



安其產後護理專刊

Angel Postpartum Nursing Journal

愛心 · 細心 · 耐心 · 用心 · 貼心

宏其醫訊

No.47

2012年8月

由南桃園縣地區專業婦幼團隊所創立的產後機構，提供產後媽媽專業的衛教課程及醫護人員「24小時」之細心照護



安其產後護理之家介紹

房型及房內設施介紹、膳食及餐飲團隊介紹；
安其讓產後的媽媽們住的放心，吃的安心！

揭開做月子的神秘面紗

揭開坊間傳統式的做月子迷思，讓產後的媽媽
在做月子時更能輕鬆面對

自然產及剖腹產坐月子方式大不同

該如何面面俱到又能迅速恢復精神及美麗，遵
從醫師的醫囑補充六大營養素讓你的精、氣、
神一次滿足！

一次解決產後媽咪所遇到的問題

產後掉髮問題多、哺乳問題面面觀
瘦身大作戰產後瑜珈運動
該如何正確選擇產後護理機構

新手父母速成班全攻略

新生兒照顧圖解教學
嬰幼兒預防注射Q&A
月子嬰愛哭鬧「嬰兒腸絞痛」
嬰兒生長發育與營養建議
認識兒童過敏疾病與照護

讓媽咪與寶寶經歷最美的時光，以歡喜愉悅的心，迎接新生命的到來
在安其，每一位醫護人員的用心照護，值得您深深的放心...





CONTENTS

序

1 產後月子做的好，一輩子健康不用愁 院 長 張紅淇

安其介紹

- 3 ●經營理念：育、膳、居
- 房型及設施介紹：尊爵房、經典房、雅緻房
- 膳食服務介紹
- 主廚介紹

內容介紹

- 13 快樂的月子餐 莊惠莉 總 監
- 15 揭開做月子的神秘面紗 戴祐慈 主 任
- 18 自然產與剖腹產之產後調理大不同 王秀女 中醫師
- 21 產後掉髮問題多 潘景賓 醫 師
- 23 新手媽咪哺乳問題面面觀 賴姜蓓 護理師
- 25 如何正確選擇產後護理機構 戴祐慈 主 任
- 26 產後瘦身大作戰 許良榮 醫 師
- 28 嬰幼兒預防注射 Q & A 胡志成 醫 師
- 31 新生兒照顧圖解教學 江美虹 督 導
- 34 產後媽媽乳腺不通該怎麼辦 韓美寧 主 任
- 35 月子嬰愛哭鬧·嬰兒腸絞痛 醫療部 王雯薇
- 39 嬰兒生長發育與營養建議 郭紋伶 醫 師
- 41 認識兒童過敏疾病與照護 解佳蓉 醫 師
- 45 產後瑜珈運動 Ivy 老師
- 49 回復孕前健康狀態《產後回診》 胡中和 醫 師
- 52 透視產後憂鬱症與因應之道 劉于華 心理師
- 55 媽咪分享園地 ... 婉宜媽媽、徐金慈 女士

安其產後護理專刊
宏其醫訊 (Hungchi Medical Journal) No. 47

發 行：安其產後護理之家
宏其醫療社團法人宏其婦幼醫院

發行人：張紅淇
總編輯：戴祐慈、韓美寧
副總編輯：江美虹
美術編輯：洪小喬

宏其醫療社團法人宏其婦幼醫院

地 址：320桃園縣中壢市元化路223號
電 話：(03) 461-8888 · FAX: (03) 433-6999
語音掛號：(03) 433-5110
網 址：www.hungchihospital.org.tw
信 箱：changob@seed.net.tw

產後月子做的好，一輩子健康不用愁

宏其醫療社團法人宏其婦幼醫院 院長

張紅淇 醫師



孕婦歷經辛苦的懷胎十月，費盡心力的終於將寶寶生了下來，大部分的產婦於生產完後，心中會感覺好像歷經一場生命之戰，實為不易。產後的媽媽，除了面臨身體的虛弱及疲勞之外，亦要面對新生嬰兒的照顧問題，心情可是五味雜陳，既喜悅又害怕。

面對可愛的小生命，在媽媽的子宮裡孕育了10個月的寶貝終於見到面了，感覺真是奇妙！像是爸爸媽媽的完美傑作，讓人無時無刻的惦記著、想著，看著，似乎永不厭倦。但是，產後的媽媽一方面身體尚未復原，氣血虛弱，加上生產完後的傷口所帶來的不適感；另一方面亦要擔心乳汁夠不夠寶寶喝？不知如何照顧新生嬰兒？擔心寶寶的健康……等，無數的壓力及煩惱隨之而來，加上現代人多半是小家庭，人手不足，也無法互相協助照顧，尤其是當先生在大陸或遠地上班者，更加的令人煩惱，這也是為什麼越來越多的產婦需要產後護理之家的幫忙。



在俗稱月子中心的產後護理之家，一個舒適溫馨的空間，做為產後的媽媽身體療養恢復的地方。做月子主要目的是要讓身體恢復健康，尤其是生殖內分泌系統及肌肉骨骼系統。無論是陰道分娩或是剖腹產者，產後所帶來的傷口皆務必要妥善照顧，避免發炎或後遺症的發生，產後子宮內之惡露要排乾淨，讓子宮回復到正常大小；許多孕產婦有便秘痔瘡的困擾，是必需要處理的，加上身形的恢復、皮膚色素沈著的淡化、掉髮的改善，腰酸背痛的減輕等等。

在新生兒的照顧方面，更令許多新手媽媽感到焦慮煩惱。首先是擔心乳汁不夠，寶寶吃不飽，再來是肚臍還沒掉，擔心肚臍護理的方法是否正確，會不會造成肚臍發炎？另外，嬰兒大小便的觀察及處理也要多加費心，許多嬰兒有尿布疹，該怎麼辦？如何照護才能避免細菌感染、病毒感染或其他各種疾病的發生。嬰兒常有日夜顛倒的睡眠習慣問題，嬰兒哭鬧代表什麼問題？該怎麼辦？有吃飽嗎？有正常成長嗎？諸多問題都會困擾著產婦。

在飲食的方面，由於中國人在做月子方面有著許多迷思及禁忌，其中許多又與現代醫學健康概念有衝突，到底該如何選擇呢？其實食療本身就是與健康有關的一門學問，更何況是最需要加速恢復身材及健康的產婦們。由於產婦在生產時會伴隨著失血而導致氣血虛弱，也因著生殖內分泌系統的劇烈改

變而大大的影響生理及心理，若飲食調理得當，在產後六週必需要好好的休息，增強體能，改善體質，可趁此奠定日後的健康基礎，並蓄積照顧寶寶及回到職場工作時的本錢。

由於時代及觀念的改變，大家都非常重視做月子，尤其是今年（龍年）生育數大增，月子中心的床位供不應求。桃園縣每年約有兩萬名嬰兒出生，但卻只有四家立案的產後護理之家，遠遠不及需求。因此我們自去年十月開始，於中正公園、中壢圖書館對面，著手規劃及設立一間可媲美五星級之產後護理之家，由名設計師設計，以最高級的裝潢，最安全的建材，花費超過四千五百萬打造成可能是全台最棒的月子中心，共有24間精緻房型，除了裝潢高雅外，部份房間亦有大面積的窗戶將室外公園美景引入。



此外，為了讓產婦享用健康美味的月子餐，我們更斥資打造最先進、最乾淨明亮的中央廚房，並聘請擁有20多年餐飲教學經驗之老師做為餐飲部總監，同時，亦聘請兩位有豐富的餐飲經驗且有廚師證照的主廚及兩位助廚。為了讓產婦能夠在最短的時間內恢



復健康與身材，更與中醫師、營養師與餐飲團隊共同研究烹調出最健康、最可口的月子餐點。

歷經九個多月的精心打造，經衛生局醫審會審查通過核准開業，實在是讓大家久等，終於可以跟大家見面了！並且服務眾多期待已久的產婦們。

為了入住產婦及嬰兒的安全，我們除了有十幾位有經驗及持有護理師執照的團隊負責，除了24小時無微不至的照顧之外，也定期有多位小兒專科醫師檢查入住嬰兒之健康，若有問題可及早就醫，同時可指導相關育嬰問題；為預防群聚感染的發生，感控師也會以最高規格要求；婦產科醫師也會對產婦定期訪視，解決相關的問題。

我們希望入住的媽咪們可以在合法、舒適與安全的環境中完成做月子、學會如何照顧新生兒、恢復身心健康、身材容貌回復年輕美麗且有自信，讓媽媽們做完月子後容光煥發，為人生的未來歲月打下良好的基礎。

～我們的用心，希望你們滿意～



關於安其

安其產後護理之家是南桃園縣地區專業婦幼團隊所創立的產後機構，
提供媽媽們產後之身、心、靈全方位的照顧，體貼媽媽們孕期的辛勞，
讓您從容且自在的面對產後黃金調養時期。

我們提供產後媽媽專業的衛教課程及醫護人員「24小時」
細心照顧您的小寶寶，讓您無後顧之憂的享受產後美好時光。

～我們用心・值得您深深放心～

● 經營理念



由專業的專科醫師、護理人員與感控人員的醫護團隊所經營與多方支援，讓您有別於其他產後護理之家；專業、用心為您與寶寶量身打造五「心」級的服務：愛心、細心、耐心、用心、貼心。溫馨、舒適及安全的居住環境與賓至如歸的服務；另外，為了保護您與新生兒的健康安全，需限制訪客人數，要讓您住的安心、放心及滿意，是我們的心願及目標。

安其用心幫您規劃產後之育、膳、居三大問題，讓您從容自在面對產後的黃金調養時期。



由專業護理人員每天為您記載寶寶的生長變化，餐距時間、奶量、拍隔、皮膚狀況、以及大小便情形、情緒反應等，都為家長們詳實紀錄，提供給家長做為寶寶日後帶養的參考依據。同時提供一

系列育兒教養指南，由多年經驗又專業之新生兒護理師，教導家長們新生兒常見的問題與處理，讓爸爸媽媽們不再手忙腳亂，輕鬆面對家中寶貝的需求問題。

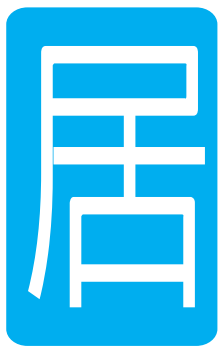
為鼓勵響應母嬰親善，並促進媽媽與寶寶的情感建立，我們提供專人將寶寶推送至媽媽房，教導及協助媽媽哺乳，讓寶寶增加抵抗力，亦讓媽媽產後瘦身更加容易。同時每位寶寶皆有專屬獨立推床與推送專用透明罩，徹底落實感染管制，並由專業兒科醫師每週至少三次巡診，就近觀察寶寶健康狀況，提供給家長們最及時的寶寶狀況解說。



由一群擁有多多年經驗的專業顧問團隊，共同為產後媽媽把關；專業營養師量身規劃的食譜菜單，讓您輕鬆面對產後瘦身期。拋開過去的月子餐高油、高熱量、無鹽、多澱粉的印象，完整提供產後

媽媽所需補充的營養。

耗資百萬精心打造的中央廚房、知名品牌餐具提供、提供食材生產履歷及多年相關經歷廚師每餐當餐料理，用心烹調每日可口的三餐二點，健康滿點、安心滿分，讓您輕鬆吃出元氣與美麗，讓產後媽媽神采奕奕迎接產後每一天。



產後媽媽首重身心調養與充足完整的睡眠休息，是媽媽們的首要需求。我們提供飯店式個人專屬套房，每房皆備有獨立冷、暖氣空調，採光明亮自然，以及獨立感應房卡管控進出、客房及衛浴設有緊急呼叫鈴。

浴室備有乾溼分離TOTO衛浴設備、冷暖風乾燥機。同時房間享有公園綠樹如茵的美景，讓媽媽們得到「身」的抒壓及休養。

提供完整影音設備：DVD、MOD、網路、中華電信無線熱點、LED薄型電視及相關育兒教養雜誌與書籍，讓媽媽們在月子期間休養時，亦能了解最新資訊潮流及相關影音娛樂，提供媽媽們享有「心」的

慰藉及調劑。

由專業醫護人員提供產後媽媽所需之衛教課程，指導媽媽們如何做子宮按摩、乳房護理等相關自我照護，並於課堂間做媽媽們經驗分享與交流，讓新手媽媽不再惶恐；透過分享互動，抒發媽媽們產後壓力。另外，不定期做愛丁堡憂鬱量表測量，評估產後憂鬱指數，以期早日掌握是否具有產後憂鬱傾向，讓媽媽們得到身心靈兼顧的照護。

安其產後護理之家，提供您「**五心級**」的服務：**用心、細心、耐心、愛心與關心**，讓產後媽媽及寶寶得到充份休養照顧，專業的醫護照顧團隊，重資打造的硬體設備，多年婦幼的臨床經驗，以及充滿愛與關懷的人文精神，是您產後黃金時期的最佳選擇～



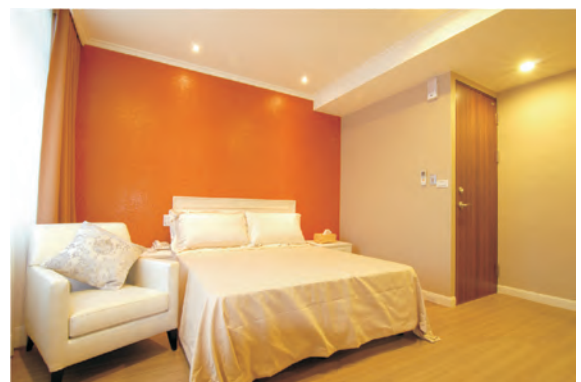
● 房型介紹

尊爵房





經典房



雅緻房



● 房型特色及設施介紹



大面積的窗戶將室外公園美景引入，讓入住的媽媽在產後休養的同時，身心靈也能夠平靜的沉澱，為房型最大特色。



房內設施介紹

- 高級典雅傢俱
- 乾濕分離TOTO衛浴設備
- 獨立冷暖空調
- 免治馬桶座
- LED薄型電視
- 浴室冷暖風乾燥機
- DVD放映機、MOD
- 客房及衛浴緊急呼叫鈴
- 網路
- 國際長途直播電話
- 中華電信無線熱點
- 客房冰箱
- 行政大型書桌
- 個人專屬感應房卡
- 進口床單被套組
- 提供優質的用心服務
- 精緻備品組



● 膳食服務介紹

- 1 每日3餐2點，專人送至客房。
- 2 百萬打造之中央廚房、自聘合格廚師當餐料理。
- 3 非傳統餐點，兼顧營養健康，可依個人口味調配，選擇多樣化。
- 4 專業營養師調配餐點，符合哺乳熱量需求；少鹽、少油、多用老薑，擁有健康營養零負擔。



中央廚房衛生安全



- 1 聘請專業餐飲顧問、督導衛生及安全。
- 2 聘請專業營養師、精算營養攝取量及個別營養諮詢。
- 3 聘請合格中餐烹調執照資深廚師製作餐點。
- 4 餐具堅持使用醫院或飛機餐等級之合格餐具，絕不會溶出毒物。
- 5 選用CAS認可的食材。
- 6 採用高溫洗碗機清洗餐具，安全無虞。
- 7 定期請專業單位消毒廚房
- 8 廚房人員定期健康檢查。
- 9 嚴選鍋具，避免烹煮食物而溶出金屬。

認真調養每個女人的產後健康～

- 1 結合傳統中藥食材及現代飲食觀念，精心烹煮。
- 2 採階段性飲食調整，循序漸進修補身體。
- 3 每日專人送、收餐。
- 4 提供適當的蔬果，減少便秘的發生及提高維生素、礦物質的攝取。
- 5 點心乾稀多樣化，滿足營養及味蕾，讓產後的媽媽有幸福的感覺。



