

國立台灣師範大學家政教育研究所
碩士論文

作月子習俗之研究

指導教授：許美瑞 博士

研究 生：黃筱玲

中華民國八十八年六月
11. 009023

國立台灣師範大學家政教育研究所

碩士學位論文

研究生：黃筱玲

論文題目：作月子習俗之研究

業經本委員會審議通過

論文考試委員會委員：

阮昌銳

阮昌銳教授

省立博物館

楊玲玲

楊玲玲教授

私立台北醫學院生藥所

許美瑞

許美瑞教授、本論文指導教授

國立台灣師範大學家政教育系所

中華民國八十八年六月

授權書
(碩士論文)

本授權書所授權之論文為本人在 國立台灣師範大學(學院) 家政教育 系所
家政教育組 八十八 學年度第 二 學期取得 碩士學位之論文。

論文名稱：作月子習俗之研究

同意 不同意

本人具有著作財產權之論文全文資料，授予行政院國家科學委員會科學技術資料中心、國家圖書館及本人畢業學校圖書館，得不限地域、時間與次數以微縮、光碟或數位化等各種方式重製後散布發行或上載網路。

本論文為本人向經濟部智慧財產局申請專利的附件之一，請將全文資料延後兩年後再公開。(請註明文號：)

同意 不同意

本人具有著作財產權之論文全文資料，授予教育部指定送繳之圖書館及本人畢業學校圖書館，為學術研究之目的以各種方法重製，或為上述目的再授權他人以各種方法重製，不限地域與時間，惟每人以一份為限。

上述授權內容均無須訂立讓與及授權契約書。依本授權之發行權為非專屬性發行權利。依本授權所為之收錄、重製、發行及學術研發利用均為無償。上述同意與不同意之欄位若未鈎選，本人同意視同授權。

指導教授姓名：許美瑞

研究生簽名：黃以仁
(親筆正楷)

學號:686060064
(務必填寫)

日期：民國 88 年 6 月 29 日

1. 本授權書請以黑筆撰寫並影印裝訂於書名頁之次頁。
2. 授權第一項者，請再交論文一本予畢業學校承辦人員或逕寄 106-36 台北市和平東路二段 106 號 1702 室 國科會科學技術資料中心 王淑貞。(本授權書諮詢電話:02-27377746)
3. 本授權書於民國 85 年 4 月 10 日送請內政部著作權委員會(現為經濟部智慧財產局)修正定稿。
4. 本案依據教育部國家圖書館 85.4.19 台(85)圖編字第 712 號函辦理。

謝 誌

論文是研究所階段的成就代表。而過程中的點點滴滴，除了習得作學問的方式與研究的精神之外，由於眾人的協助、支持與鼓勵，更讓自己體認到人生的美，以及生命的豐腴，這份感動之心難以言喻，感激之情銘記於心。

感謝指導教授許美瑞老師，在論文研究觀念的啟迪、研究方法的指導及生活上的關心。更感謝老師的信任與尊重，賦予多元、開放的思考空間，讓這份論文得以順利完成。老師，謝謝您不辭辛勞的指導。

感謝口試委員阮昌銳教授及楊玲玲教授，百忙中撥冗參與論文審查，並提供許多寶貴意見，使自己獲益良多，也讓這份論文更臻完備。以及謝謝中國飲食文化基金會所提供的獎學金。最感謝的是十二位參與研究的受訪者，由於你們的熱情參與及鼎力相助，使得這份論文得以順利完成，在此特別感謝你們。

感謝家研所師長們的諄諄教誨，以及林如萍老師、莊淑楨老師、黃如慧老師、鄭淑了老師、淑冠、玉貞、幸穎、嘉慧及宇宇的支持與鼓勵；更感謝秀娟學姐及奕嫻，在研究所期間，給予的關懷與照顧，由於妳們的精神支持與鼓勵，使我在學習的路上不顯孤獨，謝謝妳們！

感謝碩士班全體同學的砥礪，也感謝學妹芳瑩的鼓勵與協助。更感謝奕嫻、嫻儀在研究過程中，於生活上各方面的協助與幫忙，更在學習低潮時，不斷的加油打氣、分享論文甘苦...等等。由於有大夥兒的陪伴與相互扶持，充實了這段既辛苦又充滿回憶的研究所歲月。

最要感謝家人對我唸研究所的支持，尤其是媽媽，謝謝您在我挫折時不斷的加油打氣，在我任性時給予最大的包容，在無助時給予支持...。這份無盡的疼愛，我難以回報。僅以此份論文研究的小小成果，獻給您，謝謝您對我無怨無悔的付出。最後要感謝一直疼愛我的乾爸，謝謝您的包容與關懷，這份疼愛亦是我難以回報，僅將對您的感謝，藉由寫謝誌一隅傳達我對您的感激之情。謝謝您的付出，這份感動銘記於心。

論文摘要

本研究目的有四，分別為 1. 比較文獻探討與訪談所得之對作月子習俗意涵的異同。2. 探討作月子的過程與婦女身心健康的關係。3. 探討作月子過程中，婦女自身與其家人角色轉換調適情形。4. 分析不同背景婦女對作月子習俗的認知、信念與作月子習俗遵從行為之異同。

欲達上述目的，本研究採用文獻分析，及實施訪談法蒐集資料。首先概覽文獻資料，並加以歸納整理。其次，以十二位有生育經驗的婦女為訪談對象。並將十二婦女依據年齡層的不同分成三組，做年代演變上的比較分析。本研究工具包括訪談大綱、個人基本資料、訪談說明書、訪談日誌及訪談檢核函等。研究過程包括模擬訪談及正式訪談，最後透過內容分析法，探討受訪者對「作月子習俗」的認知、信念與行為，以瞭解婦女「作月子習俗」的意涵。

本研究結論為：

- 一、產後婦女進補的觀點與文獻一致，但隨著時代進步與身體健康的考量，食補的目的已由重視潛在體質改變，轉為重視恢復與維持懷孕前的狀態。食補的內容亦趨向多元化，並以重質不重量的方式進補，以促進身體的復原。
- 二、行為規範是以預防勝於治療的觀點，保護與促進婦女健康。
- 三、作月子儀式與身心健康的關係，是以生理復舊為優先考量，再進行體型意象的統整。注重心理層面的調適，並使自己融入作月子儀式特有生活中。
- 四、傳統婦女作月子再生育的價值，已被維護與促進婦女身體健康觀念所取代。
- 五、家庭是婦女作月子期間，最重要的社會支持系統。
- 六、作月子過程是一段有意義的調適期，協助婦女與家人共同調適與度過角色轉換階段，以順利完成家庭發展任務。
- 七、作月子過程顯現，家庭是兩性平權的，主要是以調整彼此的關係，使家庭步入正常軌道，並沒有獲得地位的問題。
- 八、婦女與家人對作月子習俗的觀念與作法，會隨著時代變遷作適度的調整，不拘泥於既有的形式，使婦女能在傳統與現實間取得平衡點。
- 九、職業婦女的兩難是家庭與事業不能同時兼顧，因而為新生兒妥善安排保母，是所有職業婦女最迫切的課題。

十、作月子習俗，乍看下似乎不合理的成份居多，但在分析後，發現作月子習俗，將均衡和諧宇宙觀轉化成種種強調冷熱均衡、陰陽協調的儀式，與漢文化中健康興盛的宇宙觀相符合。使得儀式內外的所有成員都能接納與認同，並奉行不渝。

綜合本研究之研究結果與討論，提出以下建議：

- 一、宜在家政教育課程中增設文化層面的課程
- 二、宜在家政教育課程中加強兩性教育的課程
- 三、增設合格的作月子中心
- 四、增設相關托育設施

目 錄

第一章 緒論

第一節 研究動機.....	1
第二節 研究目的.....	3
第三節 名詞釋義.....	3
第四節 研究限制.....	4

第二章 文獻探討

第一節 產後期身心的變化及適應.....	5
第二節 作月子與均衡和諧宇宙觀.....	8
第三節 作月子儀式的探討分析.....	15
第四節 相關之研究.....	30

第三章 研究方法與步驟

第一節 研究方法.....	36
第二節 研究程序.....	38
第三節 資料處理與分析.....	43
第四節 資料分析信度與效度.....	49

第四章 研究結果與討論

第一節 受訪者資料分析.....	51
第二節 作月子的飲食規範.....	55
第三節 作月子的行為規範.....	77
第四節 身心變化與適應.....	91
第五節 作月子與人際網絡.....	105
第六節 綜合討論.....	119

第五章 結論與建議

第一節 研究發現.....	139
第二節 研究結論.....	144
第三節 研究建議.....	146
參考文獻	
一、中文部份.....	148
二、英文部份.....	152
附錄	
附錄一 訪談大綱.....	155
附錄二 個人基本資料表.....	156
附錄三 訪談說明書.....	157
附錄四 訪談日誌記錄表.....	158
附錄五 訪談檢核函.....	159

圖表目錄

表 次

表 2.3-1 生化湯的分類.....	20
表 2.3-2 飲食分類表.....	24
表 2.4-1 作月子相關研究摘要表.....	34-35
表 4.1-1 受訪者基本資料表.....	53
表 4.1-2 受訪者基本資料統計表.....	54
表 4.2-1 受訪者食用食物一覽表.....	64
表 4.2-2 受訪者可食之物資料統計表.....	65
表 4.2-3 受訪者忌食食物一覽表.....	70
表 4.2-4 受訪者忌食食物資料統計表.....	71
表 4.2-5 受訪者食用中藥材統計表.....	72
表 4.2-6 受訪者生化湯服用一覽表.....	74
表 4.2-7 生化湯使用對照表.....	75
表 4.3-1 作月子的行為規範.....	90
表 4.5-1 生育的慶賀儀式.....	115

圖 次

圖 3.2-1 研究流程圖.....	38
--------------------	----

第一章 緒論

第一節 研究動機

生命禮俗，是豐富而繁采的，從出生開始，歷經成長、婚嫁、生子及死亡，經歷生命中這些歷程所刻劃下的關口。但是，人類在面對生命歷程轉換的階段時，為了企求平安順利的渡過這些充滿危機變數與迷惑不解的關口，就設法克服困難或給予解釋，種種相關衍生的禮俗儀式也就於焉而生。這類的儀式，人類學家稱之為通過儀式或生命儀式，例如成年禮、婚禮、喪禮等，都包括在這個範疇裡。女性相較於男性又比男性多經歷一種生命儀式——「作月子」。在重視「傳宗接代」的中華文化情境中，生育下一代，使得家族得以綿延，可以說是家庭生活中最重要的責任(李亦園，民 81)。因此，在中國人的家庭中，因重視婦女生育而衍生出作月子的傳統習俗，使其在中國古今社會中盛行不衰（翁玲玲，民 83）。

生育下一代是女人千古不變的天職，而懷孕生產是女人一生當中重要的成長階段，也是其角色轉換關鍵時刻。母親角色及懷孕生產造成身心巨大的改變，此雙重危機加諸在婦女身上，使得產後婦女及家庭都需作適當的調整，並致力完成此階段的發展任務(May & Mashlmeiser, 1994)。每當論及生產時，則應討論文化對整個生育過程的特別意義，因為文化扮演著如何詮釋經驗及指示如何復舊(Clark & Affonso, 1979)。作月子儀式是要使產婦及所有有關的家庭成員得以逐漸的接受此一因「生育」而來的身份地位及角色任務轉換的事實，並從而建構穩定平衡的生活(翁玲玲，民 82)。

依照傳統習俗，產婦在長達一個月的作月子期間，不從事勞力生產，家庭也要重整財力與人力的分配及應用。作月子的許多規範與禁忌，例如：不可洗澡洗頭、不可上寺廟廳堂、不可勞動，講究飲食補身等等(王灝，民 82)，在現代人心目中，究竟係相信或迷信，值得探討。然而從目前隨處可見的作月子中心和婦女口耳相傳的祕方，似乎顯示臺灣社會仍普遍存在作月子的傳統習俗觀念與做法。尤其在今日科學發達、經濟發展、社會受到西方外來文化影響快速變遷的現代社會中，作月子習

俗仍舊能普存於臺灣社會各階層家庭中，其中的意義值得探討。

依據研究者曾於產後病房護理產婦的經驗發現，產後的產婦常會對研究者提出：「聽長輩說產後最好不要碰冷水，否則以後會關節酸痛，所以我還是不要碰冷水好了！」。因而研究者發現產婦們遵行傳統習俗調養時，常與醫療人員所提供之保健有矛盾之處。此一現象，往往造成產婦無所適從，甚至形成壓力，而影響產後的調養。也有的產婦由於與上一代間對產後的調養認知不同，而產生摩擦，影響產後適應，甚至於有人造成對往後健康的憂慮(潘惠晴、朱佩玲、林淑娟、張翠樺、李幼華，民 82)。可見要減少醫護人員與產婦間的認知與態度上的差異，以及化解家屬與產婦間的歧見是非常重要的。

