



「孕」、「產」之後清胎毒

港中醫日◆石軍中醫師

「孕」、「產」之後 清胎毒

坊間有句話：「產前一團火，產後一塊冰」，指孕婦在孕育胎兒時，身體如夏天一樣，萬物生長，小兒在母體內茁壯成長；產後母體氣血失去溫養，容易出現虛寒如冬天的狀況。

不論醫病或調理身體，中醫都講究「陰陽平衡」，雖然母親孕育胎兒時要氣血旺盛，陽氣充實，脈道滑利；但是如果熱過頭，熱之盛，就成為「毒」。因此，孕婦在孕育胎兒期間，身體陽熱過盛，即稱為「胎毒」，對孕婦、胎兒均可造成不良影響。

如何得知有「胎毒」呢？「胎毒」一般出現在胎兒生長最快的孕期：即第七、八、九這3個月，孕婦會出現心煩不安、睡眠易醒多夢、口氣大、自感內熱、下巴生瘡、腰和下肢皮膚出現紅疹，甚至皮疹有水液流滋，大腿皮膚毛孔變得粗大色紅，小便變黃，原有濕疹加重，瘙癢影響睡眠，胎兒也會胎動不安。

在這樣的環境下生長，胎兒一定會受「胎毒」影響，同樣會出現陽熱偏盛的體質，在出生後就會胎毒結而難排、皮膚紅疹、哭鬧不安，連小兒奶癩、濕疹都與此密切相關。

「豬腳薑」非人人合用

要預防「胎毒」，就要根據孕期母親體質，恰當的進食進補，不可太過，忌辛辣炒貨，不可過於油膩，盡量避免食用一些容易滋生濕熱的水果如芒果、榴槤等。去除「胎毒」分為孕期和產後期，對小兒和孕婦均是兩個生理狀態截然不同的階段，需要有經驗的中醫兒科、婦科醫師進行辨證，作針對性治療。

香港孕婦流行產後食用「豬腳薑」，但並非所有孕婦均是「產後一塊冰」，需要滋潤溫補。臨床上曾治療過因產後「胎毒」與瘀血內結，誤食「豬腳薑」而躁狂不眠的產婦，還有產後因胎毒留存，腹部濕疹發展成大如餐盤的產婦。最近醫治的一位產婦，因「胎毒」未清，面部生瘡，皮膚癢疹滲水，瘙癢影響睡眠，連帶哺乳的孩子也夜驚啼哭，身生紅疹，最後通過母親服用中藥，藉助母乳達到母子皆癒的效果。

只要正確認識「胎毒」的成因和表徵，才能做出正確的診斷、預防和治療。通過清除「胎毒」，保障母子平安，養育出一個健康、睡眠香甜、皮膚白滑的小寶寶。

作者為港大醫學院中醫藥學院高級講師

▶ 香港孕婦流行產後食「豬腳薑」，但並非每名婦女都適合滋潤溫補。
(資料圖片)