●主廚團隊介紹



餐飲部總監 莊惠莉

- 輔大家政系
- 師大工教研究所
- 省立關西高農食品加工科教師
- 省立關西高農農村家事科主任
- 國立中壢家商家政科主任
- 職訓局中餐烹調乙級證照
- 職訓局烘焙乙級證照
- 職訓局中餐烹調技能檢定監評委員
- 國中技藝競賽中餐組監評委員
- 全國技能競賽中餐組監評委員



主廚 黃浩煒



主廚 王志強



副廚 羅祐宗



副廚 沈劭奕

【本護理之家廚師皆有職訓局中餐烹調丙級證照】





快樂的月子餐

安其產後護理之家

月子餐飲部總監 莊惠莉

吃是一種藝術也是一種學問，尤其被視為特殊飲食的月子餐。要揉合傳統與現代的特色，要兼具色香味卻不悖坐月子的烹調禁忌，更重要的是營養與份量的拿捏得宜。數據顯示產婦有64.15%對產後身體意象不滿意，尤其是對腹部及大腿（鐘美月等，2010），如何做好月子又兼顧身材，是現代產婦最為難的事了。



女人一生中有三次改變體質的重要時機（青春期、懷孕、坐月子），尤以坐月子期間的調養對健康最重要，所以閩南語俗語強調「月內無做好，甲老就艱苦」，可見傳統觀念坐月子的重要性（陳韻帆，2008）。根據古籍記載：『產後無得令虛，當大補氣血為先』亦即生產時，耗盡精力，氣血損失，當大補氣血。傳統坐月子的食補療法，大多蘊含著高熱量、高膽固醇、低纖維、低水份的飲食，造成產婦易胖、便秘、燥熱的困窘。以現代醫學的觀念，坐月子的目的是要讓傷口儘快癒合，並使內分泌儘快恢復，讓身體器官恢復到產前的正常運作（張秀如，2010）。

由於現代家庭結構的變遷，社會婦女地位的提升，促使女性希望在坐月子期間，寶寶與自己都能受到專業的照護，又能免去家族成員間的牽絆（呂木蘭，1999），坐月子中心這個行業應運而生。

安其產後護理之家體念現代婦女的辛勞，堅持要給最好的照護，除了醫療方面的專業外，更增加坐月子餐這一部分，希望在合格的中央廚房及餐飲專業的製作下，提供產婦快樂的月子餐。

安其設計的坐月子餐是為了傳承傳統的

優點及適應時代潮流的變遷，讓產婦每天享受餐點而身材又不會變形的快樂月子餐。快樂月子餐是什麼？當然是把快樂的因子加入月子餐點中囉！那你會問快樂因子到底是什麼呢？就是我們**秉持的宗旨：營養均衡、美味、安全。**

Step 1 營養均衡，面面俱到

- 1 專業營養師與餐飲顧問調配，精心計算營養素與卡路里的攝取量。
- 2 六大類食物均衡分配至每一天的飲食中，不致偏頗。
- 3 低油、低鹽、少糖、多薑的烹調方式、爽口無負擔。
- 4 提供適當的蔬果，減少便秘的發生及提高維生素、礦物質的攝取。
- 5 精選藥膳調理身體。
- 6 每日提供養生茶品補充適當水份。
- 7 供應泌乳飲品，增加乳汁。
- 8 採階段性飲食調理，循序漸進修補身體。
- 9 依產婦個別狀況作調整。



Step 2 賞心悅目，更臻美味

- 1 分春夏、秋冬二套循環性菜單，配合季節、天天變化。
- 2 點心乾稀多樣化，滿足營養及味蕾，讓你有幸福的感覺。
- 3 嚴選食材，新鮮吃得到。
- 4 每天熬煮高湯，取代人工味精。
- 5 堅持用原料製作，不用半成品。
- 6 原汁原味，不會多加水以增加份量。
- 7 適當裝飾，美味加分。
- 8 餐點運送皆有保溫，讓你享受熱騰騰的美食。



Step 3 衛生安全

- 1 聘請專業餐飲顧問、督導衛生及安全。
- 2 聘請專業營養師、精算營養攝取量及個別營養諮詢。
- 3 聘請合格中餐烹調執照資深廚師製作各項餐點。
- 4 堅持使用醫院及飛機餐等級之合格餐具，絕不會溶出毒物。



- 5 選用CAS認可的食材。
- 6 採用高溫洗碗機清洗餐具，安全無虞。
- 7 定期請專業單位消毒廚房。
- 8 廚房人員定期健康檢查。
- 9 嚴選鍋具，避免烹煮食物而溶出金屬。

安其月子餐處處用心，值得信賴
請您細細品味，享受身心靈的放鬆



參考文獻：

1. 鍾美月等，2010，從產後婦女身體意象對到宅美容服務消費態度之探討。美容科技學刊，7(4)，P107-124。
2. 陳韻帆，2008，台灣當代都會女性的坐月飲食與消費現象初步研究。國立台灣大學人類學研究所碩士論文。
3. 呂木蘭，1999，現代坐月子的女性觀點－以坐月子中心的產婦為例。國立清華大學人類學研究所碩士論文。
4. 張秀如，2010，坐月子如何不增胖。秀傳季刊，25(1)，P14-15。

揭開做月子的神秘面紗

文/安其產後護理之家 主任 戴祐慈

一聽到做月子，不外乎要用煮開的水沖洗會陰傷口及擦澡、不能洗頭、不能洗澡、不能吹風會得月內風、不能喝水會變大肚子、不能看書看電視會視力退化、不能外出、不能提重物、少走多躺、要綁束腹帶以免子宮下垂…等一堆禁忌，到底以何為依據呢？現代人又該如何「正確」、「健康」做月子呢？

希望讀者在看了這篇文章後，對於產後的調養期、也就是俗稱的做月子，能擁有正確的觀念並且落實，解除錯誤的迷思，藉由正確的生活方式和健康飲食，讓身心靈徹底休養，重新拾回產前風采。

Q1 何謂【做月子】呢？

做月子是一些東亞民族（如中國漢族、越南京族等）的婦女在生產過後休息調養身心的習俗，時間約一個月，故稱做月子。粵語稱做月，台語稱做月內，中原官話和客語稱做月子。依各地民情風俗不同，也有四十天、兩個月和一百天的差別。因為根據中醫說法，三十日為小滿月，一百日為大滿月，做月子實際上是對產婦的行為和照顧方式的限制。醫學界並沒有孕婦產後需要「做月子」的說法，而醫學界及中醫界，對做月子的定義也不統一。

Q2 為何產後的媽媽要做月子？

媽媽在懷孕期間，身體各器官負擔加重，加上荷爾蒙變化，因此需要在產後休養，讓身體生殖系統、肌肉骨骼系統、內分泌系統等恢復至孕前狀態，產婦也可藉此時期哺餵母乳及照顧寶寶。



揭開傳統禁忌的迷思

迷思 1 一定要用煮開的水沖洗傷口或擦澡嗎？

古代取得飲用水不容易，都要取用井水、河水、山泉水等，所以都要經過煮沸後使用；現代有自來水廠，經過一系列淨水過程後，直接配送到家家戶戶使用，也就不須再像古法需要煮沸後才使用，何況現在有熱水器，非常方便，僅需水溫調整好，直接淋浴即可。

迷思 2 做月子時不能洗頭與洗澡嗎？



古代醫學不發達，產婦生產後身體虛弱，水源取得必須仰賴井水等，想洗頭洗澡必須將水煮沸後使用，古代女子又多留長髮，頭髮乾燥費時，擔心因此感冒，所以古人月子

期間都不洗頭洗澡，僅以擦澡取代。現代科技日新月異，有吹風機加速頭髮乾燥，只要出院時，醫師評估可正常淋浴，即可以洗頭洗澡，只要注意保暖勿受涼即可。

迷思 3 不能吹風？

生產後婦女因為失血多、大量出汗、體內荷爾蒙調節中，若無法處在合宜溫度環境，反而更易招致反效果，導致產後婦女流失更多汗水、身體更加黏膩，也無法保持愉悅心情。建議開冷氣讓室內保持合宜溫度或開電扇對牆面吹，達到空氣循環對流目的。

迷思 4 不吃鹽？

現代西方醫學認為，中國傳統觀念中的做月子並非全部合理，如「不吃鹽」實際上會加重身體脫水。因為鹽份會隨著排尿而自然代謝，不吃鹽容易導致體內電解質與滲透壓不平衡，而引發脫水現象。

迷思 5 吃太鹹呢？

就中醫理論，吃太鹹會「傷血」，因為產後血脈空虛，吃太鹹食物容易導致乳汁減少或沒有乳汁。就西醫理論，過多的鹽份會使身體心血管或泌尿系統負擔加重，導致水腫或代謝困難；因此補充適量的鹽份是必須的，尤其對於產後大量流汗的媽媽們，可預防電解質不平衡。

迷思 6 不能喝水會變大肚子？

正常人每天都需要大約2000ml的水份。如果在月子期間都不喝水，只喝所謂米酒水，就必須確認每日水份攝取是否足夠，避免脫水。不過米酒水飲用量必須依個人體質調整，體質太燥熱者建議米酒水與水對半飲用；或是將米酒水煮久一點，將酒精揮發後再飲用；至於喝水會大肚子之傳言，應該是回想整個孕期體重增加了多少，早日執行產後運動及搭配正確飲食方法，才可恢復健康體態。

迷思 7 不能看書、看電視、用電腦？

根據中醫理論，眼睛需要大量肝血滋養，生產後大量失血、體力變弱，古代也沒有電燈，為了防止視力退化才會禁止產後婦女看書。現代科技發達，光線不足時有電燈輔助照明，即使月子期間仍可正常看書、看電視、用電腦，只要保持用眼30分鐘休息10分鐘即可。

迷思 8 不能外出？

常聽老一輩的提起，做月子期間不能外出，以免得了月內風！

各地區氣候環境不同，生產後婦女體質較虛弱，古代也沒有極佳的防寒保暖衣物，擔心產後婦女外出時著涼，才会有此禁忌。現代女性已非足不出戶者，要在月子期間整日關在家中，對心情絕對沒有幫助，若要外出，只要注意保暖，別太勞累即可。

迷思 9 不能提重物，要少走多躺？

產後媽咪生產後子宮呈現真空狀態，內臟鬆垮，若常提重物容易子宮下垂。

盡量減少提重物，防止子宮下垂；生產時體內催產素分泌，導致結締組織稍微軟化並稍具延展性，方便胎兒順利娩出。因此，產後容易感覺腰痠背痛、筋骨痠軟，建議適度走動、適度休息，讓腸胃蠕動好，調整體質，勿長期躺床，以免筋骨更加痠痛不適。

迷思 10 產後一定要綁束腹帶嗎？

就西醫觀點而言，剖腹生產者在下床活動前，可先將束腹帶綁好再下床活動，如此可以有效支托腹部，避免傷口牽扯；自然生產者可自行決定是否使用束腹帶。最好的方式就是提早做產後運動，讓身體恢復最佳機能。

迷思 11 產後一定要喝生化湯嗎？

生產後醫師都會開立子宮收縮劑，幫助排除惡露，只要惡露排除順利，不需刻意再喝生化湯。若家人堅持最好先請醫師評估後再決定需喝帖數，要注意子宮收縮劑需避免和生化湯同時服用。

坐月子到底要注意什麼呢？

Q 1 做月子的時間要多久？

基本算法為生產當天開始計算，共一個月時間就算滿月了。

勞基法則有56天時間讓產後婦女休養及藉此時期與寶寶互動，讓全家一同適應新成員的來到。就算一個月滿月了，也建議可以繼續食補，尤其是哺餵母乳者更需要均衡營養，才有充沛的乳汁。

Q 2 到底該吃些什麼食物呢？

產後食物以容易消化吸收為原則，不建議太鹹、太辛辣等重口味食物。食物屬性以溫和為主，避免生冷食物，可以少量多餐、均衡飲食、多纖維質或是補氣血食物及中藥材為主。哺餵母乳媽咪則需避免人蔘、韭菜、山楂等退奶食物即可。

Q 3 何時可恢復性生活呢？

產後休養需要大約6-8週時間，要恢復性生活必須等到惡露排乾淨、傷口復原以後較洽當。

Q 4 要如何按摩子宮呢？

先找到子宮底位置，五指併攏環形按摩子宮，直到感覺子宮變硬為止，一日執行數回，時間及次數不限。

Q 5 如何預防產道鬆弛呢？

視會陰傷口復原情形，便可開始執行凱格爾氏運動；藉由收縮肛門、陰道及尿道附近肌肉，加強骨盆底肌肉力量與強度，也可預防漏尿。

自然產及剖腹產 產後調理大不同

文/王秀女中醫師診所 王秀女 中醫師

台灣目前絕大多數產婦在坐月子期間仍被傳統(古老)坐月子的方法限制著。不少產婦在整個坐月子期間(30-40天),真的不敢洗頭髮,不敢喝白開水,不敢入浴室洗澡,不敢吃水果(尤其多水份的),完全不敢吹冷氣或電風扇,或是整個月子都在吃生化湯,有些是已經牙齦腫痛,痔瘡發炎了,但還是持續在吃麻油雞酒、麻油紅蟳、十全大補……,原本是應該舒適地做月子,到頭來卻弄得慘兮兮,身心俱疲。

其實產後坐月子最主要的目的就是要將懷孕和生產所導致的身體變化調回到懷孕前,所以需要大量補充因生產所消耗的元氣。在這關鍵時期應該將健康的恢復、哺乳、育嬰等一起併行。該如何面面俱到又能迅速恢復精神及美麗並且找回以前的自己?這時就應該遵從醫師的醫囑補充六大營養素讓你的精、氣、神一次滿足!