產後婦女在產後的生活適應不僅影響婦女與新生兒的身心發展與調適，更影響家庭生活的健康和和諧。這可以從朱明若(民 82)調查「台灣婦女產後生活」的結果找到證據，他認為產後的生活適應一定要從「作月子」儀式探討，方能充分瞭解行為的意義、價值觀及生活方式。翁玲玲(民 82)也指出，產後作月子習俗是調適角色的轉換、調養婦女身心及家庭重新調整家人關係的重要時期。Liu-Chiang(1995)初探台灣產婦作月子中所最擔心的事，發現如何融入作月子習俗，乃是所有婦女最擔憂的事，可見作月子對產婦及家庭在此階段的生活影響深遠。基於對產婦、新生兒及其家庭福祉的關心及研究者的興趣，本研究擬深入探討婦女對作月子習俗認知、信念與行為。

第二節 研究目的

本研究的目的希望藉由實際的訪談資料中，能從不同的角度與關注焦點，對作月子習俗進行較周延深入的探討。一方面從文化分析上為瞭解中國文化習俗提供另一關照層面—作月子；另一方面，也提供婦女在面臨自己一生最重要的關口時，能作出最適切選擇與安排。換言之，藉由婦女對作月子習俗的認知、信念與行為及作月子習俗的意義與內涵的深入探究，期望達成以下四項具體目的。

- 1、比較文獻探討與訪談所得之對作月子習俗意涵的異同。
- 2、探討作月子習俗與婦女身心健康的關係。
- 3、探討作月子過程中，婦女自身與其家人角色轉換調適情形。
- 4、分析不同背景婦女對作月子習俗的認知、信念與作月子習俗遵從行為之異同。

第三節 名詞釋義

1、作月子習俗

產婦自分娩後，藉由隔離、補身、不勞動、不修飾、宣告等措施，在飲食、行為及相關祝賀儀式中，遵守特定規範，作為期約 30 日的休養。

第四節 研究限制

- 一、本研究的目的在於瞭解婦女對作月子習俗的真實經驗感受，研究方法採取半結構式訪談法，由於訪談式的資料蒐集和分析過程耗時過久，故只選取十二位婦女為受訪對象，無法比較城鄉地區的差異，因此研究結果僅做為日後相類似對象的解釋參考，無法推論全台灣的作月子婦女。
- 二、所使用的半結構式訪談法，深受研究者訪談能力，與受訪者表達能力、開放程度限制。因此對受訪者的經驗描述，無法十分詳盡，可能因研究對象自我瞭解程度的不同，而有個別差異存在。
- 三、因研究者本身人力，時間的因素，無法將產婦的整個家庭成員納入訪談對象，作多角度的分析比較，可能無法全面瞭解家庭成員的知覺經驗與態度。
- 四、研究主題並未設定深入探討影響作月子的因果關係或相關影響因素，恐無法做預測或分析其行為導向之用。

第二章 文獻探討

本研究之主要目的在探討作月子習俗之意涵，因此本章將針對研究目的進行文獻探討。第一節將說明產後期身心的變化與適應；第二節將探討作月子與均衡和諧宇宙觀；第三節對作月子習俗的探討分析；第四節探討作月子習俗的相關研究。

第一節 產後期身心的變化及適應

一、產後身體的復舊

產後期是始自分娩至產後六週，或直至完全調適。按產科醫學的理論，產婦約需經過六星期，身體各部分器官才能完全恢復到妊娠前的狀態。生理的變化可分為三部份：退行性的生理變化、進行性的生理變化及全身性的生理變化(洪志秀，民 85；林錦英，民 86；胡月娟，民 77)。

一、退行性生理變化

1、子宮

產後子宮的大小位置從肚臍水平逐日下降，至產後約十天便無法在腹部觸摸到，重量也由一千公克復舊為一百公克，約六週至八週的時間恢復到妊娠前的狀態。同時惡露也持續約六週，才可能完全清除。月經的恢復約在產後六至八週，但哺餵母奶者因泌乳激素作用會抑制雌激素及黃體激素的分泌排卵，故月經大多會延後。

2、陰道

陰道皺摺在產後三週開始恢復，但不可能恢復到妊娠前的狀態，欲縮緊陰道口，應在產後即開始做陰道收縮運動。

3、子宮頸

子宮頸外口的形狀在第一次生產後就有永久性的改變，生產前外口呈圓形，生產後外口呈裂隙狀(似魚口)。其外口約在產後一週可能慢慢閉合。

4、會陰

會陰部因行切開術或受傷，產後的初期常造成不適，通常約需六週伤口可能復原。俟復原後，再行性生活，才可避免感染。

二、進行性的生理變化

唯一進行性的生理變化是乳房，產後因雌激素及黃體素的下降，刺激腦下垂體前葉分泌泌乳激素，使乳房泌乳。通常於產後三至四天開始分泌乳汁，以應作為哺乳之需。

三、全身性的生理變化

全身性的生理變化包括血量的減少(懷孕時全身血量增加 30-50%，產後第二天開始以排尿排汗的方式將過多的體液排除)、脈搏、體溫、血壓的下降及荷爾蒙分泌的減少(產後 24 小時絨毛性腺激素就無法測到、一星期後黃體激素及動情激素均回到懷孕前的量)。

四、產後心理的調適及任務

孕婦的身體是漸進地適應生理改變，而產後心理的改變則較快速，適應的速率則受生產方法及相關狀況所影響(Strang & Sullivan, 1985)。產婦對自身產後身體心像的看法和新角色的定位，是決定產後適應良窳的主因(May & Mashlmeister, 1994)。Rubin(1977)指出產後心理及行為的歷程，可分為三階段：

一、接受期(Taking-in)

於產後的二至三天內，產婦表現出對基本生理需求的迫切需要滿足，特別是飲食和睡眠。雖然此時行為是被動而依賴，然而情緒卻愉快而興奮，話多且焦點放在自己身上，都是敘述自己的生產經驗。此意味著她正在整理自己的經驗，以為她內在的一部分，同時亦可助其體認此時新生兒在物理空間上確已與其分離，成為一個獨立的個體，但在情感與需求滿足上，新生兒仍是依賴產婦維生。

二、緊執期(Taking-hold)

產後的二至三天後，產婦開始主動且獨立的關注於自己的育兒能力，思考如何照顧及發展親子關係，整合成為其母親角色的概念，產生作母親的情感(Motherhood)，承擔起母親的角色。

三、放手期(Letting-go)

產後一週開始，產婦於此期必需完成二項任務：一是必需體認及接受自己的身體已與新生兒分開；二是她必需辨認自己已由為人妻的角色轉換為人母的角色。產婦在這段時間須確認新生兒、決定與小孩的關係、引導及重組家庭(Rubin, 1977)。事實上生產的改變，產婦及家庭中每一成員的角色及功能均受到影響，而需要重新調整適應。

作月子乃是我們文化中最具特色的習俗。探討婦女在產後的身心變化及行為調適特徵，有助於瞭解作月子習俗與婦女身心復健的關係。

第二節 作月子與均衡和諧宇宙觀

文化是影響健康行為的重要因素，也是一個群體適應的過程，它反應該群體的宇宙觀與價值體系。就醫療活動而言，每一族群都會有自己的特有文化醫療行為(丁志音，民 77；胡幼慧，民 77)。中國文化的健康觀念與行為，是以追求均衡與和諧為基本原則。以均衡和諧為中心思想，發展出屬於中國文化特有的健康理論—均衡和諧宇宙觀。

為達到最高均衡和和諧的境界，李亦園(民 81)曾提出：一個人或一個家庭如要達到最佳或最理想的健康狀態，則要在三個層面上共同獲得均衡和諧，這三個層面是：一、個體或有機體系統—包括內在實質和諧與外在形式和諧；二、人際關係系統—包括家庭親族和諧、祖先關係和諧與鄰人社區和諧；三、自然關係系統—包括時間系統、空間系統與神明系統和諧。漢民族又如何運用均衡和諧理論，協助產婦於作月子期間達到內在實質與外在形式的均衡和諧呢？研究者認為作月子儀式的理論基礎可以平衡論—陰陽五行說、冷熱說、氣血說及失衡論—致病因素二方面做深入探討(莊淑旂，民 83；翁玲玲，民 83；陳東達，民 72；黃樹民，民 79；Pillsbury, 1982)。

壹、平衡論

一、陰陽五行說

均衡和諧的觀念除表現在與自然的關係上，也作用於生活、疾病等層面，形成中國文化的二元論—陰陽、冷熱均衡論。陰陽是一切事物和自然的象徵，不時有所轉換、變化，就如太極圖是圓融成一體，相互滲透彼此轉換，就像「陰」代表水、月、寒。「陽」代表火、日。(陳世波，民 76；陳東達，民 72；許美瑞，民 87；楊維傑，民 73)。而陰與陽是維持系統恆定的兩種因素和能量，正常情況下，這兩種能量是保持平衡狀態。但人體中的陰陽平衡只能是相對的而不是絕對的。《內經》謂：「陰勝則陽病，陽勝則陰病；陽勝則熱，陰勝則寒」。顯示人體內的陰陽任何一方偏勝偏衰都會導致疾病，因此必須使發展中的陰陽失調重新達到相對平衡(林麗美、崔玖，民 85)。

五行說係指金、木、水、火、土等五種物質的運行與變化。中醫認為宇宙間的

一切事物都是由金、木、水、火、土五種物質的運動與變化構成稱五行說(林麗美、崔玖，民 85)。五行說是以五行的屬性，聯繫人體的臟腑器官，並通過五臟為中心運用「相生」、「相剋」、「相乘」、「相侮」的原理藉以維持身體的平衡。藉由陰陽、五行說明所有事物的二方面，陰陽失其平衡則易生病。外界的氣候、水土，也會導致人體內部的不平衡，所以人體的健康是全面性考量，非局部片面的因素。唯有身體內部和外界環境達到和諧時，人才是處於健康的狀態(馬建中，民 71；楊維傑，民 73)。因此對於產婦產後—作月子的觀念，即是導因於生產後所造成的身體陰陽失調，形成身體內部五臟六腑的失衡，致使產後要補足身體內部的失衡，同時預防外在致病因子的侵入，衍生疾病。

二、冷熱說

陰陽五行對傳統漢文化的醫藥健康行為，主要表現於「冷」「熱」的觀念上。冷與熱這兩種成份，不但是宇宙間的交替運轉力量，同時也構成在微觀上個人的生理結構成份。可用於解釋宇宙間自然界的變化，同時也可以解釋個人的生理健康狀況，故須持兩者的平衡(黃樹民，民 80)。

中國醫學對食物藥物的分類大別為味、性、毒三項。在「性」這方面可分為涼、冷、寒、溫、熱、平等六個類別，其分類主要是以「冷、熱」為核心發展出來的。中國傳統上所謂冷、熱的意義，主要是針對該項食物與人體的關係而言；人體如同自然界也有陰陽之氣，其運行之道亦與天體運行之道相合，在乎陰陽氣的平衡和諧。而體內的氣血運行是否能健康正常則與食物的攝取息息相關，冷、熱平衡即為最重要的原則，得以平衡則氣血運行正常，反之則會受阻，所謂「寒則血凝，熱則妄行，風則盪」(張珣，民 78)。因而維持冷、熱的平衡即是促進人體健康的不二法門。

所謂「冷性食物」與「熱性食物」的分法並不是依食物的溫度來區分而是依食物的內在質地來區分(李效玲，民 67；余玉眉，民 74)。「寒性食物」係指橘子、白菜、苦瓜、梨、西瓜、綠豆……等，主要功能在於清涼瀉火、解毒安神之用。「熱性食物」係指蔥、薑、酒、糯米、荔枝、雞肉……等，主要功能在於溫中散寒、助陽補

火之用(劉寶貞，民 85)。又根據 Ahern(1975)的說法「冷性食物」係指營養含量較少的水生性植物，其主要功能在於祛除體內過多的熱，以及毒性物質。「熱性食物」係指油脂較多的動物性食物，且含豐富的脂肪、蛋白質之營養素，其主要功能在於補充機能，以及流失的血液或熱能。

食物在中國人的觀念中，不只溫飽、美味，還有很強的食療作用，中國人的日常保健以食物為最核心的表現。因而一般人相信冷病可藉由「熱性食物」補充元氣，幫助身體生長和補血，熱病則可用「冷性食物」來中和體內過多的熱源(張珣，民 78)。產婦因生產導致體力與血液的流失，致使體質處於「多虛多瘀」的狀態，須藉由「熱性食物」一如麻油雞，來滋補生產時所流失的血液，補充元氣與恢復體內的陰陽失衡(張珣，民 78；劉寶貞，民 85)。故作月子期間忌食「冷性食物」，其目的是在維持虛、實、冷、熱間的平衡。

