碗
 - 雞胸肉（胡蘿蔔、雞胸肉、香菇、芥花油）
 - 牛肉四季豆（牛肉、四季豆、芥花油）
 - 炒川七（川七、芥花油）
 - 百菇湯（鮮香菇、金針菇、番茄）
- 鹽量要低：最好單素餐盤，不要擔重任一方，如此可多元攝取所需營養。
 - 蔬菜必備：其中的維生素和纖維對孕週很有幫助，建議以當季、深色的為主。
 - 清淡為主：尤其以清湯為主，不需另外加油，才不會過度攝取油脂補充熱量。

日常飲食

留心食物禁忌·用餐煩惱少

案例

念慈是個全心在家待產的準媽咪，她深知飲食營養對母體和胎兒的重要性，打算依據行政院衛生福利部的「孕哺期每日飲食建議」，除了基本的醣類、蛋白質等，每天也要攝取三至五碟蔬菜、二至三個拳頭大的水果份量。然而，不善於下廚的她，可能會以外食為主；對此她感到疑問：只要攝取種類對、份量夠就可以了嗎？有沒有哪些需要留意的飲食禁忌？



避開「三高」食物 降低罹病率

「三高」指的是「高鹽、高糖、高油脂」。舉凡自助餐、素食、中式料理、西餐等，看似色香味俱全，但大都是蘊含三高，長期入口之下，沉積在人體內，將可能埋下患病因子。陳韜華醫師表示，由於孕媽咪荷爾蒙的變化，生理狀況不比一般人，難保一有不注意，而誘發妊娠病症，

如妊娠糖尿病、妊娠高血壓，進而影響胎兒，嚴重時可能流產、早產。

此外，陳建霖主任表示，坊間加工食品多，因此存在著添加物的問題。近幾年「食品安全」的問題日益受到重視，他提醒孕媽咪在飲食方面，必須以較高標準來做選擇，儘可能以天然、多元食材來搭配食用，避免貪圖方便而選擇加工料理，或過於偏重單一食物，以免母體內營養不均衡。



Tips

孕期應少吃或避免的食物

- 太鹹：醃漬肉類、速食等，促使體內鈉量增高，影響血壓。
- 太甜：優酪乳、蛋糕等，使血糖升高，長時間易造成病變。
- 太冰：冰品、冷飲等，對肺部、腸胃道、子宮都可能有害。
- 偏涼：白蘿蔔、西瓜等，寒涼食物吃太多，也會傷害腸胃道。
- 高熱量：麵包、點心等，常伴隨糖分高，易使人不健康的發胖。
- 高過敏：海鮮類，其內含甲殼素，可能誘發人體過敏因子。

寒性食物少吃 注意食補內容

縱使多補充蔬菜和水果，對人體有所助益；但陳建霖主任表示，每個孕媽咪的體質狀況不同，最好能夠依據個人差異，給予合適對應的食材。

懷孕期間，身體多屬於熱的體質，但一般多建議，懷孕期間應少吃寒性食物，如西瓜、冰品等，吃多易導致腸胃道或子宮不適等症狀；不過，如果是體質燥熱明顯者，適量地攝取涼性食品，可平衡體內的狀況。

另外，中醫在養生保健中著名的「食補」湯方，大多會添加適量的中藥材。陳建霖主任強調，並非所有藥材都適合孕媽

咪，平常常見的當歸、黃耆、茯苓、白朮等等，具有補氣血、安胎的作用，但要採用的種類及劑量更因人而異；提醒孕媽咪別擅自食用藥膳料理，最好先向婦科專門的中醫師諮詢較佳。



少喝果汁，以鮮果為主

不少孕媽咪因為處理水果的麻煩，因而選擇以「果汁」做為攝取維生素的替代食物。不過陳韜華醫師提醒，一杯果汁的糖分，可說是單顆水果的好幾倍，容易讓人攝取過量，加上孕媽咪的胰島素深受荷爾蒙影響，作用速率較慢，血糖較易升高；如未注意，長期下來，將提高罹患妊娠糖尿病的概率。

營養補品 保健食品 · 適量補充即可

案例

隨著邁入懷孕第四個月，菲菲終於一掃懷孕前期的孕吐不適，真正開始有舒適感。不過，菲菲也開始思考，隨著腹中胎兒愈長愈大，所需要的營養也愈來愈多，光是靠平日的飲食，是否足夠呢？到底還需不需要另外補充健康食品，像是綜合維他命、鈣片、鐵劑等等？如果需要，又該怎麼做選擇呢？



視個人營養需求而定

現代職業婦女多，往往是家庭和工作兩頭忙，難免會無法兼顧飲食內容，因此「保健食品」便成為她們補充營養的簡便來源。然而，每個孕媽咪所需營養份量不同，而保健食品的每一顆膠囊或錠劑都是濃縮狀態，因此不見得適合任何人。陳碧華醫師表示，原則上，仍鼓勵準媽媽以天然食材為主要攝取營養來源，必要時再詢問醫師，適時適量補充保健食品即可。

以綜合維他命為例，是孕媽咪最常食用的一種。由於現代人多有營養不均衡的情況，綜合維他命能協助補其不足。陳碧華醫師建議懷孕十二週後攝取；如前一胎曾有畸形胎者，可提早到受孕前食用。



謹慎選擇 · 勿當必需食物吃

坊間保健食品種類、功能琳瑯滿目，很多孕媽咪為了自身和胎兒，都很捨得購買來吃。但陳碧華醫師表示，保健食品並非藥物，但吃多了也可能對人體造成傷害；建議別擅自購買，還是要先諮詢專科醫師，才能夠確定需要補充保健食品的類型和份量。

1. 請教婦產科醫師：每個準媽媽的生理狀態皆不同，連帶影響需要補充的保健食品，因此可藉由定期產檢時，請教了解自身狀況的醫師，通常能得到正確判斷。

2. 確認通過檢驗否：好的保健食品，一定要通過嚴格的檢驗，如台灣GMP、美國FDA等認證過的標誌，才能上市；這些食品只要按規定的劑量被食用，也較不會傷害人體。

3. 專業的通路銷售：保健食品屬於醫療級加工食品，如果能被陳列在醫療單位通路，代表已通過相關的審核，消費者購買較有保障。

4. 針對孕媽咪設計：最理想的保健食品，是根據不同族群的需求所設計，因此如有需要，務必選購「孕婦專用」的食品，才能真正補充所需營養，也不會過量。

Tips

鐵劑過多也不好

有的準媽媽在懷孕期間，容易發生貧血的問題；因此，適量攝取「鐵劑」，不失為一種選擇。但特別提醒，缺鐵固然不好，如果鐵劑補充過多，也可能會造成以下情況：

1. 孕婦便秘、易發酸、易便秘。
2. 沉澱在母體內的肝臟，容易有硬化的可能。
3. 胎兒吸收過多的鐵，可能會影響造血功能。



常見保健食品迷思

1. 多吃多營養：基本上，說明書規定每人應補充多少保健食品，就代表人體每天需要和可吸收多少，吃多了，反而一點幫助都沒有，只是浪費。
2. 飲食不節制：保健食品只是補其不足，並非主要營養來源。因此，千萬不要以為有吃保健食品，平日就放縱地大吃大喝，如此對人體毫無益處。

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，有不適請您前往醫院就醫治療。