6大營養素 水份、脂肪、鈣質、鐵質、纖維質、維生素和礦物質、蛋白質

水份：可讓體液循環順暢，也可預防或解除便秘。由牛奶或蔬菜水果中攝取也可以，但最好是直接多喝白開水。記得「產前宜涼，產後宜溫」切忌喝冰涼的開水，應該補充溫開水即可。

脂肪：背部為青色的魚類（如鮪魚、秋刀魚、鯖魚、沙丁魚等）

產後如果急於減肥會流失掉許多脂溶性維生素如VIT A、D、E、K，對我們身體的修補會造成損失，這時最好增加DHA、EPA、多元不飽和脂肪酸(omega-3脂肪酸)的攝取，可以平衡流失掉的營養。

鈣質：奶製品、大豆、黃綠色蔬菜、海藻

鈣質可以強化懷孕期間變弱的骨骼，因為懷孕期間必須提供胎兒成長所需之鈣質，而且產後哺乳也會流失大量的鈣，此時更該好好補充。

鐵質：魚、牛奶、雞肉、雞蛋、牡蠣、菠菜、南瓜

鐵質是懷孕初期到懷孕後期都重要的營養素，懷孕期間因為生理需求常導致貧血困擾的人更應多多補充，產後血虛此時更是調理的大好機會，可多利用中藥調理燉補，但應於產前和產後由中醫師診斷之後再按個人體質給予補充，以免過猶不及。

纖維質、維生素與礦物質：各種蔬菜和水果

蔬菜和水果富含豐富的纖維質、維生素與礦物質，有助於消除哺乳時經常出現的空腹感。但應注意蔬果之寒涼性，部分蔬果如：西瓜、哈密瓜、橘子、水梨、竹筍、苦瓜等並不適合，應多攝取溫性平性的蔬果，如蘋果、葡萄、菠菜、紅菜、A菜等。

蛋白質：肉類高湯、魚湯

蛋白質是左右母乳品質的重要營養素且最好是攝取「優質動物性蛋白質」。蛋白質的供應可來自於肉類高湯或魚肉(如鯽魚湯等)，添加中藥補品效果更佳。產後的身體元氣處於耗盡狀態，一定要透過蛋白質的補給讓體力恢復。



目前在台灣，產婦要如何才能較舒適又健康地做好月子呢？這必須要注意三個方面：

Tips 營造一個舒適的月內居住環境

由於產婦經過了九個多月的懷孕及生產過程，導致其身心俱疲，氣血虧耗。這時應該營造一個舒適的環境讓產婦好好的休養復原，並減少月內感染的機會。因此月內房應該具備以下幾點：

- 1 寧靜：剛生產後最忌諱吵雜，吵雜會使精神耗損。
- 2 空氣流通：月內房內空氣流通及陽光充足，對於減少感染是很重要的，尤其台灣是一個海島氣候（較濕熱）。
- 3 保持恆溫：產後身體對於環境溫差的適應較不好，因此可利用恆溫裝置將月內房控制在不悶熱（甚至有一點點涼爽）的狀況下，如此最有利於產婦的休養。
- 4 空氣濾清與除濕：台灣有非常多的過敏患者，當然產婦中一定也有許多是過敏患者，因此於月內房中使用空氣清淨機(HEPA)及除濕機，當可有效減少塵蟎空氣中之懸浮過敏粒子、黴菌…等

Tips 合理的月內生活起居

將傳統對於月內生活起居的種種限制與束縛，經過合於目前台灣實際情況的修正，使得原本不能做的或不敢做的，變成有條件的可以去做的，如此不但能夠免除坐月子的不適，也可避免月內感染，並加速產婦復原。

- 1 可以洗頭：絕對可以洗頭，請放心！但必須用溫熱水儘速洗完，並馬上吹乾(熱風)。建議於產前剪短頭髮(方便整理)，如此就不會導致日後得頭痛、頭風等問題。
- 2 可以洗澡：但是必須用溫熱水淋浴，而不可盆浴以防止會陰傷口或剖腹產傷口感染，並應穿好衣物適當保暖後才出浴室。
- 3 可以做適度運動：產後1-2週就必須開始做適度的產後運動，不要認為完全的臥床休息是最好的，正確的產後運動可促進子宮收縮，排除惡露並防止子宮脫垂、便秘及減輕日後之腰酸背痛，而且可改善腹肌鬆弛、乳房下垂及提早恢復陰道組織之彈力。

月內生活必須避免的一些行為

- 1 抽煙、酗酒
- 2 蹲下：由於懷孕後整個骨盆腔底部的肌肉韌帶已經鬆弛，若常蹲下會增加腹壓而加重此一現象，易導致日後發生子宮下垂、直腸或膀胱脫垂及尿失禁(應力性)現象。
- 3 抱重物(如：嬰孩)：尤其是蹲下或站立時，如此會增加腹壓，易引致日後發生子宮下垂等。
- 4 過早行房：產後三個星期內應絕對禁止行房，產後三個星期後應視子宮恢復的狀況而定。
- 5 熬夜：會嚴重影響體力的恢復。

Tips 適宜的月內飲食與藥膳

依據中醫理念：凡是食物就有寒熱之別，中藥有補瀉、寒熱之分，中醫治病或調理首重辨證論治，即辨明個別體質差異（如：氣陰兩虛型，脾胃濕熱型，氣血不足型…），然後根據不同體質給予不同的治療（包括食物與

若以時間區分，可分為四階段的藥膳調理：

第1天

觀察，喘口氣，壓壓腹，煮紅糖茶喝，讓產婦好好睡覺。

第2-6天

● 自然產

於第二天開始服用生化湯，可促進子宮收縮讓惡露排出，加速子宮內膜修復，一般服7-10帖。

● 剖腹產

約第5-7天才開始服用，服約3-5帖即可。

● 宜服「健脾開胃，利水濕」的藥膳：

例如：黨參、茯苓、山藥、四神湯、四君子湯燉排骨調理脾胃，亦可多喝紅豆湯利水，消除下肢之腫脹。

● 可適量添加促進乳汁分泌的藥膳：

黃耆、當歸、通草及菟絲子、王不留行子等中藥燉煮青木瓜、花生、豬腳、雞翅或魚湯。

第7-14天

● 宜服「調補肝腎、補益氣血、增強免疫」的藥膳

可用八珍湯，黃耆，何首烏等藥膳調補，必要時可添加杜仲腰花調補肝腎，減緩腰椎痠痛並促進腰薦關節癒合。

● 麻油花生豆包湯或麻油雞湯仍可續服

根據研究發現，台灣產婦的母乳營養成份與含量，如多元不飽和脂肪酸，遠高於美國、加拿大及澳洲是全世界最高品質的母乳，其原因和台灣產婦於坐月子期間多會以麻油煮食材進補有關。

藥物）。而不是所有產婦在做月子期間通通都吃一樣的東西或藥物。所以建議婦女應於懷孕前及產前最少各看一次中醫，以瞭解本身是何種體質，如此於做月子時，才可以更準確地調配飲食與藥膳！



第15-30天

● 宜服「滋養腎氣、壯腰膝、強筋骨、加強鈣質吸收及調節性腺系統」的藥膳：

選用桑寄生、續斷、熟地、巴戟天、杜仲、菟絲子、香附等或十全大補湯、首烏雞湯與黑豆、海帶、豆包、排骨同煮。

● 杜仲宜持續服用，甚至出月後仍可續服可有效達到補腰膝，壯筋骨，預防骨鈣質流失的作用，這是最重要的一點！但以前習慣用杜仲粉於進餐時沾食物同進食，個人偏向於將杜仲熬煮成高湯備用，可隨時熬煮成杜仲腰花或杜仲排骨湯會更加美味可口。

生產養育下一代是女性特有的本能，時代在變遷有些古老的觀念目前不一定適用，希望以上的建議能提供大家產後正確的調理，讓各位漂亮媽咪越生越漂亮，越生越健康！

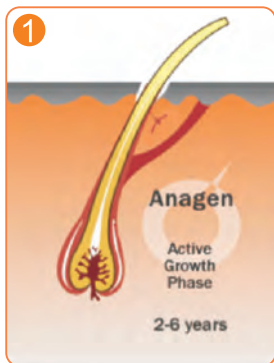


產後掉髮問題多

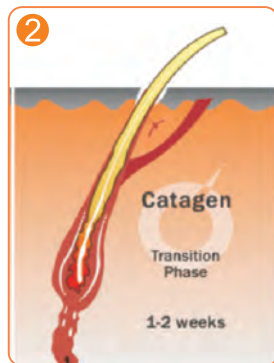
文/婦產科 潘景賓醫師

在懷胎10個月辛苦的過程及生產後，很多媽媽除了盡心呵護自己的小寶貝之外，常會心驚於地上為量不少的落髮，甚至會有一些媽媽擔心禿頭的煩惱而至門診就醫；現在，讓我們一起來認識一些關於產後掉髮的知識吧！

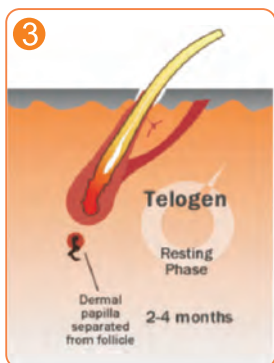
有句俗話說：「三千煩惱絲」，其實，人類的頭髮倒沒那麼少，平均約有十萬個髮囊，而髮囊會長出頭髮來，每天長0.34公厘，也就是一個月大約長一公分左右。即使相鄰的髮囊，各自頭髮的生長活動都是互不相干的。



1. Permanent hair removal can only occur during this active growth stage.



2. Club hair transitions upwards toward skin pore and dermal papilla begins to separate from follicle.



3. Dermal papilla fully separates from follicle.



4. Dermal papilla moves upwards to meet hair follicle once again and hair matrix begins to form new hair

頭髮的生長週期可以分為三個部份：生長期(anagen)、退化期(catagen)及休止期(telogen)。

生長期 為期二至四年，這也是每根頭髮的正常壽命。此階段的毛囊長而深，長出濃密而具充份色澤的毛髮。一般來說，在任何時間裡，約90%的頭髮是處在這個時期。

退化期 介乎生長期與休止期的過渡時期。在生長期階段過後，毛髮便進入二至四個星期的退化期，這部份佔1%。

休止期 毛囊的基部會皺縮起來，並在二至四個月內進一步萎縮。每次梳頭後，留在梳子上或掉下來的頭髮均屬於休止期的頭髮。隨後一根新的、健康的頭髮會在該位置開始生長，重覆整個週期，佔10%左右。

一般人平均一天落髮量為50-100根是很常見的，而洗髮當日的落髮量可能會增加至200根；落髮數若大於正常數目時，才稱為「過度掉髮」。

叮嚀 1 重視產後落髮問題

造成產後落髮的原因，主要是與毛囊中的動情激素的接受體有關係；由於懷孕時，血中的動情激素升高，使得生長期的毛囊壽命增長；而生產過後動情激素的濃度驟減，造成大量處於生長期的頭髮進入休止期，使得休止期的頭髮比例增多，由原本的10%增加到35-50%，相對地生長期頭髮的比例則降至50-70%左右，使得落髮的情形增加。不過這種比例因人而異，一般來說並不會超過50%，也不至於造成頭髮掉光的問題，而落髮的高峰期，是在產後第三、四個月左右。

叮嚀 2 注意掉髮量及掉髮區域

產後落髮是屬於一種「休止期落髮」，例如：營養不均衡、手術後或食用某些藥物等，皆屬於此型態之落髮。其脫落的方式大多是整頭均勻地掉，而不會只侷限在某一塊區域，且大多不會伴隨癢或痛的感覺。

叮嚀 3 規律的生活作息及充足的睡眠

避免熬夜，養成規律生活的好習慣；除了動情激素外，生產時所造成的壓力、出血及內分泌的變化等，或是生產後為了照顧小孩而睡不好、疲累等等，皆可能使生長期的毛囊進入休息狀態，而造成休止期的落髮。

叮嚀 4 心情放輕鬆·孕期掉髮別擔心

產後落髮的情形是會自行改善的，一般在產後6個月後，頭髮的比例會逐漸恢復，6-12月內便能夠回復到原來的頭髮密度，因此媽咪們不用太煩惱，因為精神壓力本身也會造成過度掉髮的現象喔！

叮嚀 5 洗頭方式要正確，避免刺激頭皮

洗頭髮時要採用正確的洗髮方式、慎選洗護產品成份及避免太高的水溫。

叮嚀 6 營養及飲食需補充

研究顯示，缺乏鐵質也會造成落髮，尤以個人飲食習慣也有關聯。所以，適當的補充營養是非常重要的，重口味及辛辣刺激性之飲食都要忌口。生產、懷孕常會有大量失血的狀況，使得媽咪產後大量落髮的機會增加。



《建議正確之洗頭步驟》

資料來源：康健雜誌第12期

- 第1步** 洗髮前先梳頭，把頭皮上的髒污和鱗屑(死細胞)弄鬆。
- 第2步** 把頭髮弄濕，直到底層的頭髮和上層的頭髮一樣溼透為止，並將洗髮精倒入手掌，加水稀釋，起泡。不要直接將洗髮精倒在頭髮上，這樣會過度刺激頭皮及產生頭皮屑。
- 第3步** 用指腹把洗髮精均勻揉進髮幹(頭髮)裡，用指腹輕輕按摩，直到形成一層厚厚的泡沫為止。
- 第4步** 沖洗頭髮，直到徹底沖洗乾淨為止。接著再一次將一茶匙的洗髮精加水起泡，輕輕地搓揉頭皮上，這次是要清洗髮根，然後用水沖掉。
- 第5步** 將潤絲精從頭皮抹至髮尾，輕輕按摩，再徹底沖掉。
- 第6步** 因為頭髮濕的時候最脆弱，所以如果用力搓乾，會使頭髮斷裂或打結，因此頭髮清洗過後，最好先用毛巾包裹吸乾，用寬齒的梳子將頭髮全部梳向前，用吹風機吹乾，從髮根吹至髮尾，比較不會燒焦。但是吹頭髮時，吹風機口要離頭髮15公分，否則頭髮會過度乾燥。

若是過度掉髮的期間過長(超過一年)，建議您至皮膚科或新陳代謝科門診接受檢查是否有其他造成落髮的原因。

新手媽咪 哺乳問題面面觀

文/婦產科門診 賴姜蓓護理長

「哺餵母乳」對媽媽和寶寶而言，好處多多。但對於新手媽媽而言並不是件容易的事，剛開始可能會覺得自己的動作很笨拙，會遇到很多難題而想放棄，但凡事都有第一次，只要了解狀況面對問題，慢慢運用正確的姿勢與技巧，妳也能順利成功的哺餵母乳喔！



Q1

要如何正確的哺餵母乳？



哺餵時可採取不同的姿勢，利用抱枕或棉被支托，讓自己達到舒適的狀態方便餵奶，但有下列原則需注意：

- (1) 餵奶時寶寶的頭和肩膀與臀部要成一直線
- (2) 臉要正對著媽媽的乳房
- (3) 肚子緊貼著媽媽的身體
- (4) 媽媽手臂要托著寶寶

寶寶在吸奶時，整個身體是向著媽媽並靠近她，臉貼著乳房嘴張的很大，下嘴唇往外翻，可看到寶寶慢慢的深深的吸吮且有吞嚥的動作，餵完後寶寶放鬆而飽足，媽媽也不會覺得乳頭酸痛。

Q2

親餵時要如何知道寶寶是否獲得足夠的奶水？

剛出生的寶寶胃容量很小，常常吸一點乳汁就已經飽足，讓很多媽媽擔心是否喝得不夠。媽媽除了注意寶寶的含乳姿勢要正確外，也要觀察寶寶是否有吸到奶水，通常寶寶饑餓時會尋找乳房，頭會轉來轉去張開嘴並靠近乳房，若嘴巴碰到包巾或手就會出現吸吮的動作。在吸奶過程中，寶寶一開始吸吮的速度可能很快（1秒鐘2-3次），當寶寶吸到奶水時吸吮的動作則會變慢（約1秒1次），並且可以聽到吞嚥的聲音。

寶寶吃飽後，會自己鬆口放開乳房，表現飽足舒服的入睡，每次餵完奶後媽媽的乳房會較不脹滿、變軟。寶寶一天解尿約6~8次，且尿液清澈或淡黃，體重也會逐漸增加。



Q3 擔心自己母乳不夠，要如何讓乳汁分泌多一點？(多餵、多擠、多刺激)

Step 1 產後儘早開始餵奶

第一次餵奶的時間最好是產檯上，因為當嬰兒吸收時，可刺激子宮收縮，有助於胎盤娩出。若無法在產檯上吸吮母乳，也應儘量在產後一小時之內就開始餵奶，因為嬰兒吸吮乳頭，可儘早刺激乳汁分泌。