三、氣血說

中醫認為「氣」是人體生命的活動的動力。它能促進或激發人體的生長發育及各個器官的生理功能，並能推動「血」的生成與運行。血是脈中的紅色液體，對人體各臟腑組織器官具有濡養作用，是人體不可缺少的營養物質(黃崇民，民 85)。氣屬陽，血屬陰，在正常生理狀況下，氣血陰陽是相對平衡的。反之，則如《素問調經論》所說：「血氣不合，百病乃變化而生」(楊維傑，民 73)。傅青主男女科的新產治法中也提到「凡病起於血氣之衰，脾胃之虛，產後尤其，是以丹溪論產後必大補氣血為先。」(傅山，民 75)。可見如體內氣血不足或不平衡皆會導致疾病的產生，而婦女產後由於分娩時的出血，產時的用力出汗，而致體內血液耗損，又因子宮收縮、惡露排除及泌乳育兒等的耗損，皆使體內的血氣不足，故需在產後利用食物或藥物補其氣血，以恢復體內陰陽平衡(傅山，民 75)。

綜合陰陽五行說、冷熱說及氣血說的理論，研究者認為作月子習俗係要維持人體內外環境整體的均衡和諧。漢民族依循均衡和諧理論發展出維持產婦健康的種種規範與禁忌，例如：不可洗頭、洗澡、提重物、沒進補.... 等等，形成了漢民族獨特的

作月子文化。

四、失衡論

傳統醫學認為疾病乃是人體內的不平衡所引起，而六淫、飲食、勞逸、房事及七情等即為致病因素(楊維傑，民 73；羅元愷，民 80)，也是作月子儀式中所設定避免的致病因。

一、六淫失調

中醫認為風、寒、濕、熱、暑、燥六種自然現象稱為「六氣」，六氣是氣候變化的正常現象。如果四時氣候時序發生了異常，或太過，或不及，所謂「至而不至」、「未至而至」，則會直接或間接的影響人體，從而引起疾病的發生，是為六氣淫勝而稱「六淫」(匡調元，民 86；楊維傑，民 73；羅元愷，民 80)。

一般說來六淫皆會引起身體的不適，而婦產科的疾病均以血為主，風、濕、寒三淫較易與血相結合而致病。由於產後婦女的生理是處於虛冷狀態，在照顧上須特別預防風、濕、寒三淫，侵入人體造成身體損傷，故在此針對此三淫加以闡述。

「風」為春令之主氣，但四季均有，無處不在。屬陽邪，性開泄，多變易動，來去迅速，變化多端，常與濕、寒相兼而致病(匡調元，民 86；楊維傑，民 73)。「寒」為冬令之氣，屬陰邪，性收引而凝滯，好傷人陽氣而影響氣血活動。人體陽氣不足，衛氣不固密，就易受寒邪侵入而致病。(楊維傑，民 73；羅元愷，民 80)。「濕」為長夏之主氣，屬陰邪，易傷人陽氣其性重濁而黏滯，易阻滯氣的活動，障礙脾的運化(匡調元，民 86)。此三淫致病往往具有幾個特點：一是其侵犯人體之途徑特殊，多從皮膚或口鼻而入，由體表感受而發病稱之「外感病」；二是致病之初期常伴有發熱，故又稱「外感熱病」；三是此三淫具有陰陽不同的屬性，風為陽邪，寒濕為陰邪；四是時令不同，不同的淫氣能侵犯不同的臟腑；五是致病過程中，在一定條件下可以互相轉化。石壽棠在《醫原·百病提綱論》中說：「水火即燥濕所變，而燥濕又因寒熱而化也。」(匡調元，民 86)。而三淫致病症狀為發熱、頭疼、咳嗽、全身痠痛及關節痠痛等現象(楊維傑，民 73；羅元愷，民 80)。

作月子的婦女由於產後皮膚毛孔及關節是處於打開狀態，加上陰陽失調，使婦女處於極易生病的危險情境中。若風、濕、寒三淫侵入婦女體內，則會導致頭痛、風濕、關節炎及全身痠痛...等終生所苦的病症(Pillsbury, 1982；黃樹民, 民 79)。因而作月子期間須避免風、濕、寒三淫的入侵，以維護母體的健康。

二、飲食不節

飲食不節致病因素，多為暴飲暴食、過饑過飽、飲食不潔、過食油膩損傷脾胃、為吐為瀉及為病為瘡等(匡調元, 民 86)。婦女分娩時耗氣失血，產後最易生病，須特別注意飲食的調養。產後宜少量多餐，並宜乾稀、葷素搭配，以利吸收。不可一味進食高脂肪、高蛋白質食物，輕則導致消化不良、腹脹腹瀉，重則導致營養過剩、體重暴增，也會使婦女乳汁中的脂肪球增多，導致嬰兒脂性腹瀉(楊維傑, 民 85)。因而妥善安排適當的作月子飲食，對婦女及嬰兒都具有莫大的益處。

三、勞逸失常

過勞或過逸是致病的誘因。婦女在生理上的特點，如在月經期、妊娠期、產後期，更應注意勞逸的調合，特別要注意避免過度用力或過於疲倦(楊維傑, 民 73)。

四、房勞多產

不節性慾、房事過度耗損腎氣，則身體羸弱易生疾病，尤其是經期、孕期及產後期，更應戒房事。

五、內傷七情

是指喜、怒、憂、思、悲、恐、驚等七種情感，中醫稱為「七情」。《素問·陰陽應象大論》說：「怒傷肝，悲勝怒」、「喜勝心，恐勝喜」、「思傷脾，怒勝思」、「憂傷肺，喜勝憂」及「恐傷腎，思勝恐」(匡調元, 民 86)。所以作月子的婦女須維持情緒的穩定，不能過於興奮、憂傷，以免引發身心疾病。

綜和平衡論與失衡論的觀點，研究者認為婦女在作月子期間的規範與禁忌，主

要可以歸納為下列五個層面(Pillsbury, 1982；翁玲玲, 民 83)：

1. 禁止外出

例如不出門、不去別人家及不入廟祭拜等，主要在於避免冒犯神明或褻瀆他人，以免將來招致不幸。因而婦女得待在「月內房」中，除了親近的家人及丈夫外，其它人都不可進入月內房。顯示婦女只能與家人親進相處，嚴格的與外界及日常生活情境隔離。

2. 食物補身

婦女作月子期間所食用的食物相對於日常生活而言較珍貴，在觀念中具療效的食物如雞肉、好魚、雞蛋及中藥等。絕對避免吃生冷食物，以利於恢復產後健康。

3. 不勞動

作月子期間避免做一些影響將來招致疾病或身體失調的事。例如不爬樓梯、不可蹲或站。婦女與作月子期間，所有的家務都一概不做，由別的家庭成員，包括先生、婆婆、姑嫂及妯娌等人服侍照顧，分擔家務。

4. 不修飾

作月子期間，婦女嚴禁洗澡與洗頭，穿著以舒適方便為主，與平日注重修飾的情形，截然不同。

5. 宣告儀式

作月子期間，隨著婦女與新生兒的情況日趨穩定，而有不同的宣告儀式，例如洗三朝、報喜、送庚及滿月等。隔離、不勞動、不修飾等儀式也都間接的隱含了宣告的意味。

嚴格說來，由這五個層面中，可以發現作月子最明顯的特徵就是「隔離」。產婦藉由飲食規範—補身及行為規範—禁止外出、不勞動、不修飾及宣告等不同程度的儀式，說明與平日有別的特殊禮遇。以不勞動為例，未生產前婦女是主要勞動者，

然而產後作月子期間，所有家務皆由家庭其他成員取代，其目的即在於使婦女不致因生產而破壞了勞動力和生育力。使新生兒能藉由充沛的母奶及悉心的照顧，打下身強體健的基礎而成為未來勞動力的來源。此種保護措施將產婦與平日的角色做了明顯的「隔離」，在其他的規範中，亦可窺見「隔離」的意象，因而研究者認為作月子的意涵，是藉由「隔離」儀式揭開序幕。

第三節 作月子習俗的探討分析

壹、作月子習俗的意義

個人與他人平常的互動要是有了動搖，均可稱之為一關口(crisis)。每經過一次關口，要修補恢復往日的互動便需要作一個儀式，這個儀式幫助個人作一個過渡、轉移，到達另一個新的平衡的關係(張珣，民 78)。儀式便可視為一轉移人際關係的轉變。Van Gennep(1909)稱這種儀式為「通過儀式」(the rites of passage)又稱生命儀禮。表示個人從一個社會地位轉變到另一個社會地位，這種社會地位的轉變具有結構上的意義，視不同社會結構而有不同的通過儀式。

所有的通過儀式，均可區分成三部份：隔離(separation)、過渡(transition)、結合(incorporation)(張珣，民 78；衛惠林，民 71；Van Gennep, 1909)。這三個不同層面的儀式在不同的情境下所佔的比例可能不同，例如象徵分離的儀式在喪禮中是不可缺少，象徵過渡的儀式特別表現於懷孕、訂婚等習俗中，而象徵結合的儀式在婚禮中則是最重要(Van Gennep 1977)。由此可知，通過儀式普存於人類的社會文化，在漢民族的社會文化中，作月子儀式又如何運用其行為規範與禁忌來傳遞通過儀式所欲表達的訊息與功能呢？將從分離、過渡、結合這三個儀式層面來加以說明。

一、分離儀式

在「生育」事件中，使社會結構產生變化的主體是婦女與新生兒。由婦女的角度來看，一旦屆臨產期，首先面臨的儀式規範就是「隔離」，家人會將婦女單獨留在臥室中，除了產婆以外其他人都不許入內。新生兒出生後，月內房幾乎成為禁地，只限家人及近親進入，閒雜人等一概不能入內。婦女本身亦被嚴格禁止外出，尤其不可去別人家、寺廟及參加祭祀等活動，在在顯示了分離儀式的意味。

從新生兒的角度來看，出生後即剪斷臍帶與母體分離。在三朝之前不但無任何儀式表示與母親或家庭的結合，只以布巾包裹沾有血污的新生兒；餵食方面也只餵以甘草水維生。直至三日後才舉行三朝之禮，祭告祖先、穿戴準備好的衣物及至外家報喜等方式表現結合的儀式。而三日的靜默就是一種分離儀式，象徵新生兒從母體的脫離。因此，婦女由人妻變為人母，新生兒由混沌不明的胎兒到有名有姓的家庭成員。

庭成員角度來看，都是藉由「隔離」的儀式拉開作月子儀式的序幕。

二、過渡儀式

以婦女為主體的過渡儀式包括不許外出、不可參加祭祀拜拜及不須刻意修飾儀容。翁玲玲(民 83)認為除了臨盆時的隔離是屬於分離儀式外，其他具隔離性的儀式視為過渡儀式。由於新生兒的誕生，婦女已脫離為人妻的角色身份，一方面因缺乏當母親的經驗，在心理上尚未進入人母的階段。另一方面也因母親的身份須藉著新生兒的存活才能確定，所以在這兩項變數尚未穩定之際，婦女是處於中介的狀態，其身份是模糊不清、尚未定位的，自然無法參加須有明確身份地位的社交場合。婦女以不外出、不與人接觸這種具有隔離意味的過渡儀式，表現了身份不明、角色曖昧的地位屬性，也以自一個社會結構中消失的儀式象徵了不屬於任何一個既定結構的過渡狀態(翁玲玲，民 83)。

不修飾的儀式有不洗頭與不洗澡，衣著以簡單舒適為主，和平日注重整潔與穿著得體，截然不同。而婦女在作月子期間既不能洗頭、洗澡，也不須注重裝扮，此種異乎尋常的行為意味著婦女在作月子期間，面臨的是已脫離僅屬為人妻階段即將進入為人母階段的過渡時期，身份地位都曖昧不清。在一個衣著打扮皆需依身份地位而行的社會中，一個沒有明確身份地位的人會，因沒有依據而無法裝扮，也因此形成與「有明確地位的人」之間的差別。所以可以說作月子儀子中，「不修飾」所表現的正是一種可被觀察到的、具有區分性質的特點，象徵著從一個社會結構的定點要到另一個定點的過渡與轉換的現象，亦即是一種明確的過渡儀式。

對新生兒而言，最明顯的過渡現象就是從出生到洗三朝之間的三天期間。新生兒在這三天中，只能喝甘草水或蜜水，身上的血污也只是擦拭並未洗淨，只圍以布巾不穿戴衣物。這樣的行為規範可類比於婦女「不修飾」的過渡儀式，此時胎兒已經離開母體，進入了與家庭成員無直接明確關係的新生兒階段。在傳統社會有較高的嬰兒死亡率，因而在嬰兒確定存活前是無法進入有明確身份的階段，因此這三天可說是嬰兒是否能在家庭中佔有一席之地的考驗期，也可以說就是過渡期。

對家庭其他成員而言，家中有人作月子時，婦女平日的家務須由其他成員分擔，作月子期間服侍照顧產婦的人，往往是在日常生活中產婦所照顧的人，例如公婆、姑嫂、丈夫、叔伯、妯娌等。用來補身的食物往往也是日常生活中，尊長才得以享用，而這樣的作月子儀式規範顯然是一種「角色轉換」行為，家庭的其他成員藉由「角色轉換」的過渡儀式，象徵了整個家庭的過渡狀態，並且幫助家庭成員接受、認知身份轉換的事實，調整彼此的互動關係。