Step 2 只餵母乳

想哺餵母乳的媽媽儘量不給寶寶添加配方奶或其他飲料，否則寶寶可能沒有餓的感覺而減少吃奶的頻率，奶量自然會減少。

Step 3 持續哺餵

夜間持續密集哺餵，腦下垂體分泌的泌乳素晚上較白天多，所以晚上的哺乳可幫助維持奶水的充盈。

Step 4 依照寶寶的需求哺餵母乳

隨時配合寶寶需求或脹奶來哺餵。勤於餵奶每2至3小時餵一次或寶寶餓了就可餵奶。餵得愈多，奶量會愈豐沛。

Step 5 蛋白質及各項營養攝取

保持營養均衡、增加蛋白質及碳水化合物類食物的攝取。

Step 6 水份的補充

每天至少攝取2000cc水份，開水、湯類皆可。

Step 7 足夠的休息及放鬆

有些媽媽要哺餵母乳又要忙於家務，亦或者同時也要照顧家中其他的孩子，讓媽咪感到疲倦不堪、精神壓力非常大；然而過度的緊張壓力和疲倦也會影響乳汁的分泌。



Q4 寶寶一直哭鬧是不是沒吃飽？

寶寶不能言語，「哭」便成為表達情緒最好的方式；對寶寶而言，可能代表很多意義，尿片濕了、太熱及想讓人抱都有可能哭。因此，寶寶哭不一定是餓了想吃，寶寶想吃會有想吃的舉動，例如會出現吐舌、嘟嘴、舔唇、吸手及主動轉頭尋乳的表現；但是如果我們用手碰觸寶寶的嘴角，亦會引發寶寶尋乳的反射，並不一定代表寶寶想吃奶。

Q4 經歷了長時間的生產過程，生產完已經很累了為什麼要親子同室呢？

產後媽媽或家人不願意及不建議親子同室主要的原因為「會很累」，通常有兩個原因，一個是不知道寶寶何時想吃；另一個則是訪客多，寶寶想吃的時候不方便哺餵。其實只要克服這兩個問題，親子同室不用怕且好處多多，例如：

① 可提昇母乳哺餵的方便性

可依寶寶的需求哺餵母乳，媽媽可依照寶寶饑餓及脹奶的需要而給予哺餵母乳，不受醫院餵奶時間限制，使寶寶獲得更自然、更溫暖的哺餵。

② 認識寶寶的生活習性

父母可以觀察到寶寶睡眠、飲食、排便等習性，可增加父母在生活上的作習調適。

③ 學習育嬰的技巧

在護理人員的指導與示範下，協助父母學習哺餵母乳、換尿布…等照顧技巧，以促進父母對寶寶的照顧能力。

④ 增進父母的自信心與成就感

藉著照顧寶寶的機會，體會到為人父母的喜悅與樂趣。





如何正確選擇 “產後護理機構”

文/安其產後護理之家 主任 戴祐慈



現在的社會多為雙薪小家庭，要努力工作又要繁衍後代，生產後的休養也就是所謂的坐月子，也就必須藉由專門的機構來協助了。

到底該依循何種方向作為選擇產後護理機構的依據呢？聽親朋好友介紹？還是選擇由主管機關篩選過已立案之產後護理機構呢？相信各位都知道答案一定是後者，但是有那些選擇方向呢？下面就為各位逐一介紹。

產後護理機構定義	設置標準為建築物及其設備應符合建築法規及消防法規有關公共安全之相關規定，其護理服務設施應符合於護理機構分類設置標準；負責人及護理人員之部份，應具備護理人員法及其施行細則規定之資格條件，並記載簽約轉介醫院名稱
完善的產後護理與諮詢	了解產後護理機構所提供對於產婦及嬰兒的服務有哪些。
產後護理機構服務對象	1. 產後未滿2個月之產婦。 2. 出生未滿2個月之嬰兒。
需有衛生主管機關核可立案之證明	該縣市衛生局可查詢該機構是否立案
月子餐的配置	1. 由營養師設計菜單，計算哺乳期所需每日總熱量，再由合格廚師烹煮。 2. 可檢視菜單菜色變化性及是否適合個人口味。3. 每日送餐次數有幾次。
簽訂定型化契約	確認定型化契約內容是否與主管機關提供之範本相符合，並且內容詳實。
專業護理人員與舒適環境	1. 每位護理人員都有證照並且24小時輪值。 2. 客房設備、消防避難逃生及居住空間均符合主管機關要求。 3. 廚房人員、設備、衛生條件、空間均符合要求。 4. 嬰兒室有區分專用洗澡檯、調奶區、獨立空調、儲存與冷藏奶品設備，以及各類急救用品。
收費合理	1. 符合衛生署規定訂金不得超過總金額10%。 2. 退回訂金時間與比例： 3. 於預定進住日之前31日以前解除契約者，賠償訂金10%。 4. 於預定進住日之前21日至30日解除契約者，賠償訂金20%。 5. 於預定進住日之前2日至20日解除契約者，賠償訂金30%。 6. 於預定進住日之前一日解除契約者，賠償訂金50%。 7. 於預定進住日當日解除契約者，賠償訂金100%。
感染管制控制	有明確訂立探訪規則，遇到訪客或產婦及家屬有傳染性疾病之處理流程，嬰兒有特殊狀況之處理流程。

產後瘦身大作戰

剛生產完的媽媽所面臨的問題除了新生兒照護之外，亦有關於產後瘦身的問題。除了運動及控制飲食，也可利用外在的塑身儀器來進行一場《產後瘦身大作戰》！

文/南崁拉薇爾醫美診所 院長 許良榮醫師

懷孕期間常會產生全身脂肪增加，再加上坐月子期間缺乏運動及過高熱量的飲食，往往就使得產後身材完全走樣且久久仍難以回復，所以每一位女性的產後重要課題就是減重塑身，以求快速恢復懷孕前的窈窕身段。然而產後藉由飲食及運動，甚至搭配減重藥物或各種減重方法，往往還是有些局部的脂肪無法消瘦下來，這些常見脂肪堆積而無法消除的部位包括：下巴、副乳、蝴蝶袖、上下腹部、側腰、馬鞍部、臀部上緣及下緣、大腿內外側。要恢復懷孕前的美好身材，就必須**針對脂肪做處理雕塑**，才能真正再造美麗的曲線。

脂肪的雕塑有分為**縮減脂肪細胞的體積**及**減少脂肪細胞的數量**二種方法，單只是縮減脂肪細胞的大小只能帶來一

段短時間的改變，往往隨著飲食及缺乏運動，一段時日後可能又會復胖回來，只有**減少脂肪細胞的數量**才能**長久有效的改善曲線**，而坊間一般美容院提供的淋巴引流塑身或穿著塑身衣，只能暫時改變水份的分佈，通常2-3天就會回復原樣，更是無法真正有效的塑身。

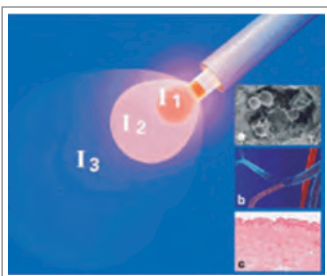
目前減少脂肪細胞的數量常用的方法有二種，其一是**傳統的抽脂手術**，再來是目前更為先進的**雷射溶脂手術**。傳統的抽脂手術常聽到一些嚴重的併發症，如致命性的脂肪栓塞及術後嚴重凹凸不平，所以往往令人卻步，而現在新發展的雷射溶脂手術可安全有效的進行曲線改造，不用擔心傳統抽脂手術的併發症，所以也就漸漸成為塑身的主流方法。



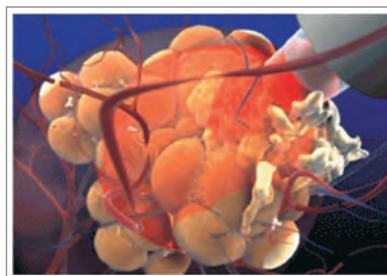
雷射溶脂原理：



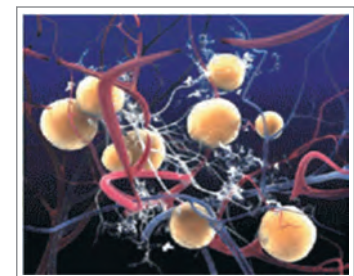
在局部麻醉下，將1mm特定波長(1064nm)雷射的光纖導管放入皮下脂肪層，藉由雷射光的能量將脂肪細胞的細胞膜溶解，溶解掉的脂肪經由抽取引流及身體代謝消失，達到局部體雕的效果。



I1：溶解細胞膜
I2：血管凝集
I3：膠原蛋白受熱收縮及更新



將1mm的Cannula內包著雷射光纖伸入皮下組織，脂肪細胞受到雷射光的照射後，脂肪細胞的細胞膜被溶解。



結果導致脂肪細胞數量的減少，失血量也因血管受到雷射光的照射凝集而大大減少。

雷射溶脂術之優點及適用範圍：

優點 1 脂肪細胞被溶解掉後，原部位脂肪細胞數目不會再增加回來，因此原部位不會再復胖。

優點 2 雷射光能量將血管凝集，雷射溶脂手術過程出血量極少，更可減少脂肪栓塞的風險。

優點 3 雷射光能量刺激膠原蛋白收縮，雷射溶脂術後皮膚更為緊緻，不易有凹凸不平的問題。



適用範圍 下巴、副乳、蝴蝶袖、上下腹部、側腰、馬鞍部、臀部上緣及下緣、大腿內外側、小腿後側。



雷射溶脂與傳統抽脂的比較

	雷射溶脂	傳統抽脂
麻醉方式	局部麻醉，風險低	全身麻醉，風險較高
失血量	較低，雷射可以刺激血管凝集，大大降低失血量。	較高，臨床上有些案例因手術過程中破壞太多血管而導致脂肪栓塞。
安全性	非常安全	可能有脂肪栓塞現象，曾發生死亡案例
治療區域	可治療脂肪較薄的部位	無法治療脂肪較薄的部位
脂肪處理	可抽出或自然代謝	抽出時容易造成二度傷害
皮膚凹凸不平	不會	機率高
術後瘀青	很小區域會出現瘀青	大面積的瘀青
術後疼痛感	非常小	非常疼痛
緊身衣	1-2月穿一般緊身衣	3-6個月須穿著強力緊身衣
恢復期	1-2天	7天

嬰幼兒預防注射

Q & A

文/兒科 胡志成醫師



問題 1

寶寶害怕的問：
為什麼要打預防針？打針會痛痛！

A 預防接種是控制或根除疾病的流行中相當重要的一環，所謂「預防勝於治療」，有些傳染性疾病，目前缺乏有效治療的藥物只能夠症狀治療，而且還可能會造成不可磨滅的後遺症。雖然疫苗不可避免的會有一些副作用，但是疫苗帶來的好處卻遠遠超過風險。常常看到爸爸媽媽每年花好幾萬塊，準備幫寶寶買保險，但卻不願意花幾千塊幫寶寶施打自費疫苗，到底是要花大錢買保險，還是要花小錢買健康，值得各位家長深思。寶寶你要忍著點，一切都是為你好。

問題 2

爺爺緊張的問：
寶寶太小了，抵抗力不夠，是不是要等大一點再接種疫苗？

A 就是因為寶寶還小，免疫力還不夠，才要盡早施打疫苗，以保護寶寶免於受到傳染性疾病的威脅。

問題 3

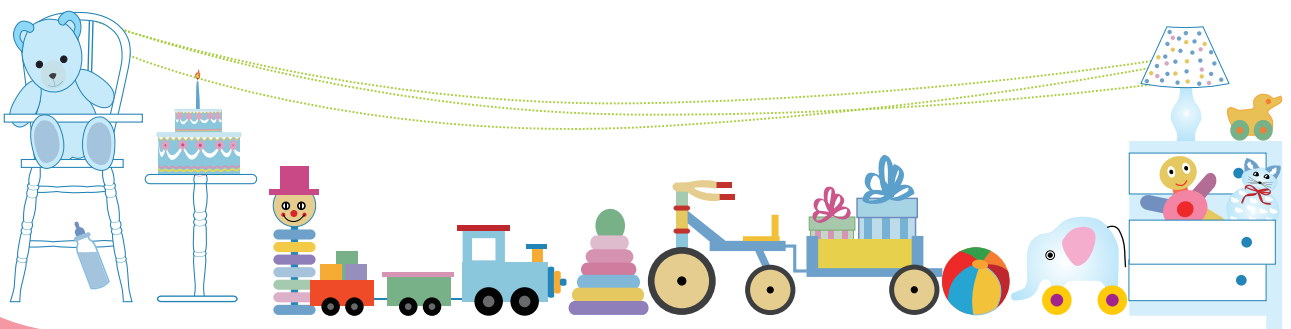
奶奶擔心的問：寶寶滿月了，可是昨天洗澡，怎麼突然看到他的左手臂，長了一顆大膿包？

A 寶寶在出生滿24小時以後，如果體重超過2500公克，就會在左手臂的位置施打卡介苗。由於台灣是結核病的流行區域，所以在台灣出生的寶寶必須施打卡介苗。卡介苗這個疫苗比較特別，大約施打完兩週後注射部位會形成一個紅色小節，稍有痛癢的感覺；接種後4-6週則可能會變成膿包或潰瘍，此時不需擠壓或包紮，保持乾淨或乾燥即可；接種後經2-3個月潰瘍會自然癒合，形成一個小的疤痕。

問題 4

爸爸問：除了政府提供的常規疫苗之外，還有哪些自費疫苗可供選擇？

A 還有肺炎鏈球菌疫苗、口服輪狀病毒疫苗及A型肝炎疫苗可以選擇。



問題 5 媽媽疑惑的問：
什麼是肺炎鏈球菌，對寶寶有什麼影響？

A 這種病菌常常潛伏在人類鼻腔裡，一旦病毒感染引發感冒或是人體免疫力降低時，快速複製的肺炎鏈球菌就可能從呼吸道或血液入侵人體，輕微的引起中耳炎、支氣管炎、鼻竇炎等，嚴重的則會造成肺炎、敗血症、腦膜炎。中耳炎、鼻竇炎和支氣管炎不是屬於侵襲性肺炎鏈球菌感染疾病，但在臨床上則十分常見，症狀表現較為緩和；但若引發肺炎、敗血症、腦膜炎、骨髓炎等侵襲性疾病，則可能會造成生命危險。其中肺炎的致死率約為5-7%，但敗血症則可高達20%的死亡率。兩歲以下的嬰幼兒特別容易受到肺炎鏈球菌的感染，世界上每年約有1百萬小於5歲的兒童死於肺炎鏈球菌感染，主要死因多是肺炎。

問題 6 媽媽又問：
什麼是輪狀病毒，對寶寶又有什麼影響？

A 輪狀病毒主要感染六個月大至兩歲的嬰兒，在台灣四季皆會感染，但冬季屬於感染高峰期，達50%以上，所以又稱冬季腸胃炎。輪狀病毒感染是造成兒童腹瀉的主要病因，兒童感染輪狀病毒後會突發性大量水瀉合併嘔吐及腹痛，而且會發燒。腹瀉通常一天會高達10-20次，大便呈稀水樣，很像蛋花湯，有很重的酸臭味。常因換尿布的次數頻繁，容易引發尿布疹。腹瀉通常持續5-7天，甚至長達兩星期，可能會導致寶寶體重急遽下降，嚴重者會有脫水、抽筋、電解質失衡及酸中毒現象，有致命之危險。由於台灣醫療水準還不錯，因此因輪狀病毒感染而致死的機率不高，但寶寶有一週的時間又吐又拉又吃不下，可能需要住院打點滴，實在讓父母等照顧者看了十分不捨。

問題 7 阿姨關心的問：
寶寶的疫苗可不可以同時施打？

A 台灣目前施打的嬰幼兒疫苗中，基本上同時施打都沒有什麼問題。但如果沒有同時施打，兩種活性減毒疫苗間，則最少要間隔一個月，所謂活性減毒疫苗，在台灣較常施打的疫苗中包括：卡介苗、水痘疫苗、麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗等。





問題 8 叔叔誠懇的問：
寶寶正在感冒吃藥的話，可不可以打預防針？

A 如果只是輕微感冒、咳嗽、流鼻水，是可以照常施打預防針的。

問題 9 姑姑充滿求知慾的問：
寶寶什麼情況不能施打疫苗？

A 如果寶寶在當時有嚴重發燒，或有一些其他重大疾病，像：抽搐、重大心肺疾病、免疫力有缺陷、或對於當次要注射的疫苗在之前施打時有嚴重反應者，務必事先告知兒科醫師，請醫師作進一步評估，看是否可以施打疫苗。因某些疾病長期服用類固醇或免疫抑制劑，因為會影響疫苗施打的效果，也須請兒科醫師評估。若寶寶因某些特殊疾病施打過免疫球蛋白者，某些疫苗必須延後施打，因此也需事先告知兒科醫師。

問題 10 媽媽最後問：
什麼是「成人百日咳疫苗」？對寶寶有什麼幫助？

A 百日咳疫苗的保護力，大約在施打後5-10年就逐漸消退了，萬一嬰幼兒感染到百日咳，可能會有嚴重併發症，甚至危及寶寶的生命。之前的建議，是為寶寶周遭的人，包括：爸爸、媽媽、爺爺、奶奶等主要照顧者，追加施打減量的百日咳疫苗，也就是成人百日咳疫苗，以保護寶寶免於受到百日咳的威脅。但在2011年6月，美國的疫苗接種諮詢委員會提出了新的建議：沒有打過減量百日咳疫苗的懷孕婦女，應該在懷孕20週以後，接種減量的百日咳疫苗。主要是因為等寶寶出生後再幫主要照顧者施打疫苗有點太慢，有時會來不及保護寶寶，如果媽媽在懷孕中就施打，除了保護媽媽不要被感染，讓媽媽不會成為寶寶的感染源，另外媽媽體內產生的抗體，可以藉由胎盤傳給寶寶，讓寶寶一出生就有對抗百日咳感染的能力，雙重保護寶寶，讓寶寶感染百日咳的風險大大降低。



洗香香真舒服

新生兒照顧 圖解教學

新手父母
速成班

新手父母面對軟趴趴的新生兒，常擔心抱寶寶時自己粗手粗腳一不小心弄傷寶寶，該如何幫新生寶寶洗澡？其實幫新生寶寶洗澡並不難，新手父母只要掌握以下要領就能輕鬆幫寶寶洗個舒服的澎澎及臍帶護理。

文/護理部 江美虹督導

寶寶洗澡篇

洗澡用物準備



Baby 洗澡小叮嚀

寶寶洗澡的時間最好在餵奶前半小時或餵奶後2小時，可避免吐奶或溢奶。替寶寶洗澡的時段建議選擇一天當中氣溫較高時（約上午10點至下午2點左右），此時室內溫度約24℃；洗澡時間約5-10分鐘為宜，千萬不要讓嬰兒單獨留在浴缸中，以預防發生意外。

- 嬰兒專用澡盆：準備八分滿約38℃-40℃的水，水溫要適當，先放冷水再放熱水。
- 測量水溫：可用水溫計或以手腕內側測試水溫。
- 嬰兒專用沐浴精
- 小毛巾、大毛巾各一條
- 換洗的衣服：先一件件套好，放置一旁備用
- 尿布、消毒棉棒

寶寶洗澡篇



正確抱姿及清潔步驟說明

1. 洗澡前替寶寶脫衣剩下尿布，再用浴巾包住身體
2. 先從身體最乾淨的部位，再漸漸洗到最髒的部位



1 洗臉 1+2

- * 眼睛：擰乾濕毛巾的一角，用手指包住紗布巾輕輕的由眼睛內側向外側擦拭，再用毛巾另一角相同方式擦拭另一眼。
- * 鼻子：輕輕擦拭鼻孔，擦拭清潔即可。
- * 耳朵：輕擦外耳及入口部位。
- * 臉部：用毛巾輕輕擦拭，避免用力傷害寶寶肌膚。

2 洗頭 3+4

- * 以手臂扶持嬰兒身體，手掌支托頭部，身體夾於腰際間，以姆指、食指或中指，壓住耳後避免水進入耳朵。
- * 在澡盆中加入幾滴沐浴乳並攪拌均勻。
- * 用濕毛巾將頭髮弄濕，輕輕的清洗，避免將水潑到寶寶臉上。
- * 洗淨後用毛巾擦乾。



3 洗身體 5+6+7+8

- * 讓寶寶下水前，先用濕紙巾將小屁屁由前往後方向稍微擦拭一遍，再將髒尿片取下。
- * 一隻手臂穿過寶寶背部，用手掌托著寶寶上半身，另一手手掌托著寶寶下半身，就可輕鬆將寶寶抱起來放入水中。
- * 寶寶身體突然碰到水，會因為驚嚇而大哭，這是正常反應。媽媽可將沾了水的紗布巾輕輕覆蓋在寶寶的身上，用手掌輕拍寶寶胸部，並輕柔地跟寶寶說話，讓寶寶漸漸習慣。
- * 清潔寶寶的生殖器官時，男寶寶的包皮輕輕往上推，清潔陰莖的前端，女寶寶則由前往後清潔外陰部
- * 清洗背部時，媽媽須用右手虎口托著寶寶的腋下，讓寶寶上半身重量移轉到媽媽的右手虎口位置及讓寶寶頭枕在媽媽的手腕處，就不用擔心寶寶突然滑入水中。

4 擦乾身體 9+10+11

- * 幫寶寶洗完澡之後，全身用大毛巾擦乾。
- * 如果太冷，可先幫寶寶穿上半身衣服，並準備進行臍帶護理。

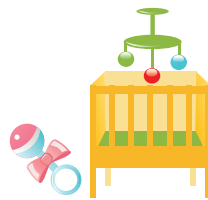
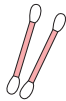


臍帶護理篇 12+13+14+15+16+17

用物準備：

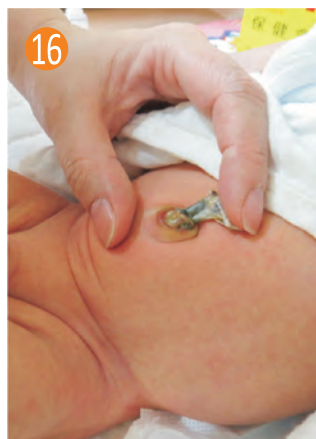
準備好臍帶護理包

內含：棉棒、75%的酒精消毒及
95%的酒精乾燥



步驟說明：

- * 寶寶洗澡擦乾後，先墊上尿布，套上衣服。
- * 媽媽可用大拇指及食指稍微撐開臍帶附近的肌膚，使臍帶根部能完整露出。
- * 接著用棉棒沾75%的酒精，沿著臍帶根部消毒再用棉棒沾95%的酒精乾燥，棉棒不可來回擦拭，以減少感染或沾染的問題。



Baby 臍帶護理叮嚀

寶寶臍帶正常於出生後約10-14天，臍帶會自行乾燥脫落，臍帶乾燥時沒有臭味或發紅現象。

如果發現寶寶的肚臍出現以下情形，就要帶寶寶到小兒科門診就醫，做進一步的治療。

1. 臍帶根部有黃色分泌物且惡臭。
2. 肚臍周圍紅腫、流出大量血水或膿。
3. 肚臍長出肉芽。

母乳

是給孩子
最好的禮物

產後媽媽乳腺不通 該怎麼辦？

文/護理部 韓美寧主任

對於要哺餵母乳的媽媽來說，產前最擔心的就是怕沒有乳汁，到了產後除了擔心乳汁不夠外，就怕乳房脹痛…常聽產後的媽媽形容乳房「硬得像顆石頭一樣碰不得，一碰就鑽心之痛」，有些媽媽也因為疼痛難耐而放棄哺餵母乳，這種痛苦的經驗卻讓哺乳媽媽無法釋懷，惡夢一場！

在門診中，常遇到哺乳媽媽因乳腺炎造成的不適而前來求診，身為護士的我們看見媽媽痛苦的表情及扭曲的身軀，真是於心不忍！但為了讓乳汁能夠順利的排出，避免淤積，也必須用力的按摩，才能解決脹奶的問題。在擠乳的過程中，我深深感受到母愛的偉大，即使滿頭大汗，仍然咬緊牙關，強忍著淚水，為的就是給寶寶最好最天然的食物～母乳，每一滴都非常的珍貴，也代表著媽媽滿滿的愛，但該如何處理及預防乳腺炎是許多媽媽們關心的話題。

關於乳腺炎

造成乳腺阻塞的原因，一方面是乳房摸起來有硬塊，即表示乳房內有乳汁淤積，表層的皮膚有時是紅色，類似乳腺炎的皮膚表層，但狀況較乳腺炎輕微，通常會伴隨著發燒且乳房疼痛更強烈。此症狀通常在24到48小時內即會消失，而大部份的乳腺炎都屬於較輕微的症狀，是局部乳腺管阻塞，建議需稍加的按摩或推開，讓乳汁順利排出就可以緩解。但也因為腫塊的壓力壓迫到乳腺管，導致乳汁的流速可能會變慢，所以，當寶寶吸吮到阻塞的乳房時，可能會因為吸不到奶水而出現煩躁的現象。

另一方面，若媽媽的乳房本身就有傷口，再經由寶寶含吸的過程中，口腔內的細菌進入乳房傷口，進而增加感染的機會發生乳腺炎。

哺乳小常識

發生乳腺管阻塞通常以新手媽媽佔大多數，唯一可改善的方法還是要勤餵哺乳或增加哺乳次數及時間；倘若乳房感覺到脹痛，淤積的乳汁也會不容易排出，必須設法將乳汁排空，或用熱敷、按摩的方式幫助阻塞的乳腺管變軟，同時舒緩疼痛及不適。

媽媽也可改變哺乳姿勢，並且在哺乳時需注意不可用指頭壓住部份的乳房，導致阻塞乳汁的流暢度，在哺乳完後也應注意寶寶的口腔衛生。

正確清潔乳頭

產後若要避免乳腺堵塞，首要注重的是乳房清潔，建議在哺乳之前及之後應清潔乳頭，不需特別使用任何的清潔劑，僅需用清水或濕毛巾在乳頭處輕輕擦拭即可，此為預防乳腺炎的關鍵，同時加強孕期衛生保健。

最後提醒哺餵母乳的媽媽，即使乳腺發炎了，仍可持續哺餵，並不會增加寶寶感染機會，受傷的那一側乳房也一定要將乳汁排空，擠出的乳汁還是可以給寶寶喝，才能改善症狀。輕微的乳腺發炎，大部份採取口服抗生素消炎的藥物治療，並在發紅部位冷敷，可降低乳汁製造的速度，減輕發炎的疼痛；當治療超過二天，發炎的症狀沒有減輕時，會懷疑乳腺是否有化膿，且必要時需切開排膿，甚至要住院接受抗生素靜脈注射。

月子嬰，愛哭鬧 嬰兒腸絞痛

文/醫療部 王雯薇



每個為人父母的，甚至爺爺、奶奶、親戚及朋友們都開開心心地迎接新生兒的出生。一般剛出生的新生兒都非常可愛及乖巧，吃飽就睡，睡醒又乖乖吃，抱著就不哭鬧了。但有約8%-45%的新生兒回家2-3週後，會開始戲劇性的在每天固定的時間「大哭大鬧」；驚聲尖叫、臉兒脹紅或泛白、四肢僵直甚至冰冷，這種現象通常是「嬰兒腸絞症」，這可真是考驗父母的耐性程度。

嬰兒腸絞痛常見於出生3週至3個月大的嬰幼兒，在出生4-6星期達到高峰。依程度輕重不同，有的幾個禮拜後就自然解除，但有些甚至到4-6個月大才漸漸緩解。這可能是嬰兒的神經生理逐漸發育健全，「感覺」與「運動」的統合也逐漸成熟以後，「啼哭」不再是唯一的肢體語言，對環境或其他的刺激因素也不再那麼的敏感，啼哭就漸漸的減少了。

發生原因至今仍了解有限，但不是一個病名，而是一個「徵候群」。

其實，「嬰兒腸腹絞症」只是一個「徵候群」而非病名，目前醫學對於嬰幼兒腸絞

症的了解仍有限。有學者認為，這是一個多重因素、彼此互動的結果，可能的致因包括：

- 1 嬰兒未滿四個月之前，其腸壁的神經發育不成熟，所以造成腸道蠕動不規則，容易蠕動過快，糾結一起而導致痙攣疼痛。此時，嬰兒會以哭鬧不休作為反應，然而大哭又會讓體內脹氣導致更不舒服。
- 2 嬰兒對奶粉中的蛋白質過敏或者乳糖耐受不良，導致腸內氣體過多（尤其是氫氣），但這只佔全部幼兒腸絞痛的一到兩成。
- 3 親子間的互動不良、家庭的壓力及母親的焦慮等。

寶寶發作時難以忍受 其他時間又像個天使

腸絞痛的嬰幼兒主要症狀是白天像個小天使，吃得飽、活動力好，體重增加也正常。但到了一天中的某個固定時間，大多在傍晚4~8點鐘，以及半夜零點前後，每天似乎會在接近的時間發生，突然尖聲哭叫、聲嘶力竭，滿臉脹紅或泛白，寶寶的雙手雙腳有時蜷曲、有時又僵直，四肢冰冷，腹部鼓脹。有時又會以為是他們肚子餓，因為隱約可以聽到腸子蠕動的咕嚕聲，但是泡了牛奶又餵不了幾口。等到腸蠕動波消失，而有排氣後寶寶才會舒緩。大多數在2、3小時後自動好轉，但也有的寶寶哭了一整晚，直到精疲力竭方休。隔日醒來一切恢復平靜後又是生龍活虎，若無其事的樣子，再仔細看他們的食量，似乎又並沒有太大影響，彷彿換了一個人似的！這種情況一個星期至少出現超過3次，且大部分持續3個星期以上。除了腹部鼓脹外，檢查起來並無特殊異常。這些就是惱人的嬰幼兒腸絞症常見的表現方式。



鑑別診斷： 並非全部嬰兒哭鬧就是腸絞痛

當然不是所有的嬰幼兒半夜哭泣就一定是腸絞痛。臨床上仍需要做詳細的病史詢問以及理學檢查，以便與其他疾病做一些鑑別診斷。父母必須先觀察寶寶是否有其他需求而哭泣，例如肚子餓了、尿布濕了、鼻塞、環境溫度太冷或太熱，或是作夢，也有的寶寶是睡醒後想要有人抱或找人玩。

如果寶寶並非每日固定型的哭鬧，而是白天、晚上皆持續，或斷斷續續哭鬧不安，或是有發燒、食慾不佳、活動力變差等症狀就應該儘快就醫檢查，排除是否有腸阻塞、腸套疊、疝氣、先天性巨結腸症、急性闌尾炎、急性中耳炎等嚴重急症。

嬰兒腸絞症對父母而言真是痛苦難熬的經驗，由於嬰幼兒表達能力不足，父母親在帶孩子就醫前，一定要細心觀察腹痛持續的時間、疼痛的程度、餵食的狀況、排便的型態，以及有無伴隨其他症狀（如發燒），以提供給醫師做為診斷的重要參考，來改善孩子半夜啼哭的情形。



Top 腸套疊

好發於二歲以下的小孩，症狀會有劇烈腹痛、兩腿蜷縮，哭過一陣就睡著，但沒隔多久，又再大哭，無法安撫。有些小孩會因腸黏膜壞死而解出像草莓醬的血便。腸套疊治療必須早期診斷及早治療，與腸絞痛的治療完全不同，要非常小心。如果都不是，才考慮是否為腸絞痛所引起的肚子痛了。





治療的療法，共分以下4種，說明如下：

Topic 1 安撫療法

腸絞痛的寶寶，有時讓父母傷透腦筋，真可以稱做「磨娘精」，一旦是腸絞痛發作，寶寶常以高分貝的哭聲及握拳踢腿的肢體動作表達，父母首先是不要心慌，然後可以盡量的安撫寶寶，例如輕搖、輕拍、用推車、奶嘴等。