三、結合儀式

作月子儀式中以婦女為主體的第一個結合儀式是一「噴腹」。藉由「食物」當作橋樑來鈎連先前被分離的婦女，也象徵了婦女與家庭的聯結。以新生兒為主體的結合儀式一是「洗三朝」。在洗三朝的儀式中以「沐浴」這樣的分離儀式先行，藉「洗淨嬰兒身上來自母體的血污」的儀式行為來象徵與「子宮內的胎兒期」分離，然後才能穿上衣物，由家中長輩抱著祭拜祖先神明，以象徵家族的接納與家人的結合。

在作月子期間，隨著婦女與新生兒的身份地位日趨穩定而有不同程度的宣告儀式，包括報喜、送庚與滿月。報喜與送庚這兩個結合儀式中，兩個家庭的禮尚往來，是希望將此一由締婚而來的聯結延伸至下一代，藉以象徵兩家血統的交換與融合，及進一步加強這兩個姻親家庭的結合性。滿月是整個儀式中最盛大的結合儀式，婦女也於滿月當日脫離過渡期，以人母的身份與丈夫及新生兒一起出現於社群生活中。女參加滿月儀式的祭祀、宴客及回禮等活動，進一步宣告母子二人已脫離過渡期，重返社會，其他的家庭成員也都於此時回復正常的生活規範(翁玲玲，民 83)。

作月子習俗經由婦女、新生兒及其他家庭成員等不同的角度立場，使用不同的結合儀式，以婦女為圓心，內外縱橫周延細膩的層層聯結個人與家庭，家庭與家族的關係。這些由內而外、由小而大的結合儀式，不但宣告了新成員的加入與身份的轉變，也象徵了個人、家庭與社群間的聯結。

作月子習俗一再重覆分離、過渡及結合等不同層面的儀式，使婦女與新生兒及整個家庭，得以逐漸的接受認知此一因生育而來的身份地位轉換的事實，並從而建

構穩定平衡的生活。不但傳遞了通過儀式所傳達的訊息，也充份達成了通過儀式所具有的宣告、重組及調適等功能，所以作月子儀式可以說是一個結構極為嚴謹的通過儀式。

二、作月子習俗的內容

為了深入瞭解作月子習俗所具有的外顯與內涵意義及與其他社會制度及觀念間的聯結與相互依存的關係(翁玲玲，民 83；羅元愷，民 80)。以下將先從傳統醫學的觀點，剖析作月子習俗之飲食與行為方面的規範與禁忌，然後再就文化習俗觀點，探究作月子過程中之慶賀儀式的社會文化意義。

一、飲食方面

1、生化湯

根據《傅青主女科·產後篇》云：「產後氣血暴虛，理當大補，但惡露未盡，用補恐滯血，惟生化行中有補，能生又能化，真萬全之劑也。生化湯因藥性功用而立名也，產後血塊當消，而新血亦當生。」(傅山，民 75)。所以產後飲用酒煎的中藥生化湯，可以助強血氣、去淨腹內污血，能將體內惡露排除，亦可補充新的血液(高千惠，民 81；翁玲玲，民 83)。又根據賴正鑫(民 86)認為生化湯，生化的意思就是「生」新血，「化」瘀血，能生新血是因為化瘀血的原因，瘀而能化，則新血得生，雖是能「生」、能「化」，但是以「化」為主；既是以「化」為主，所以生化湯就不宜久服，這也是因應產後婦女的體質變化。產後的體質特點是「多虛多瘀」，產後多「虛」是由於產時耗損血氣，一時未能恢復所致；產後多「瘀」，一方面由於晚期妊娠已有血流緩慢遲滯的現象，加以有惡露存在，影響子宮復舊和新血的滋生。可見其功能不外乎是促進子宮收縮、促進惡露排除、促進乳汁分泌、減少產後腹痛及預防產褥感染。

生化湯的處方並不是固定的，較被廣泛採用的有二：《傅青主女科·產後篇》之生化湯，在大陸南方及台灣被廣泛應用，其藥方是由五味中藥所組成，分別是當歸八錢、川芎三錢、桃仁十四粒、炮薑、炙甘草各五分。而大陸北方常規定使用的生

化湯又稱為「產後宮方」，又名「產後生化湯」。此方的組成、藥量都和傅青主的生化湯不太一樣，其藥方組成別為川芎一錢、當歸三錢、紅花一錢、益母草一錢、澤蘭一錢、桃仁五分、炙甘草五分、炮薑五分、南山楂二錢、酒五錢(見表 2.3-1)(彭永鑫，民 86)。生化湯藥材的藥性如下：

- (1) 當歸性甘益血，具滋養、和中、緩急等作用。
- (2) 川芎性辛通鬱，具搜風散瘀、止痛調經之效。
- (3) 桃仁性苦泄血滯，據燥濕、泄、下降之效。
- (4) 炮薑性辛，能散內寒、風邪、助陽使寒熱平調。
- (5) 甘草入潤劑則養陰血，補中則灸用。
- (6) 紅花性溫味辛、活血潤燥止痛。
- (7) 澤蘭性溫味辛、活血化瘀。
- (8) 益母草味辛微苦、清水行血、活血化瘀。
- (9) 南山楂性辛散內寒、活血化瘀。
- (10) 老酒助血液流通。

由於在產後 1-2 日內產婦會有輕微發燒現象，而生化湯一般都用酒煎煮含熱原，為避免與產後發燒相混淆，最好產後 2-3 日體溫恢復正常後再服用。由於惡露約在產後 10-12 天漸漸減少，子宮收縮也逐漸恢復正常，生化湯一般服用五至七帖即當停止服用，如果服得過久(有些產婦服用一個月)，有時會產生反效果(彭永鑫，民 86)。

表 2.3-1 生化湯的分類

類別名稱	盛行地	藥材	份量	藥性	應用
生化湯	大陸南方 台灣	當歸 川芎 桃仁 炮薑 甘草	八錢 三錢 十四粒 五分 五分	性甘益血具滋養、和中、緩急、去瘀 性辛通暢，搜風散瘀、止痛調經之效 性苦泄血滯、具燥濕、泄下降之效 性辛散內寒、風邪使寒熱平調 入潤劑則養陰血、則灸用	1、補血 2、促進乳汁分泌 3、防止產褥感染 4、促進惡露排除 5、調節子宮收縮
產後生化湯 (產後官方)	大陸北方	當歸 川芎 桃仁 炮薑 甘草 紅花 澤蘭 益母草 南山楂 老酒	八錢 三錢 十四粒 五分 五分 一錢 一錢 一錢 二錢 五錢	性甘益血具滋養、和中、緩急、去瘀 性辛通暢，搜風散瘀、止痛調經之效 性苦泄血滯、具燥濕、泄下降之效 性辛散內寒、風邪使寒熱平調 入潤劑則養陰血、則灸用 性溫味辛、活血潤燥止痛 性溫味辛、活血化瘀 味辛微苦、去瘀化新 性辛散內寒、活血化瘀 助血液流通	1、補血 2、促進乳汁分泌 3、防止產褥感染 4、促進惡露排除 5、調節子宮收縮

2、豬腰子、杜仲

一般中國人相信食物養生中的「臟器療法」，也就是「吃腦補腦，吃心補心」的說法，「食療本草」云：「補腎腰子，一治腎虛腰痛。」(費伯雄，民 78)。所以產後期間多吃腰子，主要為治療腰痠背痛之症狀。在中國傳統觀念中，產婦在產後七天中有權吃七付腰子，用麻油煎食有助於子宮內污血排出體外(莊淑旂，民 83；曹甲乙，民 58)。杜仲為杜仲科杜仲屬植物杜仲的乾燥樹皮，味甘、微辛、性溫，能補肝腎，益精氣，強筋骨、安胎。因而也慣用杜仲炒腰花，或腰花沾食杜仲，以強筋骨，並預防婦女易生之腰痠背痛(楊玲玲，民 77)。

3、麻油雞

產婦要吃補養的食物，一方面補生產時失血的虧損，一方面也希望有充沛的奶水哺育嬰兒，不過各地習慣不同，產婦所吃的補養物也各有異，在臺灣則講究吃麻油雞酒(黃美幸，民 56；高千惠，民 81；惠西成、石子，民 82)。麻油雞由麻油、酒、薑母煮成，薑母能去風，麻油是熱的，可去風補血、使母乳豐富。所以認為月內吃較補的東西，可以把營養轉給小孩(王灝、梁坤明，民 83；高千惠，民 81；黃美幸，民 56)。而且另一習俗在產後第三天的「三朝」之日要吃一隻全雞，也就是「墮腹雞」或稱為「壓腹」，墮腹就是填飽肚子，在產出嬰兒後，用雞來填補腹中，以益壯母身，同時含有以後再生育的意思，所以墮腹雞不能分給別人吃(王灝、梁坤明，民 83)。

4、吃桔餅、陳皮、油飯(王灝、梁坤明，民 83)。

5、不吃堅硬食物

產後脾胃皆虛弱，食物在體內需經脾胃方能消化吸收，此時如食物過於堅硬，不易消化則會損及脾胃(莊淑旂，民 83)。

6、不吃毒性物

在中醫的食物養生觀念中，認為每種食物除有其性、味外，有的具有毒性，此毒性會毒害身體，尤其當身體虛弱、抵抗力差及有傷口時，這種毒性會更明顯。

(Anderson, 1975)。台灣民間對於常用的攝食標準也常用「毒」的分類法，大部份的海鮮類例如：有腥味的魚、蝦、蟹、墨魚、鯪魚均有毒；動物中如公雞、公鴨、鵝、鴨蛋、鵝蛋等；水果中如芒果；蔬菜中如茄子、芋頭、韭菜、海帶等均被台灣民間歸為有毒之範圍，食之對傷口癒合有不良的影響(張珣，民 78)。

一般人的觀念認為鴨肉、鴨蛋與魚等均有毒性不可食之。又「飲食須知」云：「鴨肉味甘性寒，黑鴨有毒，骨中發冷利，新鴨有毒，以其多食蚯蚓等蟲之。鴨卵味甘鹹，性微寒，多食發冷氣，令人氣短背悶。」「諸魚有毒，魚目有睫、目能閉合、二目不同，逆鰓、全鰓、無鰓、白鬚、腦白連珠、腋下丹字形、形狀異常者並有毒，食之殺人，凡一旦無鱗魚皆有毒，宜少食之。」(賈銘，民 78)。作月子的產婦食之對生產所造成的傷口會不易癒合，因而產婦宜忌食含有毒性的食物(張珣，民 78；楊玲玲，民 77)。

7、不吃鹽

「食鑑本草」云：「鹽，多食傷肺，走血損筋。」(費伯雄，民 78)。所以習俗認為作月子不能吃鹽(林明義，民 76)，而且俗信「鹽能生風」，而作月子婦女最怕風邪入體內造成「月內風」，而導致將來身體疼痛的情形(莊淑旂，民 83；翁玲玲，民 83；曹甲乙，民 58)。中醫的解釋認為血得鹹則凝滯而易致口渴，不利惡露的排除又會使產婦因口渴多喝水，則不利於下體的傷口。西醫並不只從作月子的角度來看，而認為在任何一種的情況下攝取過量的鹽份都會導致血壓高及水腫。而在根據 Neumann 的研究來看作月子習俗中十二日以後才可進補及少鹽的禁忌，是更具解釋力的。依據中西醫及有經驗的婦女所言，產婦在月子期間惡露的排除約須十天至二週，而惡露的排除相當於一個較長的月經期，因此作月子前十二日的飲食都較清淡，烹調方法也是盡量少油少鹽，直到惡露排除乾淨過了月經期才開始進補，目的在於保護產婦及新生兒使其不致因飲食不當而招致病痛(翁玲玲，民 83)。

8、不喝水

「普濟方」云：「產婦心下堅大如旋盤，乃飲水所作，名曰氣分。」(朱權，民 77)。

所以一般認為平時喝的白開水是冷性的，產後應少喝水，所以就用龍眼茶代替，甚至不要喝水，以免喝了之後腹部會變大。水和冷飲易使產婦得月內風，在調理食物時以酒代替水，是為了保持產後血液循環良好之故(莊淑旂，民 83；Pillsbury, 1982)。

9、不吃冷性食物

冷性食物是指食物本身的內在質性，這與食物的溫度無關。例如大白菜、菠菜、西瓜、梨子、柿子、冬瓜、黃瓜、苦瓜、綠豆、白蘿蔔、百合、蚌肉、螃蟹等冷性食物均應禁止。同時各種冷飲、涼拌生菜(如拌涼粉、拌豆腐...)低溫食物亦應忌之(高忠梁、侯屹，民 83)。中國人在中醫方面強調的是維持良好的健康狀況，也就是預防的層面，認為天地萬物皆由陰、陽所組成，能量的調節也需要此二種相對的力量。另外中醫認為大部份的疾病是因為體內冷和熱不平衡所致。婦女產後因失血過多，身體處於虛冷狀態，因此進補忌食生冷的食物，只能吃熱性或溫性的食物，其目的即在取得虛、實、冷、熱之間的平衡。(莊淑旂，民 83；翁玲玲，民 83；黃美幸，民 58)。「葉氏女科證治」云：「產後母食生冷之物，使血凝結。」(嚴星橋，民 74)。而且冷性食物攝取後會「去補」，也就是說吃補的食物再吃冷性的食物會造成補性食物攝食後無法發揮功效(嚴星橋，民 74)。

10、不吃辛辣燥熱之物

產後大量失血、出汗，加上組織間液也較多流進血循環，故機體陰津明顯不足。而辛辣燥熱食物如辣椒、胡椒、茴香、韭菜、大蒜及各種經過油炸、炒乾的食物，均會傷津耗液，加重口乾、便祕、痔瘡等症狀(高忠梁、侯屹，民 83)。

綜合上述不同層面的論點與看法，我們可以看出作月子儀式中「飲食層面」的規範與禁忌並非是「婆婆媽媽的論調」，而是一項兼具實證基礎及對母體與嬰兒都有實質健康利益的儀式行為。文中統敘及表 2.3-2，並加以說明。

表 2.3-2 飲食分類表

類別名稱	食物成份	食用時間	持續時間	作用
生化湯	當歸、川芎、桂仁、炮薑、炙甘草	產後 2-3 天	服用七帖後即停用	補血 促進乳汁分泌 促進子宮收縮 預防產褥感染 促進惡露排除
杜仲	杜仲	產後 7 天	依個人情況而定	預防產後腰痠背痛
豬腰	豬腰	產後 7 天	依個人情況而定	治腎虛腰痛 去風補血
麻油雞	麻油、雞、酒	產後 2 星期	至滿月止	促進乳汁分泌
調味料	鹽	產後前十二天 禁用，十二天後即可食用	至滿月為止	避免惡露不易排除 預防高血壓、水腫 預防回奶作用
寒性蔬果	白菜、瓜果類、蘿蔔、螃蟹等	作月子期間	作月子期間 皆禁食	進補期間禁食生冷食物，避免造成去補現象
白開水	白開水	作月子期間 需少攝入	作月子期間 需少攝入	避免得月內風 避免腹部變大
含毒性食物	鴨肉、鴨蛋、無鱗魚等	作月子期間	作月子期間	避免造成傷口不易癒合 皆禁食
辛辣燥熱食物	辣椒、胡椒、茴香、大蒜等	作月子期間	作月子期間 皆禁食	避免加重口乾、便祕、痔瘡癥狀
堅硬食物	花生、腰果、栗子等	作月子期間	作月子期間 皆禁食	避免造成消化不良現象

二、行為方面

1、不洗頭、不洗澡

濟陰綱目云：「梳頭洗足，以百日為度，若氣血素弱者，不計日月，否則患手足腰腿痠痛等症，名曰蓐勞，最難治療。」（莊淑旛，民 76）。所以自古中國的習俗都不贊成在作月子裡洗頭、洗澡，以免導致身體的疾病。因為婦女產後皮膚毛孔都打開，洗澡、洗頭會讓風進入體內造成頭風與全身痠痛、關節痠痛，而且怕得月內風故禁止洗澡、洗頭（黃樹民，民 79）。不過一般人認為可用煮沸的開水，等水變溫水後再洗，或用可去寒氣的薑片或龍眼葉用水煮開後再用來洗澡或洗頭，則對身體不良的影響性較小（Pillsbury, 1982）。

2、不看書、不哭

《衛生家寶產科備要》云：「產後五臟百脈率皆傷動」。因而中醫認為產後婦女全身器官功能受損，眼睛亦不例外，所以產後繼續使用眼力包括看書與哭，都可能會造成日後視力受損（莊淑旛，民 83；Pillsbury, 1982）。

3、不勞動

與身體不過勞有關。「普濟方」云：「產後不宜強起離來活動、久坐或做針線，用力當時不覺大損，滿月不慎即成蓐，手腳及腰腿酸重、冷痛，雖有名醫不能療。」（莊淑旛，民 76）。故婦女產後宜臥床休息，避免過度勞動，以免對身體造成不良影響。

4、不碰冷水

在作月子期間是絕對禁止婦女碰冷水。由於婦女產後皮膚毛細孔是處於打開的狀態，當風進入體內後易造成日後風濕、關節炎和慢性疼痛情形發生，而且這些疾病不易治療，傳說只有於下一次作月子才有辦法改善或治癒（莊淑旛，民 83；黃樹民，民 79）。

5、性禁忌

早期性禁忌之說，導因於婦女產後有大量惡露排出，人們認為作月子的婦女是「髒的、污穢的」，丈夫與其接觸則會倒楣，因此，遵守性禁忌原則(高千惠，民 81；翁玲玲，民 83；Pillsbury, 1982)。然而以今日醫學觀點而言，生產導致的會陰傷口需約六星期才能逐漸復原，為了避免會陰傷口的感染，因而建議於六星期後才進行性行為，以維護婦女身體健康。性禁忌的目的已與往日的「不潔」觀點有所區別。

6、出門與穿衣服的禁忌

產後婦女由於有惡露、分泌物等排泄物須排除，一般人認為作月子的婦女是「髒的、污穢的」。因此不可以外出及禁止去別人家，如果有重要的事得出門，一定要頭戴斗笠，腳踏高屐，身穿長袖長褲，全身包得密密實實才可以出門，否則神明從天上看下來全身都是血污，會沖犯到神明。除此之外，也強調不可以去別人家，否則會沖犯到人家的祖先和神明而給人家招來不幸(翁玲玲，民 83；Pillsbury, 1982)。

7、近親以外的人不可以進入「月內房」

婦女月內所住的房間叫「月內房」，也被視為「污穢」，常人不可以進入，凡進過月內房者，便禁入寺廟，且禁幫人家料理婚喪事宜(阮昌銳，民 79；翁玲玲，民 83；Pillsbury, 1982)。

8、不可以提重物及蹲站

在子宮未復原前，不可以提重物、不可以蹲著或站著，否則會導致子宮脫垂(俗名落生腸)，至年長時會引起小便失禁等病症(王灝、梁坤明，民 83；翁玲玲，民 83)。

綜合對作月子儀式行為所做的規範與禁忌，可以發現婦女的家人，不惜投資相當的人力、物力以及金錢，經由包括飲食上的、行為上的、主體的(婦女與新生兒)、客體的(其他家庭成員)各種途徑，設下極為周全的保護網來保護負有傳承重任母親與新生兒。因為人們完全理解婦女的生育力是延續家族生命的關鍵所在，而新生兒更是關鍵中的核心，因此也清楚瞭解到為婦女作月子而付出的代價是有限的，其所

得到的將是延續家族香火的無限報償。乍看飲食與行為層面的規範與禁忌，似乎存有許多不合理的成份，但是經由分析後，可進一步發現，飲食與行為的規範與禁忌，不僅具有外顯的強身功能，在內涵意義上更顯示了「均衡和諧」的宇宙觀及「再生產」的實用性價值(李亦園，民 81)。

三、慶賀儀式

慶賀的儀式依地區而有所不同，大致包括三朝、報喜、送庚及滿月等儀式：

1、三朝

三朝古之湯餅會，亦稱三朝之禮，是指新生兒誕生後三天舉行慶祝儀式，此時親朋鄰里都會攜禮來道賀祝福，並為新生兒舉行沐浴(浴湯煮桂花心、柑葉，盆中置三塊小石及十二文錢。小石取意「頭殼堅」(健壯)、錢取意財氣，均求吉祥之意。)，清洗污穢、消災免禍，並祭拜祖先、神明等(林明峪，民 74)。

2、報喜、送庚

通常在新生兒出生後十二天時「報喜」給岳家，外婆回送禮物、食物給新生兒及婦女叫「送庚」，象徵兩家的關係又進一步的密切(林明峪，民 74；喬繼堂，民 82)。

3、滿月

滿月當日為新生兒剃眉、剃頭，也有擇產後二十四日剃髮者，蓋取二十四孝之意。剃髮之禮所用的東西都具有象徵新生兒前途光明的意思。諸如雞、鴨蛋、銅錢、小石子、蔥、桂花心及龍眼葉等。桂花心及龍眼葉合煮為剃髮水象徵聰明富貴之意。剃髮後，將蛋輕輕滾在頭上三次，取意紅頂，即為將來升官吉兆。蔥音與聰同，取意聰明，銅錢、小石子各取意財氣、頭殼硬健壯之意(阮昌銳，民 79；林明峪，民 74；喬繼堂，民 82)。

滿月當日，由家中長輩抱著新生兒並與婦女一同祭祀祖先、祭拜床母及註生娘等諸神佛。並設宴席招待親朋鄰里，生子之家則以雞酒、油飯及紅桃分送親朋好

友，分享喜氣。而外祖父母需致送外孫各種賀禮，此謂「送頭尾」，即指贈送衣著、鞋襪、棉被、滿月帽、手環、腳環、胸飾、紅圓(俗稱外媽圓)、紅龜粿、紅桃、禮燭、禮款等。

藉由不同的結合儀式，聯結婦女、新生兒與家庭成員的關係。協助婦女、新生兒及家人結束過渡時期的中介狀態，進入明確穩定的狀態，使每個家庭成員對新增的角色能順利轉換與適應，使婦女身心得以平衡及家庭關係得以重整。

參、作月子與人際網絡

人際關係的和諧向來是中國文化價值體系中最高的目標。傳統的倫理精神著重兩方面的表現，其一是以家庭成員關係的和諧為出發，另一方面則延伸到家系的傳承與延續(李亦園，民 81)。中國自古以來即是重視「生育」的民族，而作月子儀式更是揭櫥生育習俗的序幕，藉由出生的禮俗表達個別家庭對新生命的期待與重視程度，也表達了個別家庭對婦女的慰勞，使婦女與家庭成員間的關係達到均衡和諧。

漢人文化是以家為軸心發展出來的文化，將延續香火視為文化傳承最重要的手段，為了妥善保護生育力的來源—婦女，以及延續文化的表徵—新生兒，婦女受到的照顧是有別於平日的特殊禮遇。在作月子儀式行為中，隔離、補身及不勞動等行為，使婦女完全脫離平日的生活範疇，可不依正常的行為規範行事，不但不事生產勞動，反而由家中其他成員給予一切生活上的照顧與情緒上的配合，而服侍婦女的人，往往就是平日婦女所服侍的人。角色轉換使婦女進入神聖的階段，當婦女處於神聖階段時人們即甘願為她付出，如此一來婦女即有機會宣洩因遵守正常行為規範而累積的不平情緒，恢復因操持家務而帶來的常期積勞，並由此而得到婦女與家人(尤其是婆婆)之間關係的平衡。

藉由作月子習俗的宣告性，不但宣告了新成員的加入以及舊成員身份的轉換，同時亦宣告了家庭成員之間的人際關係的衝突、矛盾、競爭和和諧；不只是消極的表達或宣洩情緒，更積極的建構未來的互動關係及人際網絡。對傳統婦女而言，他們不像男性擁有較多的活動範圍。家庭就是婦女平日生活的舞台，缺乏可以宣洩情

緒與增廣視野的管道，使其隱藏心中真實的情感與意圖，只有在處於危機時刻時，才直接而深刻的表達出情感與意圖。「作月子儀式」正為婦女，提供了一個絕佳時機使其能表達他的情感意圖，建構彼此的互動關係，以及凸顯彼此在人際網絡中的位置。

第四節 相關之研究

Liu-Chiang(1995)以焦點團體訪談法，探討作月子中母親擔心的問題內容，研究對象是以居住於台灣南部二十一位初產婦為樣本。樣本的年齡介於二十到三十九歲，教育程度由高中到大學，二十一位訪談者中有十七位是職業婦女，此研究是從產婦產後十四天開始進行訪談，研究結果發現四個擔心的主題，一是尋究自己融入作月子的儀式，二是對育嬰方法的瞭解會影響評價自己是否是一個好母親，三是職業婦女決定好的褓姆，安排照顧新生兒，四是協調自我需求與家庭主婦的要求。尋究整合自己如何融入作月子，是所有婦女的問題，作者建議護理人員應協助產後婦女整合自己與作月子儀式，可見作月子儀式於婦女產後適應的重要性。

Lu.(1984)以人種誌學研究，探討台灣的中國婦女產後的自我照顧。研究對象是以台灣五位婦女為樣本，到每位產婦家中做三到四次的家訪，每次大約一小時的會談，錄音後在轉譯分析。結果發現產婦在產後七天進補和不喝水，做月子主要的目的為獲得地位和預防勝於治療。獲得地位意旨婦女因生產下一代，而改變了家中之身份地位，並得以在產後四十天內休息、不做家事和吃好的食物。預防勝於治療是指在中國醫療文化是重視強身的重要，強身可有抵抗疾病及預防得病的作用，作月子是由於婦女妊娠、生產導致產後的不平衡，所以應該用適當的方法使她恢復平衡，預防未來的疾病，這些方法有不碰冷水、禁食冷性食物等等，目的在預防未來得病。