方法 1 家長可以坐著，讓嬰兒趴在大人的手上或大腿上，輕輕壓迫按摩嬰兒的腹部和背部安撫。

方法 2 選擇嬰兒適用的薄荷油塗抹寶寶腹部，做適度按摩(以肚臍為圓心點，在腹部以順時鐘的方向按摩)，有助腸道排氣。

方法 3 使用溫毛巾熱敷寶寶腹部，緩和腸痙攣的情形。

注意

在寶寶哭鬧期間不要餵得太飽，這樣會讓寶寶更不舒服，也容易造成吐奶或嗆奶。



Topic 2 飲食療法

在嬰兒飲食上，建議給寶寶喝母乳。據研究統計，喝母乳的寶寶較不易有腸絞痛，因為牛奶蛋白可能會促使寶寶腸道不適應而加重症狀。有些哺餵母乳的嬰兒也會有腸絞痛的問題，此時可以注意母親的飲食中，是否有可能引起過敏的成分，例如牛奶、巧克力、咖啡及藥物等。若此為前因，在母親停止攝取這些食物後的兩週內，嬰兒的哭鬧應會停止。

技巧

在哺餵時要讓孩子先吸一邊的乳房，直到飽足且自己鬆口為止，再換另邊餵，如此才不會只吃到前奶。(因前奶的乳糖含量較多，當消化乳糖的酵素無法一次處理這麼多的乳糖時，比較容易脹氣。)

Topic 3 藥物療法

一般兒科醫師也會開立舒緩腸痙攣及幫助排氣的藥物給寶寶服用，大部分也可得到一夜安眠。雖然鎮靜藥物可改善哭鬧的症狀，但還是不要為了這種不是病態的現象而每天用藥；減緩腸胃蠕動的藥物，不但無有效的幫助，可能還會加重腹脹。而更換牛奶，添加腸內酵素或益菌等，是無害的作法，但是效果並不理想。



Topic 4 台灣國際嬰幼兒按摩協會(I.A.I.M)認為：適度的按摩有助緩和腸絞痛的情況。但必須於寶寶冷靜狀態下按摩，而非正在哭鬧時。

首先選擇寶寶熟悉且安全的環境、調整適當的溫度(約攝氏25-28度)及昏暗的光線、放些胎教音樂或輕音樂，亦可在按摩過程中與寶寶持續講話(有利親子之間親密感與依附感的建立)、按摩者(父

母或主要照顧者)放鬆情緒、以搖籃式或單純盤坐的姿勢，讓寶寶躺在面前的位置上。按摩時要先鋪上軟墊或毛巾讓寶寶可以舒服的躺下，父母手上可以抹一點按摩油以助按摩。按摩油的選

擇必須是：植物性的(分子比較小)、冷壓性的(營養完整)及無香味的按摩油(避免外來香味介入親子關係的建立)，而且最好是可以食用的。

嬰兒腹部按摩步驟及說明

Step 1



父母先把手緩緩放在寶寶腹部，以和緩的語氣告訴他：「要開始按摩肚子囉！」按摩的原則主要就是強調要緩慢，且須於寶寶冷靜狀態下按摩，而非正在哭鬧時，不然會讓寶寶容易產生對按摩的抗拒。

Step 2



從腹部著手，雙手掌心輪流由寶寶肚臍上方開始往下按摩，約比輕撫時再大力一點，左右手交替往下推動，以穩定的速度進行6次。

Step 3



將寶寶雙腿膝蓋輕壓向他自己的腹部，然後不動，數6秒。數完後，將寶寶雙腿伸展回原處，輕輕抖動讓他輕鬆。

Step 4



接下來，父母把手掌放回寶寶的腹部，以寶寶的肚臍為圓心，用左手掌心在寶寶的肚子上持續畫圓按摩(畫6圈)。加入右手掌心從九點鐘往十二點鐘再往五點鐘推送，讓寶寶腹中的脹氣順著腸子的蠕動方向順利排出。

Step 5



與步驟三相同。

接下來：重複步驟2至5多兩遍。按摩時間的長短可依照寶寶個別習慣，主要記得動作越緩慢，寶寶越舒服，接受度及配合度也越高。

Point

其實嬰幼兒腸絞痛，在排除器質性因素後，幾乎無後遺症，也不會妨礙寶寶的生長。只要診斷正確，給予妥適的處理，配合醫師的建議，父母親放鬆心情，不必太過焦慮，勇敢面對這個問題，畢竟你的焦慮會對你的寶寶構成更大的傷害，相信所有父母親一定可以陪同嬰兒度過這一個階段！

嬰兒腸絞痛有以下特點：

- 1 常見於出生3週至3個月大的嬰幼兒。
- 2 一個星期至少發生3次以上的哭啼。
- 3 每次哭啼時間超過3小時以上或少些。
- 4 這種情形至少維持3星期以上。

父母親在帶孩子就醫前，一定要細心觀察腹痛持續的時間、疼痛的程度、餵食的狀況、排便的型態，以及有無伴隨其他症狀（如發燒、嘔吐、腹瀉、糞便性質異常等），以提供給醫師做為診斷的重要參考，來改善孩子半夜啼哭的情形。

父親及家人的協助、支持與鼓勵非常重要，能陪同母親及嬰兒順利度過這一個階段。多抱抱寶寶通常是一個最有效的辦法！



嬰兒生長發育 與營養建議

文/兒科 郭紋伶醫師

小寶貝哇哇落地後，不再是自動式靠著臍帶提供養份長大，而是需要家屬細心餵養而成長。以下簡單說明嬰兒正常生長發育情形與營養攝取建議。

Point

1 小時後胖不一定是胖「2歲以下的生長指標與子宮內環境有關



嬰兒出生後，醫療人員便會開始紀錄體重、身高與頭圍，這些生長指標對照兒童生長曲線圖即可以得到小寶貝的生長百分位。通常二歲之前小朋友的生長百分位是反應媽媽子宮內的營養環境，而近二歲時會逐漸調回父母遺傳基因所決定的身高體重。所以小時候胖不一定是胖，在6至18個月左右，嬰幼兒的體重百分位有可能上升或下降，逐漸趨近父母身高體重百分位。

Point

2 嬰兒長得好不好？ 「體重是最重要的指標」



一般營養不良等後天因素或生病，會先影響小寶貝的體重，再來是身高，頭圍最後影響到。所以判斷嬰兒長得好不好，這邊提供一個簡單的方法：嬰兒若是營養足夠，四個月大時的體重會大於出生體重的兩倍，而一歲時的體重約為出生體重的三倍。

近年來母乳哺餵盛行，完全哺餵母乳的小孩，體重在4到6個月後，會比完全餵食配方奶的小孩體重略輕，但2歲後的體重差異便不明顯。過去世界各國使用的兒童生長標準大多採用餵食配方奶的嬰幼兒曲線，容易將餵食母乳的嬰兒誤判為體重不夠。目前台灣的兒童健康手冊已經採用母乳哺育的生長曲線圖以避免誤判體重過輕，但門診偶爾還是會遇到長輩抱怨餵食母乳的小孩《看起來》體重太輕，喝配方奶的體重長得比較好，這時則需醫師解釋其百分位正常，並不斷保證兩者是一樣健康的。

Point

3 過度餵食的迷思 「社會富裕的新現象」



近來社會富裕，營養過剩逐漸為大家所重視，門診中偶見家屬會限制嬰兒餵食量，怕過度餵食，但到底何謂過度餵食呢？通常是瓶餵寶寶及在托育中心裡餵養較易發生。一般嬰兒在餵食副食品前，一日所需配方奶或母乳的量約為每公斤體重乘以120至180cc，若超過這個總量，則須考慮過度餵食。若一日總量達到每公斤體重乘以220cc，則為明顯過度餵食，日後寶寶可能會面臨肥胖及未來伴隨肥胖而來併發症的問題。母乳親餵的寶寶極少會面臨過度餵食的問題，不過因為親餵並無法得知一天總奶量，所以必須由寶寶是否有腸胃道不適的情況來判斷。通常單純喝得好、沒有過度餵食的母乳親餵寶寶，體重增加快速之外表情是舒適滿足的，即使偶有溢奶也仍是開心的。但若過度餵食的親餵寶寶，除了體重增加快速之外常有不舒服哭鬧，溢奶或大量吐奶會伴隨不愉快的表情，脹氣、頻繁排氣外，也可能排綠便次數突然增加。一般過度餵食仍屬少見，不建議家屬主動限制嬰兒餵食量，尤其是新手爸媽通常餵食技巧還不純熟，很難造成過度餵食的。



Point

4 我的小孩出生比別人輕 「足月但低體重嬰兒的照顧」



足月產新生兒若出生體重小於2500公克者稱為低體重兒，常因母體本身疾病（高血壓、心臟病等）、嬰兒先天異常、母親抽菸喝酒、胎盤子宮環境缺陷或多胞胎等原因造成。一般這些低體重兒在治療初期常見的低血糖、低體溫與呼吸等問題後，大部分在出生一個月內會快速生長，百分之八十的低體重兒在6個月後可以達到正常嬰兒的體重百分比。若是到了2歲仍無法達到同年齡最低正常身高體重，則建議進一步由小兒內分泌科醫師評估使用生長激素輔助其生長，可以改善小朋友日後的身高。

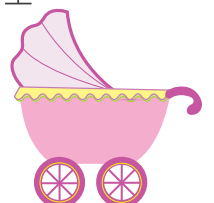
Point

5 母乳 是最適合寶寶的營養來源



嬰兒出生6個月內的全母乳餵養，足以提供適合嬰兒生長發育所需要的營養。只要小孩與母親雙方都可接受，母乳餵食可持續至1歲或更大。純母乳哺育的寶寶在6個月前並不需要額外補充開水或葡萄糖水，如果補充額外的開水，反而會影響母乳哺餵意願而幫倒忙。

寶寶在4至6個月時可以嘗試嬰兒專用米、麥粉的添加，讓寶寶適應半固體食物的進食與吞嚥，然而不宜在4個月前添加，因為此時嬰兒的胰臟澱粉酵素尚未成熟。一歲之前若母乳無法哺育，必須使用嬰兒專用配方奶粉，而不應選擇新鮮牛奶或羊奶補充。目前並沒有研究顯示持續哺育母乳至2歲或更大會影響到小孩的心理發展，所以可以靜待小孩自然離乳。



認識兒童過敏疾病與照護

文/兒科 解佳蓉醫師



根據研究顯示，過敏疾病有逐漸升高的趨勢，尤其在台灣地區，其盛行率居高不下，據估計至少約佔20%以上，即每五個人當中就有一人患有過敏疾病，過敏是先天遺傳體質與後天環境因素共同引發的疾病，父母其中一方有過敏疾病，子女約有50%的遺傳機率，若父母雙方均有過敏的話，子女則有高達80%的機率，也就是說，家有過敏兒的比例越來越高；目前尚無法改變遺傳基因，但是卻可以朝改善後天環境努力，延緩或減輕家中小寶貝過敏疾病發作的機會！

在門診當中會發現，父母親對於小朋友的過敏問題有著多處的疑問和憂慮，且有錯誤的衛教觀念以及不正確的處理方式等，因此，針對異位性皮膚炎、過敏性鼻炎和過敏性氣喘等小兒常見的過敏性疾病，做一個簡單的介紹及說明。

Point 1 異位性皮膚炎（皮膚過敏）

此種過敏原是種濕疹樣皮疹，主要特徵為嚴重搔癢，皮膚乾燥，反覆發作，皮疹分布區域會隨年齡而異。大多都發生在五歲以前的小孩；一般而言，嬰兒二個月大後開始發病，濕疹發生地方常見於臉、額頭及身體伸側（外側），週期性惡化及改善；一歲後逐漸移到軀幹，身體屈側（內側）易磨擦部位（如：手肘前方、膝蓋後方及腳踝前面等），會因搔抓造成流膿後之續發性細菌感染；二歲後會漸漸改善，大多5-6歲後好轉；少數可持續至大人，皮膚比一般人敏感，易因外來刺激而發癢、發炎。另外，有研究指出有全身性異位性皮膚炎的寶寶，約有大於50%的機率在年紀13歲時，會有過敏性氣喘或是過敏性鼻炎發生。

70%異位性皮膚炎開始於小於5歲，10%成人會開始發生；35%有異位性皮膚炎的小孩會有過敏性氣喘，30%會有過敏性鼻炎。





異位性皮膚炎要如何居家保養照護？

有異位性皮膚炎的寶寶其皮膚要有耐心及細心的保養，其講究的程度比起保養大人臉部或身材是有過之而無不及！

- 1 飲食：寶寶最好喝母乳，若是高風險過敏的寶寶，無母乳則建議喝水解蛋白牛奶，且延遲帶殼海鮮或花生之副食品至一歲後食用。
- 2 注意皮膚清潔：不可泡澡超過10分鐘，嬰兒建議用清水清洗即可，若要用清潔劑，建議用溫和的肥皂或是pH 5.5的沐浴用品；避免含皂鹼或酵素等物品。
- 3 注意皮膚保濕：特別是洗澡後立即必要抹保濕的乳液、凡士林、尿素藥膏或植物油脂（例如燕麥）保濕劑。且擦抹時，應避免用力摩擦皮膚。
- 4 清潔沐浴用品及所有保養乳液、乳霜，不要選用含有香料、酒精和防腐劑成份的品項。
- 5 汗水易刺激皮膚，導致惡化，所以大量流汗後，最好趕快用清水沖洗，或是以濕毛巾擦拭，再換上乾爽的衣服。
- 6 衣著方面：穿透氣寬鬆的純棉內衣、衣褲，避免羊毛或其他較粗纖維材質的衣服。
- 7 環境：要避免溫度改變太大，故盡量要保持通風涼爽、溫溼度適宜，冷氣房是不錯的選擇。
- 8 心情放輕鬆，情緒壓力可能使異位性皮膚炎惡化。
- 9 剪短指甲，晚上睡覺可戴手套或用尿布包覆（避免綁太緊），避免搔抓造成傷口，進而引起續發性感染。
- 10 建議做過敏原檢查，處理食物過敏或塵蟎過敏的方法要聽取專家的建議。



異位性皮膚炎之治療

- 1 外用類固醇藥膏：
依照病患年齡、病灶位置及嚴重程度不同，使用不同效力的藥膏，多為一天兩次，視情況持續1-3周。
- 2 外用免疫抑制劑：
如普特皮油膏 (protopic) 或醫立妥乳膏 (Elidel)，可短期或長期間歇使用，對於臉部、眼皮與局部的異位性皮膚炎效果很好，但須兩歲以上才可使用。
- 3 口服抗生素：
當有續發性細菌感染時使用。
- 4 口服抗組織胺：
用於止癢，因有嗜睡副作用，故可用於晚上幫助睡眠。
- 5 對於嚴重的異位性皮膚炎，可考慮使用短期的口服類固醇，來中斷發炎的循環，甚至考慮使用類固醇針劑。對一般藥物無效者亦可考慮其他免疫調節治療，例如：cyclosporin, azathioprine, ifn-r, mothrotre-xate 等。



Point 2 過敏性氣喘(呼吸道過敏)和過敏性鼻炎

氣喘小朋友約50-80%在小於5歲前第一次發作，大部份氣喘的小朋友只會偶爾的發作，並且其嚴重度為輕到中度；少部份氣喘的小朋友（約佔5-10%）則是經年的、嚴重地發作。近年來氣喘的小朋友逐年增加，根據統計，大台北地區學童氣喘盛行率從民國63年的1.3%一路攀升，到民國91年已經有19.7%，幾乎已經達到五分之一，而現在的盛行率一定比當年更高。其常見症狀為間歇反覆性的喘鳴聲(wheezing)或是間歇乾咳，且呼吸道症狀在夜間會加劇，而在白天會因為運動或是劇烈玩樂時有症狀出現。可分為反覆喘鳴(recurrent wheezing)和慢性氣喘(chronic asthma)兩種主要型態；前者多發生在年紀較小的寶寶，多是因為病毒性呼吸道感染導致；後者會持續到青少年或至成年。

大氣壓力、溫度和濕度的變化都是引起過敏症狀或造成呼吸道過敏惡化的因素。有研究報告說氣候的變化會改變空氣中過敏原的濃度，進而間接影響敏感性的呼吸道；也有研究指出秋、冬的乾、冷和氣喘的住院率增加有關，因為冷空氣會降低肺功能導致氣管收縮而誘發氣喘發作；至於春季和夏天，室外的空氣污染物質和過敏原（在國外是指花粉）的濃度增加則是元兇！多雨的氣候，潮濕的空氣也是黴菌類（臺灣常見的過敏原之一）喜好繁殖的溫床。高氣壓和低氣壓，都有研究結果發現和氣喘的發作有關！

過敏性鼻炎是鼻腔黏膜對於空氣中過敏原的刺激，產生慢性發炎的一種過敏性疾病。根據長庚兒童醫院的調查，台北市國中小學童的盛行率已高達40-50%左右，是目前最常見的過敏性疾病。小朋友大多在學齡前開始出現症狀，最常見症狀是早晨起床或接觸過敏原、冷空氣後，容易發生流清澈鼻水、打噴嚏、鼻塞、鼻癢，似感冒症狀，但此過敏現象常常持續或反覆發作。另外，有一半以上過敏性鼻炎的孩童也會合併過敏性結膜炎，所以除了常見小朋友常用手去揉發癢的鼻子或做鬼臉之外，也常發現他們因為眼睛癢而一直眨眼睛或揉眼睛。



It's A Boy!