Pillsbury(1982)以參與觀察法及會談方式，探討作月子的禁忌及復原過程。研究對象是以台灣八十位以上婦女為樣本，樣本年齡介於十七到八十三歲，教育程度由未受教育到博士程度，從非常貧窮到非常富有，大部份住在都市，但也有一些來自鄉村，並且要回鄉村作月子。研究的角度是從種族民俗的觀點描述作月子的行為和基本理由。結論結果發現作月子有三個原則：(1)、避免做一些會引起未來健康問題的事情，不要接觸風或水，避免活動、不要讀書或哭會傷害視力(2)、避免冒犯天神或經由鮮血而帶給其他人不幸(3)、避免吃生冷食物，只吃熱性食物。另外，他依據中國傳統邏輯，應用身體陰陽、冷熱平衡的理論探討中國醫療理論與作月子關係：(1)、民俗醫療—作月子是中國民俗醫療的一部份，它使產婦能夠獲得休息並維持健

康，而且他的專家是年長有經驗的媽媽、婆婆和老婦人。(2)、傳統中醫—在傳統的中醫理論內容裡，懷孕和生產實際上使婦女處在一個不平衡像似生病的狀態中。產後期的婦女身體非常虛弱，因為她的有益熱被排空，因此她必須避免冷性食物並且要增加熱性食物的攝取。當個人體內的冷熱不平衡，通常由外顯的症狀來顯示，而此時特定的食物或草藥則被用來作為補品。冷熱平衡對五臟(心、肝、脾、肺、腎)亦有強大的影響，若是冷熱失調會導致許多疾病，所以必須維持冷熱平衡。

此研究的最後一個目的，是以西醫觀點和營養學知識評價作月子對正常健康的恢復是有益或有害；接受西醫訓練的醫生對作月子的看法可分為三類：(1)、美國醫師認為這些習俗實際上是非常奇怪的，但他們也認為實質上或許具有潛在的利益如：使產婦吃得好及獲得休息。(2)、受過現代教育的中國醫師：a、認為作月子違反良好健康的原則，而且沒有科學理論基礎。他們認為疼痛或不適是因為缺少維他命，便祕是缺少纖維質。作月子吃過多的難最後使他們吸收食物的能力成為負向的反應。b、他們強調作月子的觀點全憑實驗及觀察而來，「作月子」好像中國文化的基模，強迫婦女能獲得休息，許多迷信和禁忌使婦女能獲得充份休息和再度獲得能量，能夠恢復良好健康和繼續他的工作。因而作月子的三個理由是：治癒從懷孕所導致的不平衡，預防將來生病，也預防給相關人員帶來不幸。Pillsbury 發現中國人作月子的作用，有預防疾病及促進產婦及家人身心健康之功能。

Topley(1974)以訪談法，探討廣東婦女產後期的調適。研究對象是以居住於香港貧窮鄉村的二十位婦女為樣本，教育程度多是文盲或半文盲。Topley 主要是以宇宙(陰陽)對立的觀點來探討婦女產後期的調適情形，研究發現中國人在產後的期間(此處是指一百天)，遵守作月子習俗，除此之外，在這一百天之內也不能碰到不尋常的事，例如葬禮和婚禮，這是中國人所謂的宇宙觀所導致。中國人的宇宙觀包括陰陽兩極，而陰陽又隨著五個元素，金、木、水、火、土而改變，而金、木、水、火、土又隨著誕生時辰的不同而不同；而當陰陽、冷熱相沖時會生風、產毒，在懷孕、生產時由於胎兒為陽，母親為陰因此會造成孕產婦的身體不平衡。在產後期產婦要淨化毒性及減弱風，因此必須使用特殊的藥物及食物以協助此自然過程。

Tulman & Fawcett(1991)以開放式問卷調查法，探討產後六個月身體、心智、情緒及支持系統來源等的恢復狀況。研究對象是以台灣 96 位足月產產婦為樣本，研究結果發現 25%婦女覺得身體已經恢復，主要支持系統來源為丈夫及家庭成員，如果產程延長或剖腹產等會影響其恢復速度，家事及小孩照顧上較需有人幫忙，因而認為產後的生活，須協助的情形比產前想像的多。可見產婦非常需要有人幫忙及支持。

朱明若(1993)以深度訪談、參與性觀察、內容分析、個別生活日誌，以及調查法，研究中澳婦女生育健康之信念與行為。研究對象是以對台北及澳洲布里斯本兩大都市，中等及勞力階層，第二胎以上的產婦(兩個都市各三百名)為樣本。研究結果發現婦女的生育信念有三項：婦女的天性、健康與疾病的因果關係、關心胎兒的福祉。婦女的天性方面：中國女性因民俗信仰的影響較偏向負向的看法，尤其是經期及產後有一定的禁忌。健康與疾病的因果關係，主要與身體不平衡、超自然因子、奇特的因果關係、細菌感染有關。中澳婦女皆相信身體是不平衡，不過中國婦女認為生產時流失血液及能量，故產婦身體是不平衡，必須以特殊的飲食及行為準則作月子。關心胎兒的福祉則是相似的，中國孕婦較特殊是有胎神，要避免動擾胎神。研究資料也顯示，中澳婦女的生育觀念和文化、社會有相關，尤其是家人的支持及訊息來源。最特別的中國婦女於產後有坐月子方法，此時家人的支持很重要。

高千惠(1992)以田野研究法，探討初產婦產後期依傳統習俗執行自我照護行為，此研究以係於一所每年約二千個生產數的醫學中心內進行，研究對象的選擇採用立意取樣法，選擇十名願意參與研究的初產婦為樣本，資料處理以內容分析法處理。於產婦產後第一至第五持續定時觀察及產後第二週和第四週至產婦家中做兩次家庭訪視。研究結果發現健康相關的因子，會影響產後期身體全身性及生殖體系變化，為了保護身體、治療疾病及促進自己的身體健康狀態，也就是維持及建立身體再一次的平衡、衡定狀態，故針對與健康相關之因子形成了預防損傷行為、恢復損傷行為及強化體質行為等三種自我照護的行為型態出現。預防損傷行為是指產婦以迴避危害健康及趨向有益健康的行為來進一步預防身體損傷的行為。恢復身體損傷行為是指產婦要復原孕期、生產所造成的有用物質的流失及身體恢復功能、感覺、結構

的改變。強化體質行為是產婦要使自己懷孕之前的身體健康情形，改變得更為理想或增加有關的健康因子是環境、食物、身體動作、生活作息，產婦自我照護行為所針對的身體變化主要是生殖體系變化與全身變化。

翁玲玲(1992)以人類學的田野研究，從事作月子的人類學探討：著重醫療功能與文化詮釋的關係。研究對象所屬村落是澎湖縣西鄉紅羅村及基隆市八斗子望海巷漁民，訪談對象包括男女兩性及具有生育經驗的各年齡階層。訪談對象的選擇是隨機的，訪談以半結構式的深入訪談為主。另外，也訪問二位中醫、一位兼研中醫的西醫、三位西醫及三位服務於西醫醫院的營養師。他的研究主要是描述作月子的傳統儀式內容，並從作月子儀式與醫療這個角度加以剖析。在此研究中，將作月子的儀式內容分為飲食、行為、過程等三個項目加以比較各地方作法之差異。在作月子儀式與醫療方面，則認為作月子儀式在醫療方面的表現具有外顯的實質強身功能，在內涵意義中更顯示了漢人文化「均衡和諧」的宇宙觀及「再生產」的實用性價值。而中國婦女發生產後憂鬱症的比率，無論在人數或程度上都較西方婦女低，這顯示作月子儀式在醫療方面顯然發揮了「通過儀式」的調適功能，使產婦、產婦及其他家庭成員，能順利的通過這個轉換的關口，達到健康穩定平衡和諧的境地。

潘惠晴、朱佩玲、林淑娟、張翠樺及李幼華(1993)是以問卷調查法，由傳統習俗角度討論孕產婦的禁忌及遵從行為。研究對象是以台北市某教學醫院的 200 位孕產婦為樣本。應用 Rubin(1984)的母親任務，詮釋孕婦生活起居、飲食、活動、行為禁忌的涵意。產後則僅討論傳統習俗的觀點及行為，並未作更進一步的解釋。作者企圖結合中西方知識，應用於臨床產科護理。

檢視相關研究，發現各學者對作月子儀式有不同角度的探討，但其重點均在作月子儀式行為之實質作用。然而在文化行為下的意義為何並未加以描述，而家政課程的核心是要處理個人、家庭與其切身環境的關係，家政不僅關心個人與家庭的關係，也關心環境與個人及家庭間的互動關係。基於家庭為個人養育、保護與再生的主要源頭(許美瑞，民 87)。因而需要全面深入探討婦女及家人的經驗，以瞭解婦女對作月子儀式的認知、信念與遵從行為之真實經驗。作月子相關研究摘要見表 2.4-1。

表 2.4-1 作月子相關研究摘要表

年代	研究者	研究主題	研究方法	研究樣本	研究結果
1974	Topley	廣東婦女產後期的調適	訪談法	20 位有生育經驗的香港婦女	宇宙觀的觀念形成對作月子期間的禁忌，因而必須藉由食物及藥物度過此過程。
1982	Pittsbur	做月子的禁忌及復原之研究	會議法 參與觀察法	80 位有生育經驗的台灣婦女，年齡 17-83 歲	1、避免冒犯天神或經由鮮血而帶來不幸 2、避免吃生冷食物只吃熟性食物 3、避免做會影響未來健康問題的事如：哭泣
1984	Lu	探討台灣的中國婦女產後的自我照顧	訪談法	五位有生育經驗之台灣婦女	1、獲得地位 2、預防勝於治療
1991	Tulman & Fawcett	探討產婦產後六個月內身體體、心智、情緒及支持系統等的恢復狀況之研究	問卷調查法	96 位有生育經驗之台灣婦女	家庭支持系統的建立
1995	Liu-Chiang	探討做月子中母親最擔心的問題	焦點團體訪談法	21 位有生育經驗的台灣南部初產婦	1、整合自己融入作月子儀式 2、如何安排照顧新生兒 3、育嬰方法影響自我評價 4、協調自我需求與主婦的需求
1992	高千惠	初產婦產後依傳統習俗執行自我照護之研究	訪談法	10 位有生育經驗自然產之台灣初產婦	1、預防損傷行為 2、恢復損傷行為 3、強化體質行為
1993	朱明若	研究中澳婦女生育健康之信念與行為	調查法 深度訪談法 參與觀察法	300 位有生育經驗之台灣婦女以及 300 位有生育經驗之澳洲婦女	1、健康與疾病的因果關係 2、關心胎兒的福祉 3、婦女的天性

續表 2.4-1 作月子相關研究摘要表

年代	研究者	研究主題	研究方法	研究樣本	研究結果
1993	翁玲玲	漢人婦女產後作月子儀式的行爲探討：兩個漁民社區的調查研究	田野調查法	基隆市八斗 1、外顯的強身功能子皇海港及 2、均衡和諧宇宙觀澎湖縣湖西 3、兩性關係的契合鄉紅羅村有生育經驗不同年齡之男女村民	基隆市八斗 1、外顯的強身功能子皇海港及 2、均衡和諧宇宙觀澎湖縣湖西 3、兩性關係的契合鄉紅羅村有生育經驗不同年齡之男女村民
1993	潘嘉晴、朱佩玲、林淑娟、張翠樺、李幼華	從傳統習俗角度討論孕產婦的禁忌及遵從行爲	問卷調查法	台北市 100 現代孕產婦	於懷孕、生位孕婦及產期間，各種行爲仍會受 100 位產婦 中國傳統觀念及習俗影響

第三章 研究設計

本研究旨在以半結構式訪談法蒐集婦女作月子經驗，以瞭解婦女對作月子習俗的認知、信念與行為。本章旨在說明研究方法與步驟，全章共分為四節。第一節為研究方法，第二節為研究程序，第三節為資料整理與分析，第四節為資料分析信度與效度。

第一節 研究方法

「質性研究」是為克服傳統的「量化研究」之缺點而興起的一種研究典範。質性研究不在操作變項，或驗證假設回答問題，而是探討問題在脈絡中的複雜性，從研究對象本身的架構來瞭解行為，外在的因素是次要的。質性研究多用參與觀察、訪談及分析文件等方法，對一個特定地區或特定環境之脈絡下發生的過程，以豐富的敘述力和詮釋力，深入研究對象的世界，系統地記錄所看到的、所得到的，然後加以分析，並以其他的資料來補充，因此研究結果較深入且個別化(黃瑞琴，民 83；歐用生，民 78)。本研究的目的在探討婦女對作月子儀式的認知、信念與行為，呈現婦女個人整體的感受及行為。試圖從婦女的經驗知覺角度中，找出所欲探求問題的答案。由於質性研究的特性較能深入瞭解事實，較能符合本研究的意圖，因此本研究將採質性研究法(qualitative research)深入瞭解婦女的真實知覺經驗。

「質性研究」的廣義解釋是：產生描述性的資料研究，描述的內容包括人們說的話、寫的字和可觀察的行為(黃瑞琴，民 80)。此研究法包括三種蒐集資料的方式，為訪談法、直接觀察與書面文件(吳芝儀，民 84)。由於訪談法，可蒐集到問卷調查與觀察所看不到的現象，例如研究對象的內心狀態—態度、感受、經驗...等，因而研究者要闡述人們的主觀經驗時，特別適用訪談法(黃瑞琴，民 80)。訪談法一般可分為三種方式，即「結構式」(Structured Interview)、「無結構式」(Unstructured Interview)及「半結構式」訪談法(Semistructured Interview)。「結構式」訪談，則是以標準化的問題進行訪談，無法深入瞭解受訪者的內心世界及問題的癥結所在；

「無結構式」訪談，常以閒聊方式或透過專家訪談取得資料，由於訪談內容過於寬廣，缺乏一致的程序，不易就各次訪談進行比較；「半結構式」訪談，訪談者可以根據事先擬好之訪談大綱，利用大綱架構向受訪者提出問題；同時允許受訪者自由發表意見，研究者擁有較多的彈性，而且可以得到不同受訪者間的比較資料(王文科，民 72；胡幼慧，民 85)，有鑑於本研究的需求特性，本研究採半結構訪談法進行資料的收集。

質性研究中，研究者即是工具。在研究過程中，研究者親自訪談受訪者，透過研究者與受訪者的直接互動，以深入瞭解婦女真實的知覺經驗與行為反應。因而，本研究將選取 12 位有作月子經驗的婦女進行訪談，藉由訪談儘可能探求婦女作月子的詳盡資料；然後將所收集來的全部資料加以整理進行分析，以達本研究之目的。

第二節 研究程序

本節旨在說明本研究的進行程序及相關事項，本研究的流程如圖 3.2-1。根據研究流程圖，將研究程序分成兩個部份：「準備階段」與「訪談實施階段」，以下逐一說明。

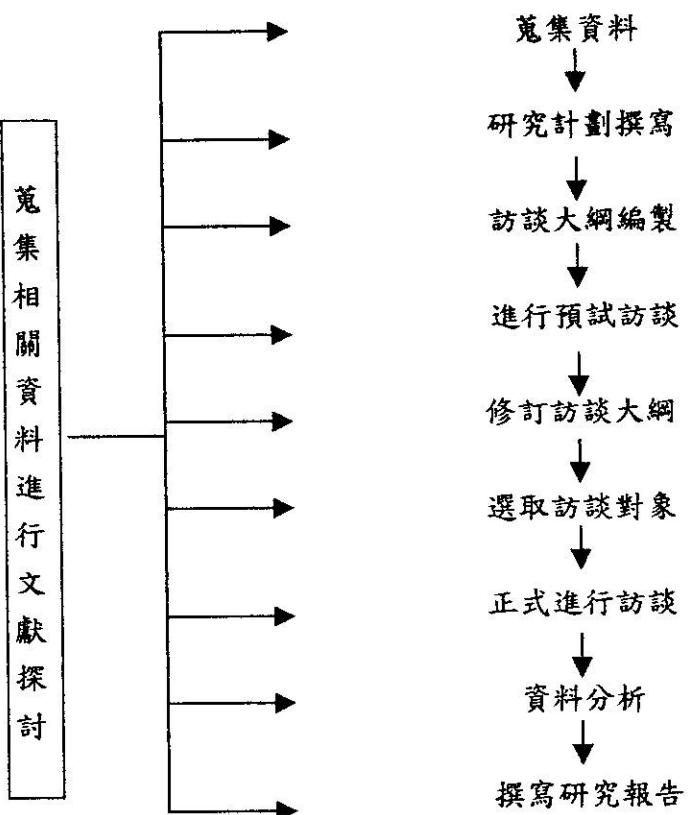


圖 3.2-1 研究流程圖

一、準備階段

在進行訪談之前，研究者必須做好訪問進行前的準備，才能有順利的訪談。此階段主要任務有二：「編製訪談大綱」與「選取研究對象」。

一、編製訪談大綱

1、研究者首先於八十七年六月底，收集相關文獻及研究、研究動機與目的後確立探討的問題，再依問題擬出訪談內容，編製成訪談大綱。訪談大綱之初稿於七月底完成後，並由指導教授檢定、修改後，於八月底前拜訪並訪問三位受訪者，進行試驗性訪問。並在試驗性訪問結束後，研究者分別對三位受訪者，整個訪談過程進行檢討，檢討的內容包括：訪談過程中研究者的訪問是否容易瞭解、問題是否清晰、受訪者回答是否有困難、受訪者於訪談過程中的感受如何等。經檢討後，修正訪談內容及訪談方式，並根據徵詢結果，於九月初修定完成正式訪談大綱(見附錄一)。

2、編製基本資料表及相關表格

本研究亦需訪談者個人基本資料，基本料表內容包括受訪者年齡、學歷、收入、職業、教育程度、家庭結構...等(見附錄二)。一些較為敏感且不易於訪談過程中進行的話題，將設計於基本資料表中，以便進一步瞭解受訪者背景。

其他相關表格包括有訪談說明書(見附錄三)、訪談日誌(見附錄四)及訪談檢核函(見附錄五)等相關文件。

二、選取研究對象

1、受訪者之聯繫與選取

因受訪內容涉及個人行為模式及隱私，且因訪談法需要較長時間來進行，因此本研究採立意取樣的方式決定研究對象。又因質性研究強調的是蒐集少數個案但豐富又詳盡的資料，以增進對情境的瞭解，因此研究對象將選取 12 位有作月子經驗的婦女為樣本，樣本係由師長、親友、同學的介紹選取，以取得受訪意願較高的婦女，所得的內容也較為可信，研究者依研究所需，決定受訪者須兼具下列條件：

- (1)有作月子經驗的婦女。

- (2) 生產方式可為自然產或剖腹生產。
- (3) 懷孕週數為 38-40 週之間。
- (4) 足月分娩且發育正常之新生兒。
- (5) 居住於台北縣市。
- (6) 願意參與研究者。

二、訪談實施階段

一、訪談前準備

質性研究過程中，研究者本身即為蒐集資料最主要的工具。研究者帶著自己的意念、思想及情感，進入受訪者之內心世界，因此，實施訪問前，研究者需要學習如何與受訪者建立信任關係及和諧的訪談氣氛。因而研究者須具備與人相處的溝通能力與親和力。

研究者在正式訪談前，為能深入瞭解受訪者的真實想法與觀點，並能達到訪談的目的，研究者先與指導教授討論研究的目的與重要性，經由指導教授的建議與指導，及閱讀有關書籍與相關研究資料，進而修正研究架構。同時透過與三位婦女預作正式訪談前之練習，更進一步學習到創造訪談氣氛及提出問題的策略。以加強研究者的訪談能力與應變能力，而訪談資料將轉譯成文字，並分析資料，作為正式訪談時之參考。研究者參考歐用生(民 78)及黃意舒(民 76)的訪談技巧如下：

Wood(1986)強調訪問法具有三大特徵(引自歐用生，民 78)

- 1、訪問者和被訪問者間要建立信賴和熱忱的關係。
- 2、訪問者應具備好奇心，想要知道受訪者對事件的觀點和感覺，傾聽他們的故事，發覺他們的感受，這是一種動力幫助研究者能克服困難。
- 3、自然性—訪問者要搜尋的是真實的資料，不受人和事的影響，找出受訪者心中真實的感受，因此，訪問是非結構性的，使個人真誠的、正確的表示他的觀點和事件。

二、正式訪談

- 1、研究者以電話聯絡受訪者，說明本研究的目的及受訪者所需參與事項。隨即約定訪談日期、時間、地點及所需時間，並且備妥錄音工具。
- 2、正式訪談當天，研究者準時到達與受訪者約定地點，為能培養氣氛並建立彼此關係，先與受訪者閒話家常，以使氣氛融洽、減少陌生感。其次強調受訪者與研究的重要性。之後由研究者介紹研究動機及研究目的，並說明本研究之研究程序、研究結果呈現方式，讓受訪者瞭解研究相關事宜。
- 3、研究者強調保密、不公開姓名的原則，之後徵詢受訪者是否有任何疑問再做澄清說明，並請受訪者簽署參與研究的說明書，隨後即與受訪者進行訪談。
- 4、訪談過程以半結構式問題進行訪問，研究者為使訪談進行順暢，除熟記訪談大綱外，訪談過程盡量在開放且自然情境中進行會談。研究者以發問、澄清、同理、重述、摘要、聯結等技術，引導受訪者表達感受。訪談過程中，受訪者可自由表達其意見及看法，在離題時研究者均不加以制止，使其暢所欲言。對於隱私或不願意提及的問題，受訪者可以不回答。在訪談結束前，研究者檢閱未提及事項，請受訪者再做說明。最後詢問其受訪的感受，瞭解受訪者的訪談經驗，以作為研究者自我改進以及反省的機會，並填寫個人資料表，以作為參考依據。

訪談過程中，研究者應採取的態度，介紹如下：(引自黃意舒，民 77)

- (1) 不要打斷—不可應自己的興趣不停地打斷來改變話題，以免被訪談者思路受阻。
- (2) 保持傾聽的注意力—好的傾聽者可以把握談話的主旨，隨時給予組織，而在恰當時機提出恰當問題。不僅如此，好的聆聽者應給予受訪者興趣和注意，用點頭、微笑、面部表情時時表示注意聆聽。
- (3) 不要批評—做為一個研究者，應保持不評價的態度，想辦法去瞭解，即使與自己的價值觀抵觸之處，也應保持同理心去推敲受訪者的想法。

(4) 時時反省—研究者應反省自己的語言及手勢對被訪談者的意義，要保持誠懇、接受的態度，必要時，需誠實地表示自己得看法，讓受訪者分享自己的經驗。除此之外，要時時注意受訪者的隱喻，在特殊的地方找機會進一步探求。

(5) 提問技巧—詢問的問題應讓被訪問者暢所欲言，盡量減少是或否的問題。有時也可要求受訪者舉例說明。詢問問題的態度，是要求解釋、說明澄清，而非質詢、指責。仍有不明白之處，應假設不是被訪談者未賦予意義，而是本身的不了解，必須回到此論點上，要求被訪問者詳加說明。亦可適時增加結構式的問題，例如：

- a. 證驗式的問題—「對你剛才所說，我的了解是....，不知道對不對？」。
- b. 變通式的問題—「我們已經談了三個重點....，有無其他的？」。
- c. 比較式的問題—「請比較....的不同？」。
- d. 挑戰性的問題—「有些人認為....，你的觀點是....？」

5、結束初次訪談前，研究者告知受訪者，依研究需要可能安排電話或至家中繼續訪談，以使資料更臻完備，並表達研究者的感激及謝意。

6、除了訪談資料的收集外，研究者也相當重視每次訪談結束之後的訪談日誌，以預防遺忘並補充訪談資料不足之處。因此結束訪問後，研究者馬上將將觀察所得，如受訪者的肢體語言、家人互動等相關資料，寫下訪談日誌記錄，以免因時間的因素影響，而造成遺忘及記憶偏頗。

以上談話過程皆以錄音機錄音，以便將所得的口語資料轉譯成逐字稿，作為研究分析之用。

第三節 資料處理與分析

壹、資料處理

本研究在進行資料處理時，先將錄音所得之大量語言資料轉譯成逐字稿，之後再依內容分析法的要點分析資料，分述如下：

一、內容分析法

內容分析法發展於二十世紀初，早期的研究對象限於大眾傳播媒介，之後逐漸為社會、歷史學及政治學的研究所採用。綜合許多學者對內容分析的定義，歐用生(民 84)認為內容分析是透過量化的技巧以及質的分析，以客觀及系統的態度，對文件內容進行研究與分析，藉以推論產生該項文件內容的環境背景及意義的一種研究法。

內容分析的目標在於將語文的、非量的文獻轉變為量的資料，因此內容分析的結果，常以含有次數或百分比的圖表呈現，與調查法呈現的相似，所以內容分析法也是科學研究方法的一種。雖然內容分析是一種量化的分析過程，但並不表示是一種純粹的量化研究，它是以傳播內容「量」的變化推論「質」的變化，因此可以說是一種「質」與「量」並重的研究方法(王文科，民 84；歐用生，民 84)。

綜合學者對內容分析法的見解，可以歸納得知內容分析法是以系統、客觀與量化的方式，來研究與分析內容，藉以瞭解其所能產生的影響力，因此是一種質與量並重的研究方法。再者內容分析不只是一種資料收集的方法，更是一個完整的研究方法，而且最重要的是其可以產生一種文化指標，來指明信仰、價值、意識型態或其他文化系統的狀態，因此內容分析法已成為常見的教育研究方法。本研究乃透過內容分析法，藉以分析產婦作月子儀式行為中的內容，瞭解作月子儀式真實的意涵。