過敏性鼻炎和過敏性氣喘要如何保養？

- 1 避免過敏原的接觸：在台灣以全年性過敏性鼻炎為主，對終年存在的過敏原產生過敏反應，主要的過敏原來自室內環境，其中以塵蟎及灰塵最重要，其次是家中寵物如貓毛、狗毛及其分泌物(如唾液)、黴菌(尤其是黴菌的孢子)、蟑螂等等。
- 2 環境控制：
 - 使用防蟎枕頭套及床被套，或每兩週用55°C-70°C熱水洗床單、被套、枕頭套(防蟎套只需一年洗一次至兩次即可)，
 - 避免使用毛毯，來減少塵蟎含量。
 - 使用除溼機、冷暖氣機及空氣清淨機，最好保持溫度在攝氏24-28度，溼度在40-50%左右。
 - 不要養寵物。
 - 拒絕小孩吸二手煙。
- 3 作抽血的過敏原檢查：因為有過敏症狀而懷疑是否與過敏原有關的人，建議作過敏原檢查，以避免且降低接觸過敏原。
- 4 早晚溫差大的季節，應注意保暖，減少對鼻黏膜的刺激。隨時注意氣象報告，例如有沙塵暴的當天儘量避免外出或是戴口罩，太冷、有風的天氣也要特別注意。
- 5 任何運動都有誘發氣喘發作的可能，有些文獻指出游泳是所有運動種類中最不容易引發氣喘的發作。因為游泳可改善心肺功能，且呼吸頻率溫和，吸入的空氣濕度高不會刺激氣管，雖可能無法完全改善氣喘症狀，卻可能對氣喘的小朋友有好處。然而近年來有關游泳池消毒的氯氣與氣喘的引發似乎引起爭議，所以結論未明。
- 6 避免接觸二手煙、食用冰冷飲料及食物、高熱量食物及油炸食物等。
- 7 藥物控制：分為兩種：保養控制藥物和急性緩解藥物。氣喘嚴重度只要是輕度以上，就應該開始使用保養控制藥物；若是突然急性發作，咳的很厲害或有喘鳴聲，就該使用急性緩解藥物。至於使用哪一種，由醫師為您決定，切勿擅自做主張且自行停用藥物。



產後瑜珈運動

文 / Ivy 老師



讓產後媽咪不僅可以瘦的健康，更能瘦的自信又美麗！

女性經過妊娠後，骨盆與肌肉群會慢慢鬆弛，會造成子宮下垂、腹痛…等。產後溫和運動可預防產後不適症狀，可藉由產後瑜珈幫助子宮、腹部及骨盆肌肉群的功能恢復及預防產後不適的症狀，希望子宮在生產過後，能回到懷孕前的正常位置幫助子宮恢復，促進骨盆腔底收縮和復舊、促進血液循環、預防血栓靜脈炎、促進腸蠕動，增加食慾及預防便秘。

瑜珈是身心靈調和的一種運動，目前世界上已經證實最適合於人體健康美容的伸展運動，現代人更是為了運動及身體的健康而學習瑜珈。

產後開始運動，對於產後的媽媽們是一項重要的功課，可幫助女性朋友舒緩和預防產後可能遺留或發生的不適症狀，也可雕塑身體曲線、保護內臟及柔軟肌肉、增加彈性的功效，適合產後媽媽循序漸進的練習。



Ivy 老師小檔案



- **中壢救國團**
肚皮舞、活力有氧、養生瑜珈、流行熱舞、兒童熱舞、MV熱舞教師
- **中壢社福館**
肚皮舞、活力有氧、養生瑜珈教師
- **中壢高中** 肚皮舞教師
- **治平高中、國中** 啦啦隊舞蹈編排教師
- **動靜皆美舞蹈空間**
肚皮舞、活力有氧、養生瑜珈教師
- **森林有氧運動中心**
肚皮舞、活力有氧、養生瑜珈教師
- **登峰、愛上杜拜等社區** 肚皮舞、活力有氧、流行熱舞、養生瑜珈教師
- 中華民國瑜珈協會瑜珈師資教練證照
- 嚴苑華專業瑜珈師資培訓中心師訓證書
- 中華民國中東肚皮舞推廣協會TDBA之肚皮舞丙級證照
- MCPB初、中、高級證照

Point 1 觀念篇

- ✓ **擴張心胸部位**：以抒發媽咪帶孩子的身心壓力。
- ✓ **幫助子宮收縮**：強化骨盆底肌群訓練
- ✓ **幫助媽咪產後瘦身**：特別是腰、臀、腿的部位。建議自然分娩的媽咪可以在產後二週左右，開始練習這些動作；若是剖腹產的媽咪，建議可以等傷口復原之後再來練習。

產後保健瑜珈練習注意事項：

- No 剛生產完後媽媽骨盤區域正處於閉合的狀態，所以任何有關於開展骨盤的姿勢練習，是不適合於產後之六週內進行練習。
- No 避免於產後的六個月內，進行瑜珈中系列之站姿練習。
- No 惡露未結束前即進行瑜珈練習。
- Yes 可練習在腹部及背部之動作，對產後的媽媽來說是一個重要的目標。

Point 2 瑜珈動作分解篇

胸式深呼吸

產後第一天的媽媽身體較虛弱，加上會陰傷口，不宜做太激烈的運動，這時更適合做此「胸式深呼吸」，練習此呼吸時，腰部以下須完全放鬆。

Tips

舒緩產後的疲累，深沉的呼吸可帶來大量氧氣，促使身體各內臟機能的提升，使心情安寧，精神愉悅。



Step 1

平躺在床上，雙手放在胸部上，慢慢的做深呼吸，如同擴胸一般；練習此式時，建議呼吸變的慢而深長些。

Step 2

慢慢的吐氣，如同緊縮胸部一般。

Step 3

吸、吐做數回後，才放鬆自然呼吸。

腹式呼吸法

此式呼吸法，若沒有感到頭昏不適，可多練習，無任何限制。若是剖腹生產者，請於產後15天才練習此呼吸法

Tips

可使身內廢氣更容易排除乾淨，恢復精神、頭腦清醒，同時消除緊張與壓力，預防產後憂鬱症。



Step 1

平躺在床上，雙腳放鬆微打開，雙手置於腹部處做深呼吸

Step 2

胸口放鬆，吸氣時腹部要凸出；吐氣時腹部要凹進

Step 3

吸、吐來回做數次後全身放鬆、調息。

收陰肛法

重點在於練習時，注意力要全集中到肛門陰道處，當止息時一定要將肌肉收緊，吸吐氣時才放鬆肌肉。

Tips

可使產後鬆弛的產道恢復彈性，預防陰道肌肉鬆弛及脫肛現象、預防便秘，強化性功能。



Step 1

兩腳開肩寬，身體自然放輕鬆。



Step 2

吸氣時肚子微凸，氧氣吸進腹部；吐氣時放慢縮臀夾緊會陰部，反覆數回。

Step 3

自然放鬆，調息。

橋式

當第二個的動作停留時，除了須保持呼吸順暢外，也須將肛門收縮臀肌夾緊來練習。

Tips

可使鬆弛的產道恢復彈性，預防產後臀部的鬆弛，消除多餘贅肉。強化腎臟機能，促進新陳代謝。



Step 1

平躺地上，雙膝彎曲



Step 2

吸氣時將肚子拱高，吐氣時緩緩將手掌撐於腰(薦椎)下方，再慢慢將身體重量放於手腕上，並稍作停留，調息。*手腕受傷者建議僅作提臀動作即可



Step 3

身體還原，放鬆、調息。

扭轉腰式

當膝蓋往側邊扭轉腰部時，肩膀應盡量附著在地板上。須扭轉到腰部，要盡量放鬆。

Tips

柔軟腰圍，達細腰之效果，亦可預防腰圍贅肉產生。消除產後腰酸背痛現象、預防便秘、消脹氣。



Step 1

平躺地上，雙手左右平伸，雙膝彎曲上舉，做深呼吸



Step 2

吸氣，雙膝往右側扭轉，吐氣；吸氣時回中間，再吐氣，雙膝往左側扭轉腰部



Step 3

左右扭轉重覆做三次。還原，調息。

拔瓦斯式

手可盡量用力，使腳能按壓到腹部，而達按摩腹部之功效。腹部贅肉多的人，可能無法使膝蓋碰到下巴，只要盡力而為即可。

Tips

可推出積在腸內的毒氣，刺激腸胃，促進消化力，調整腸胃機能、柔軟膝關節及預防產後腰酸背痛現象發生。



Step 1

平躺地上，雙膝彎曲上舉



Step 2

雙手環抱雙膝，使其膝蓋碰下巴，停留數秒，做深呼吸。



Step 3

還原，調息。

貓伸展式

動作不宜太快，也不要猛力將頸部前後擺動或將腰部拱後，也不要過分伸展頸部。

Tips

讓脊椎上下伸展，柔軟肩膀及腰部，緩和腰酸背痛、解除腰部疲勞，在拱背、收縮與伸展之中，讓全身氧氣滿灌，亦可助於子宮回復正常位置。



Step 1

雙腳需跪地，伸直背部，抬起臀部，兩手放在地上



Step 2

吸氣，抬頭，收縮背部肌肉



Step 3

保持5秒鐘呼氣，垂下頭，拱起脊柱，再保持5秒鐘。兩臂伸直，垂直於地面。

持之以恆運動，期許自己做一個自信的女人

瑜珈是任何人皆可學習的一種運動，對於產後的媽媽而言，產後瑜珈更具有重要的意義，產後瑜珈可以恢復健康、改善體質、強化子宮、骨盆，減緩更年期明顯退化現象，能讓媽媽們的身材恢復的比產前更迷人。

產後瑜珈是能讓媽媽們瘦的健康且美麗的運動，可以依照自己的步調循序漸進的練習，相信有一天能恢復迷人的身材及擁有健康的身體，期許自己做一個自信且健康的女人。|



回復孕前健康狀態 產後回診

文/婦產科 胡中和醫師



懷孕後全身產生生理變化，包含：

子宮、消化系統、內分泌、新陳代謝、血管…等，在生完產後約4-8週再度回到醫院，讓幫您接生的醫生仔細檢查身體恢復的狀況，檢查的內容包括：懷孕、生產時期的主要器官和特殊生理變化及有關心理調適問題，例如：子宮復舊、惡露變化、傷口癒合、乳房檢查、子宮頸抹片檢查及性生活指導；當然還有不可忽略的產後心理變化及調適問題指導等等。當懷孕合併有其他內科疾

病時更不能輕忽「產後回診」的重要性，如有恢復情形不良的現象則需要即時檢查及治療；另要一提的是產後都會有些輕微的憂慮和情緒不穩定，某些產婦情形會特別嚴重，甚至需要精神科醫師協助；而產後心理照護及調適有發現異常時，在產後回診也可及時治療，避免造成不必要的遺憾！



產後回診項目

自然生產及剖腹生產的媽媽們因生產方式不同，其子宮復舊及惡露量結束的時間也就不同，因此，產後回診的時間也會不一樣。在本院，醫師會建議剖腹生產第一次回診約產後第十天診視傷口並

換藥，第二次回診約在產後6週；而自然生產第一次回診約在產後一週回診診視會陰傷口，第二次回診亦約在產後6週。若產婦在回診時間如果已無惡露的話，就能回診時做子宮頸抹片檢查及考慮裝子宮內避孕器。

子宮復舊

由於產後第2天的子宮底約在肚臍上1-2指處，並且每天約下降1公分左右，直到10天後子宮可進入骨盆腔內，醫師在產後媽媽回診時會檢查子宮恢復的狀況。

會陰、骨盆檢查

除了檢查自然生產的會陰傷口及剖腹生產腹部傷口癒合的情形，醫生也會檢查子宮頸口恢復狀況、陰道是否有感染現象。

惡露變化

產後因子宮內蛻膜、胎盤蛻膜排出，陰道會流出類似經期的血，但量稍多一點，即所謂惡露；子宮收縮會幫助惡露排出，產婦應仔細觀察惡露變化情形，一般而言，惡露量在產後慢慢減少，顏色由「鮮紅色」轉為「暗紅色」，直到產後10天轉為「淡黃色」、「暗褐色」，到滿月為止。不過若產婦在這段期間，出現血量過多或出血過久，有大血塊、惡臭或併發燒、腹痛異常都應該立刻回院檢查。剖腹生產的產婦因醫師在手術時會將子宮內的血塊、胎盤、胎膜清除乾淨，所以惡露量比自然生產的少，也不需要像自然生產的產婦做子宮按摩，但剖腹生產的媽媽，也需觀察惡露量。



傷口檢查

剖腹生產

剖腹生產的傷口不只是表面上看到的傷口，還包含子宮的傷口。產婦於產後回診時，表面傷口大部分已癒合，但子宮傷口癒合需要較長時間，所以剖腹生產的媽媽建議產後二個月以上做腹部肌肉用力的運動，如：仰臥起坐、搖呼拉圈等。

剖腹生產建議使用透氣膠帶或抗疤凝膠來照顧妳的傷口，一般對傷口的照顧可以持續6個月，使傷口較美觀，不過，傷口癒合的美不美和體質有很大的關係。

自然生產

醫生需要檢查會陰傷口癒合的情形，傷口縫線是否吸收良好，並檢查骨盆腔肌肉恢復的狀況。



產後生活

哺餵母乳

醫師會依照產後媽媽目前哺乳狀況是全母乳亦或是混合配方奶，觀察及檢查泌乳情形及哺餵寶寶的狀況，並檢查乳腺或乳管是否有紅腫發炎、阻塞疼痛和硬塊等情形。

未哺乳的媽媽，醫師則檢查乳房是否有皺縮、紅腫、潰爛或橘子皮樣、淋巴腫大、乳頭有無凹陷和分泌物。

月經來否決定避孕

不可用月經來否決定要不要避孕，因為即便月經沒來，並不代表沒有排卵，所以一旦有性行為時還是要做好避孕措施，否則還是有可能懷孕。

哺餵母乳，不排卵

哺餵母乳的媽媽由於泌乳激素升高的關係，使得性腺荷爾蒙分泌素降低，導致卵泡沒有發育而造成不排卵，因此月經也延後了，所以月經也有可能在產後一年才來，這屬「正常現象」。

產後性生活

產後回診時，醫生檢查惡露、傷口都正常的情況下，就可以開始性生活。此外，為避免乾澀及摩擦造成陰部疼痛，可以使用水溶性潤滑劑來幫助陰道的潤滑。

產後避孕

產後避孕方法首推保險套，有避孕與預防感染的效果；而避孕器要等到惡露完全乾淨後才可裝入；哺餵母乳的媽媽因避孕藥會抑止母乳分泌，則「不建議」使用口服避孕藥。至於其他的避孕方式，例如：子宮帽、陰道薄膜、陰道海綿則應等產後兩個月再開始使用。





其他產科合併症檢查

在懷孕期間，患有妊娠合併症之產婦，應在產後針對糖尿病、肝臟疾病、心臟病、腎臟發炎、甲狀腺機能異常或其他內科疾病等合併症到內科門診繼續追蹤，由於生產完這些妊娠併發症會得到緩解，建議造成長期傷害前，能多注意自身的健康問題。

全家人的關愛·避免憂鬱症

由於懷孕產生的荷爾蒙及身體變化，加上產後照顧新生兒及自身角色變異之總總壓力下，讓產婦面臨很大的挑戰，若此時得不到家人的支持及協助，重則將產生嚴重的精神疾病，其中最常見是憂鬱症；臨床上曾經發生產婦禁不起一連串之變化而輕生、精神壓力大到悶死新生兒案例，所以家人的關心、支持、協助是相當重要的。

暫時性掉髮·勿緊張

約在產後四個月時會有「暫時性脫髮」，原因為懷孕時期高濃度的雌激素延長毛囊的壽命，生產完後雌激素驟降，使毛囊進入休止期而產生脫髮現象，這種產後掉髮現象不用治療，頭髮會慢慢再長出來。

持之以恆運動，儘早使子宮、腹部和骨盆肌肉恢復健康

由於懷孕及生產會造成子宮、膀胱、陰道部份程度的下垂及移位，這時藉由產後運動改善懷孕及生產造成的身體功能失調，主要使骨盆韌帶排列恢復，腹部及骨盆肌肉功能恢復，並使骨盆腔內器官位置復原，尤以『陰道肌肉收縮運動』可使陰道肌肉收縮、預防或改善子宮、膀胱、陰道下垂，進而預防尿失禁、改善陰道鬆弛等問題。

健康滿分

無論採取何種生產方式，準時回診讓婦產科醫師檢查身體是重要的，有些媽媽會上網查詢自己的問題，無論妳在網路上的搜尋為何，此方式是醫師直接看診所無法替代的，所以記得有疑問一定要當面尋求醫師診治。

產後不管身體或心理恢復要靠產婦及全家人共同努力，但更重要的是配合醫師建議，讓產後劃下圓滿句點及留下美好回憶！

透視產後憂鬱症與因應之道

文/中央大學諮商中心 劉于華 心理師

懷孕生子是充滿歡欣及喜悅，但生產後的媽咪隨之而來的角色變化、心情轉變及手足無措…等等，更是需要家人的支持、協助及體諒；鼓勵生產後的媽咪，若發現自己在情緒上有不適的狀況下應立即尋求協助，才能讓自己重新找回自信及快樂。



Top 1 應先理解產婦產後面對多重身心壓力來源

部分產婦在生產後都會出現產後憂鬱症的現象，這是照顧家人與醫護人員一定要注意產婦的情緒變化。研究文獻分析，產後三到六天內約有五十%的婦女會有產後憂鬱現象。「產後憂鬱」的發生原因包括各方面壓力源，像是生理、社會、心理各方面的變化，最基礎的生理因素是產後體內多種荷爾

蒙的變化，心理上是因為肌力生產過程的精神壓力與疼痛、恐懼、擔憂等。生產後緊接著面臨照顧嬰兒的壓力及睡眠不足因素。甚至社交因素上，擔心身材走樣不再具有吸引力、家庭角色轉換從被照顧者變成照顧者等等多重壓力因子。

Top 2 多重壓力的累積易造成慢性疲勞的身心症狀，產後憂鬱的形成因子不可忽視

產後出現身心症狀通常是產後憂鬱前兆，歷經了一段累積壓力期過程後，尤其生理、情緒及行為上出現各種可能症狀。在生理上，常常感到「永無止盡的疲倦感」、倦怠、經常頭痛、腸胃不適、呼吸道問題、食慾衰退、體重改變、失眠及發冷的症狀。一但經過醫療檢查，卻又沒有相關身體病理因素，因此這類現象通常被稱為身心症，也有可能轉為產後憂鬱。(身心症則指明明身體不舒暢，做了各項醫學檢查，卻找不出病因)

產後實際轉成憂鬱症的發生率約10%-20%，約二週逐漸出現，而病程可能延續六至九個月，症狀和重度憂鬱症相似，包括情緒低落、疲憊、睡眠及食慾問題、專注記憶差、罪惡感等，對嬰兒照顧則可能過度耽心、怕傷害嬰兒、怕照顧疏失、嚴重者會出

現自殺意念、嘗試或帶嬰兒一起尋死的念頭與行為，癒後復發比率約20%-30%。治療時需藥物配合抗憂鬱劑、抗焦慮藥物與談話諮詢等心理治療計劃，藥物療程也需六到九個月，倘若病人有傷害自己或嬰兒的可能性，則需嚴密監護甚至住院治療，憂鬱症也有不可忽視的再復發可能，不過應視個人心理健康歷史而定。

由於當事人可能因為自覺有症狀而自責與內疚，甚至會主動打擊照顧的醫護關係或家人關係，常讓身邊人不解感到困惑。若沒有協助人員幫助他能說出自己的需求，有機會處理內在壓力或挫折感、甚至是自我要求完美主義傾向所帶來的焦慮，常會導致當事人與醫護人員、家人關係因誤解而缺乏溝通，造成爭執局面。

常見的產後照顧疲勞等身心症狀包括幾大類：

- 1 頭痛、血壓高、眼睛疲勞、視力模糊、耳鳴、咽喉異物感
- 2 心悸、胸悶、胸痛、氣喘、過度換氣
- 3 腹痛、腹脹、消化性潰瘍、大腸激躁症
- 4 頻尿、過動性膀胱
- 5 頸痛、背痛、肌肉疼痛、手抖
- 6 癢症、慢性蕁麻疹
- 7 焦慮症、失眠、自律神經失調等



以下幾項原則可以協助度過情緒低潮：

- 1 提昇社會支持度
與家人或朋友相聚、改善關係並得到心理認同與支持；學習人生多元之角色，適度卸下單一角色的心理狀態，亦可找朋友吐苦水、聊天，可由社會關係得到心理紓解。
- 2 進行自我放鬆訓練
練習放慢呼吸吐納、靜坐放空、練瑜珈、太極、氣功、舞蹈等，產後生理與身材復原計畫
- 3 規律的運動
跑步、打球或體力勞動，可以平衡中樞神經系統、身體勞動有助情緒平衡與睡眠。
- 4 家人正向看待低潮、建立幽默家庭氣氛，善待自己
壓力造成的挫折會讓認知功能窄化，家人若能有彈性一起陪伴產婦正向看待調適期，同時可幫助產婦復原與人交往的能力，憂鬱期則很快會過去。



Top 3 提供產婦正向面對心理變化的專業諮詢很重要

英國雪菲爾大學 (University of Sheffield) 與加拿大安大略都有相關實徵研究發現，針對剛生產後的婦女提供心理諮詢與心理輔導，甚至由另一位自願的婦女 (有切身產後憂鬱症經驗者) 主動給予電話關懷，研究結果發現生產六週後被診斷為患有產後憂鬱症的媽媽們，當六個月後再回醫院複診時，仍有相同憂鬱症狀的比率下降了40%-50%。但是往往很多婦女並未察覺自己有憂鬱症的症狀，或者會傾向否認或減化自己的症狀，因而延誤了治療的時機。可見提供產婦正向面對心理變化的專業諮詢很重要。

全球各地，平均八位婦女就有一位罹患產後憂鬱症，而這也是造成婦女死亡的主因之一，因為憂鬱症有可能導致患者自殺。即使她們感覺真的需要幫助時，她們也可能不知道有哪些治療方式可供選擇，或者她們不願顯露情緒上的憂傷。有些產婦害怕被貼上有心理疾病的標籤，而可能使自己被別人認為自己無法履行母親的角色，因此醫護人員與家人甚至社會大眾，應該建立正確的認知，並且正向看待生產過程所帶給產婦的巨大身心變化，並能正確加以協助度過產後身心調適期。

Top 4 適度尋求專業心理人員協助

適度尋求心理諮商師或諮詢師協助、討論，避免發生悲劇、關係創傷或是過勞。若由專業人員介入協助，可幫助家人或護理人員診斷及瞭解病情，亦可

降低別人無法了解其處境的困惑，否則當事人常造成誤會、爭執衝突或關係的緊張。有些人會採取更加否認不知如何放鬆，因而造成悲劇。

Professional

劉于華心理師

現任：國立中央大學諮商中心專任諮商師

專長：一般精神醫學、個別心理治療、團體心理治療、家族治療、社區精神醫學
社會或文化精神醫學





203號房
貴賓 婉宜媽媽

在宏其
有專業的婦產科醫師
及親切的護士

在安其
護理人員的專業、耐心
不但解決我各種困擾
也協助我許多母乳哺育
所遇到的瓶頸

再加上婦產科及兒科醫師
定期的關心及查房，照顧
著產婦的需求與身體狀況
在這裡，我可以得到身、
心、靈的充份休息...

安其真正讓我
《安》心做月子
《其》餘免煩惱

2012年2月15日，我們家『小壯丁』在眾人的祝福下誕生於這個世界，看到寶寶平安健康的出世，內心真是充滿了滿滿的幸福，回想整個生產的過程可說是歷經艱辛萬苦，雖然已經是第二胎了，但是因為寶寶的體重比第一胎的姐姐足足大了一公斤，因此生產的痛楚真的是比第一胎『有過之而無不及』，還好在產程中有宏其產房裡親切的護士不斷的為我加油打氣，還有專業的湯明華醫師以『上帝之手』將這個可愛的小天使帶領到我的生命之中，湯醫師不論看診到多晚都會到病房探視產婦的狀況，這種『視病如親』的精神，真的令我深深感動與佩服。

出院之後我立即到安其月子中心做產後的調理與休養，印象深刻的是這裡的護理人員對每位剛到的產婦都非常的親切與熱心，每當寶寶肚子餓時會立即撥電話通知媽媽是否要母嬰同室，如果媽媽想要親自餵寶寶的話，護士會將寶寶推到房間並且協助媽媽做母乳哺育；如果媽媽想要休息的話，也可以請護士協助瓶餵母乳。在照顧寶寶上有任何問題時她們都會耐心的指導媽媽許多照顧寶寶的訣竅，並定期舉辦新生兒照護的衛教課程。除了有專業的護理人員

照顧寶寶之外，還有女性的中醫師來幫媽媽把脈並開立適合自己體質的藥膳進行產後調理，每週固定有專業的小兒科醫師來檢查寶寶健康狀況，還有院長定期關心每位產婦的需求與身體情況，讓媽媽們不用擔心寶寶也能照顧好自己，可以放心並得到身、心、靈的充分休息。

這次能夠來到安其認識每位富有愛心的護士天使們，真是『正確』的選擇，在此要特別感謝安其的護士小姐總是很有耐心的解決我各種『疑難雜症』，協助了我許多在母乳哺育上遇到的瓶頸，並且在我照顧寶寶有困難時總是一通電話就立刻到房間提供協助，還有對我們家『小壯丁』的細心呵護，我深刻的感觸到：『如果是第一胎生產，你應該來安其月子中心，因為可以學到如何照顧小寶寶與母乳哺育技巧，免於新手媽媽的無助與焦慮』；『如果是最後一胎生產，你更應該來月子中心休養，因為這是最後一次調養身體的機會更要把握將月子做好』，我想**安其月子中心確實真正讓我：『安』心做月子，『其』餘免煩惱。**

302號房
貴賓 徐靜慈

護士們的貼心問候與接待，舒適的套房設備、明亮且乾淨的環境，每一位工作人員的親切笑容，讓我對於坐月子的恐懼拋到九霄雲外...

無論是清晨還是午夜，護士們總是能在我最需要的時刻出現，不厭其煩的幫我解決關於產後的問題；而寶寶有24小時專業的照顧，讓我能得到充分的休息，也讓懷孕10個月以來的的身體得到休養及喘息的機會。

說起坐月子這檔事，在我結婚還沒小孩之前，從老一輩及一些有經驗的婆婆媽媽們口中所聽到的一些說法，不外乎是新手媽媽跟著小BABY關在一個小房間中，每天除了餵奶睡覺，就是吃著一成不變地麻油雞，不能洗澡洗頭，如此苦熬30天之後才能重獲自由。聽起來有如武俠小說中少林寺高僧閉關修練絕世武功一般，令我覺得不可思議。一直到我確定懷孕了，開始積極上網搜尋相關資料，才第一次知道原來有坐月子中心這麼一回事，不過心中始終對於一大堆規矩的坐月子過程仍存有一絲恐懼。

抱著船到橋頭自然直的心態，經歷了生產與在醫院觀察，終於等到可以帶著寶寶入住安其的日子，懷著忐忑不安的心，開始了我坐月子的人生初體驗。安其月子中心裡護士們第一天貼心的問候與接待、舒適的套房設備、明亮乾淨的環境、每一位工作人員的親切笑容，早就讓我將當初對於坐月子的恐懼拋到了九霄雲外。猶記當初初來乍到，因為脹奶又沒經驗，堅持餵母乳的我，自己在房裡咬著牙埋頭苦幹，擠得胸部破皮又瘀青，還是毫無所獲。就在胸部脹痛得讓我哭天喊地又無法好好睡覺，一旁的老公也手足無措時，拿起電話按下分

機，無論是清晨還是午夜，月子中心裡的護士們總是能馬上出現，十分熱心地幫我按摩腫脹的胸部、細心地向我解說如何作乳房護理和教導正確的擠乳方式等等，讓原本痛又沮喪到快得產後憂鬱症的我感動得痛哭流涕。隨著坐月子的日子一天天過去，我這個新手媽媽碰到了越來越多關於照顧寶寶的種種問題，安其月子中心裡這群可愛的護士們，總是不厭其煩的幫我解決，不僅教我正確的餵奶方式、產後運動與保養、如何幫寶寶洗澡、甚至如何泡奶，他們都鉅細靡遺地傾囊相授。更重要的是，寶寶有護士們24小時專業的照顧，讓我能得到充分的休息，也讓懷孕十個月以來的的身體得到休養及喘息的機會。

非常感謝月子中心的護士們細心的照顧，有時只是順路進房來的一句問候與加油，都讓我心中充滿暖暖的感激。所以在得知有了第二個寶寶後，婆婆雖然退休在家可以幫我坐月子，我與先生還是毫不猶豫的決定回到安其。現在我坐在月子中心的房間裡，看著眼前熟悉的景物與人事，兩年半前溫馨的記憶又湧上心頭，相信在接下來的二十多天，在安其的照顧之下，我們又會是快樂又健康的媽媽與寶寶。