內容分析的第一步，是將不同的資料貼上標籤及建立資料索引，這是對資料內容進行分類的步驟。一般來說包含以下的步驟：①界定記錄單位。②界定類別。③以本文樣本來測試編碼。④評估正確性或信度。⑤修定編碼規則。⑥重回第三個步驟。⑦為本文編碼。⑧評估成就信度或正確性(林義男譯，民 78)。研究類目和分析單位確定後，可進行實際的分析工作，依類目表歸類，並將這些資料加以統計和分析。分析時要兼重「量」的分析和「質」的分析，量的分析主要包括頻數的分析和方向

矩陣分析。質的分析主要在探討件中所隱含的意義，並瞭解 Holsti(1968)傳播模式中的「為什麼」部份。質性分析並無一定的模式或步驟，因研究而異(歐用生，民 84)。

二、研究日誌

研究日誌的記錄包括：訪談前與受訪者以電話聯絡的情形、訪談中觀察到受訪者非口語訊息及理解到的意涵、訪談後研究者對自我情緒、想法及作法的觀察。

三、逐字稿

研究者將訪談錄音，依逐字謄寫的原則，謄寫成為逐字稿，謄寫逐字稿時盡量保留受訪者的語氣，且應標記特殊的笑聲、音調、停頓及情緒，並在紙之右方預留 1/3 的空白，作為標碼與分析之用。

貳、資料分析

一、分析步驟

本研究資料蒐集是以錄音的方式進行，資料分析先將對話內容登錄(coding)後，依據引導問題之類別進行內容分析。先詳細檢視受訪者的轉錄資料(逐字稿)，然後依據此發展出假設和分類架構。再從其他轉錄的資料中根據分類架構分類，以便選取合適的引用句(quotation)來表達內容。茲將本研究擬定的分析步驟說明如下：

(一)、決定分析單位

單位的本質可以是一句話、一段詞句、具體想法的描述或對某些題目的主張。針對逐字稿反覆仔細閱讀思考，理解整體內容，找出有意義的字句，分析表達其單元本質。

(二)、找出項目

以歸納法找出相關的主體項目，有系統的組織並加以標籤。就是有系統找出有意義的陳述單元，比較相同與不同的特質。

(三)、將所有主題項目登錄，匯成集中的登錄本，將所發現的資料，加以綜合與分析，以找出能代表訊息特徵的本質，組織成主題項目，作整體性的審視。

(四)、依所看到的脈絡現象，定出操作性定義，並有系統的分類，經相同屬性的主題整合命名，組織成更高層次的類目，形成本研究的發現。

二、研究資料命名

依訪談後的資料，從預試的第一份資料即開始作分析，嘗試瞭解研究對象的語言與非語言行為的內容，有系統擬定分析的定義，並同時與指導教授多次討論修改、確定研究內容的分析單位。

(一)、產子的飲食規範

由於懷孕、生產的變化，使得產後的婦女，生理是處於失衡的狀態，易使致病因子侵入。因此，需增強身體的抵抗力，恢復生理的平衡。運用熱性、補性食物及中藥材幫助產後婦女恢復舊有的身體狀況，以維護健康。本類目可分為下列三項：

1、可食之物

進食熱性與補性食物，調養受訪者的身體。本項目有四單元：

- (1) 热性蛋白質食物
- (2) 麻油、薑、酒
- (3) 發奶食物
- (4) 蔬菜、水果

2、忌食之物

產後婦女處於多瘀多虛狀態，宜避免攝食損傷身體的食物。本項目有三單元：

- (1) 堅硬及發粉類食物
- (2) 白開水
- (3) 食鹽禁忌

3、藥補性食物

利用熱性中藥材，改善多虛體質，促進健康。本項目有二單元：

- (1) 一般中藥材
- (2) 生化湯

(二)、作月子的行為規範

產後婦女身體狀況是處於「虛冷狀態」，需特別遵守各項對身體有益的規範，不做限制性的行為，以促進日後的健康。本類目可分為下列二項：

1、避免風、濕、寒致病因子侵入

產後虛弱的身體狀況需要被保護，避免風、濕及寒氣等致病因子的侵入，遵守各項對身體有益的行為規範。本項目有四單元：

- (1) 不洗澡、不洗頭
- (2) 不受風寒
- (3) 不碰冷水
- (4) 不出門

2、預防身體損傷

用以預防損傷及促進身體健康，所設立的行為規範。本項目有二單元：

- (1) 不勞動
- (2) 不看書、不哭

(三)、身心變化與適應

在急劇的生理復舊過程中，婦女對自己身體狀態及外表的改變，需重新認識與接受身體改變的事實，以便整合形成新的自我心像。本類目可分下列二項：

1、生理變化

婦女能體認身體恢復過程中，身體局部性和全身性的變化與復原情形。本項目

有二單元：

- (1) 生殖體系變化
- (2) 全生性變化

2、心理變化

婦女親自學習並照顧新生兒，履行為人母親應有的角色行為及情感依附。本項目有四單元：

- (1) 學習照顧新生兒—受訪者親自照顧新生兒，滿足其生理、心理的需求，以實行母親的職責。滿足新生兒的餵食、大小便處理及睡眠的基本生理需求。
- (2) 學習與新生兒互動溝通—受訪者學習對新生兒所進行的溝通與刺激活動。
- (3) 為新生兒選擇合宜的褓姆—受訪者會於作月子期間，妥善安排滿月後照顧新生兒的褓姆。
- (4) 認同母親的角色—母親體認與接受角色應有的任務與情感。

(四)、作月子與人際網絡

家人照顧產後婦女及新生兒的日常生活，滿足產後婦女及新生兒的需求，並配合其作息方式，改變原有的家庭生活。家人全力協助並教導婦女照顧新生兒，並藉由各種慶賀儀式增加家族間的互動。本類目可分為下列三項：

1、家人支持作月子

家人為妥善照顧產後婦女，在作月子期間，為她所提供的協助與配合行為。本項目有三單元：

- (1) 承襲並相信作月子儀式—受訪者產後的生活為家人所照顧，會接受家人作月子的方式。
- (2) 家人協助下力行作月子儀式—因應受訪者需做身心的休養，家人為其準備飲食及處理日常生活瑣事，並教導受訪者相關育嬰知識。
- (3) 家庭生活作息調適—由於新生命的加入，家庭會以婦女及新生兒的生活型

態為主軸，改變家中原有的生活型態。

2、角色關係調適

新生兒的誕生，不僅產生了一個新生命，也產生了其他角色，如父母、祖父母、叔叔及阿姨等，使得家人角色和關係需要重新適應與調整。藉由身份與角色的轉換，賦予家中其他成員新角色與新地位。本項目有三單元：

- (1) 新增之祖孫關係影響子媳與公婆關係
- (2) 婆媳關係
- (3) 手足關係

3、生育的慶賀儀式

透過作月子的共同合作及慶賀儀式而增加家族間的往來，藉由互動的增加使彼此的關係更親密融洽。本項目有四單元：

- (1) 三朝
- (2) 報喜
- (3) 命名
- (4) 滿月

第四節 資料分析信度與效度

Lincoln & Guba(1985)質性研究分析過程應有的嚴謹態度，必須要有真實的價值(truth value)、合適性(applicability)、一致性(consistency)、中立性(neutrality)。根據 Lincoln & Guba(1985)所提延伸評鑑質性研究的嚴謹，可用正確性(credibility)的標準來代表真實的價值(truth value)，它是指結果的一致性、信賴性及穩定性，用以評鑑內在效度(internal validity)。適合性(fittingness)的標準來代表合適性(applicability)，它指的是研究的方法是否有助於研究問題的瞭解，並可應用於其他個案，用以評鑑外在效度(external validity)。審核性(auditability)的標準來代表一致性(consistency)指的是研究背景、目的、收集方法及分析資料均有邏輯的規則可遵行，以評鑑信度(reliability)。確實性(confirmability)標準來代表中立性(neutrality)是指研究的客觀性，當前三者均達到時，確實性就完成(Sandelowski, 1986)。研究者在分析過程中將備有訪談日誌，記錄研究中每次的分析過程，常自我省思，保持客觀、反覆審視資料，並與指導教授不斷討論、修正，以期達到研究的真象。

一、信度

一、編碼信度

編碼信度是指測量研究者內容分析之類目及分析單位，是否能將內容歸入相同的類目中，並且使所得的結果一致。一致性愈高，內容分析的編碼信度也愈高，反之則否，因此信度直接影響內容分析結果(歐用生，民 84)。

編碼信度檢核是基於兩種的一致性，即分析者一致性及時間性。分析者一致性，即將兩個(含)以上研究者在相同時間內的同一點的研究結果作比較，以查核其信度(王文科，民 84)。而時間一致性為同一評分員在不同的時間，使用相同類目於相同內容應該得到相同的結果(林學君，民 85)。因此本研究的分析一致性，是邀請一位進行相關研究之研究生進行協助編碼。編碼前研究者先與協同編碼者說明類別的分類標準，而後研究者隨機抽取一份原始資料，進行編碼信度考驗。編碼後核對編碼結果，並針對不同意見的部份進行討論，進行分類標準的修改，直到二者的意見相同。分

析者一致性進行完成後，隔一個月進行時間一致性的考驗。故本研究的編碼信度為 0.93。

二、訪談資料之信度

研究者檢核訪談逐字稿無誤後，將此份資料濃縮成個人描述文，寄回給受訪者檢核，以確認資料是否正確。並請受訪者對研究者所描述的內容是否能符合其經驗本質，並填寫內容符合百分比及個人感受，再擲回研究者。根據受訪者所修正之文句，修改成正式分析資料，再進行資料分析。而受訪者所修改的部份，一般均分為文句的潤飾，對於原個人描述文內容大致沒有影響，因此可說明其個人經驗。

三、效度

效度是指對研究現象的結果解釋是否正確而足以代表，並且是正確可靠、穩定。質性研究的效度，必須注意資料的收集，如何正確決定觀察的內容，以及資料的收集記錄皆會影響效度(Robert & Burke, 1989)。本研究採內容效度及結構效度作為效度的評鑑。

一、內容效度

內容效度的控制工具是訪談大綱，由指導教授及相關專家學者，針對本研究之訪談大綱內容是否能有效地深入主題給予意見；並與三位受訪者進行試驗性訪談，請受訪者提供意見，以更確定訪談內容之有效性。根據指導教授、專家學者及受訪者所建議的寶貴想法，修改後完成正式的訪談大綱。

二、結構效度

結構效度主要是以文獻所得的理論架構為研究問題，研究現象也經文獻探討、實際訪談觀察及訪談錄音所得，以測量同一概念的結果，最後由研究的三位指導教授專家，共同核對研究結果，是否有做整體現象的呈現。

第四章 研究結果與討論

本研究經由與十二位受訪者進行訪談，蒐集到大量的口頭錄音資料，研究者將之轉化為文字稿。本章將就該文字稿加以整理分析探討作月子習俗。全章共分為六節，第一節為受訪者基本資料分析；第二節為作月子的飲食規範；第三節為作月子的行為規範；第四節為身心變化與調適；第五節為作月子與人際網絡；第六節綜合討論，以下分別加以分析討論。

第一節 受訪者資料分析

本研究十二位受訪者的基本資料參見表 4.1-1 及表 4.1-2。其基本特性描述如下：

一、年齡

本研究共訪談十二位有作月子經驗的婦女，為了瞭解作月子習俗的演變，受訪者的年齡以二十歲為組距，分為 20-39 歲、40-59 歲、60 歲以上三組。每組各有四位受訪者，平均年齡分別為 28 歲、47 歲及 63 歲。

二、教育程度

受訪者教育程度大學畢業者占 1/4、專科畢業者占 1/4、高中職畢業者占 5/12，其餘 1 位是初中程度。教育程度方面以高中職居多。

三、職業

十二位受訪者中，1/3 為專職家庭主婦、1/4 為教師、1/6 為金融業、1/6 為商及 1/6 為行員與會計。職業方面以職業婦女居多。

四、族群背景

十二位受訪者中，2/3 為閩南人、1/6 為客家人、1/6 為外省人。族群背景以

閩南人居多。

五、宗教信仰

十二位受訪者中，1/2 為信仰佛教、1/6 為信仰道教、1/12 為信仰基督教、1/6 為無宗教信仰，其餘的 1 位則是信仰其他的宗教。宗教信仰方面以佛教者居多。

六、家庭結構

十二位受訪者中，7/12 為小家庭、1/3 為折衷家庭，其餘 1 位為大家庭。家庭結構方面以小家庭居多。

七、產科史

十二位受訪者中，7/12 為自然生產，5/12 為剖腹生產。在子女性別方面，1/3 受訪者的子女性別為男性，1/4 受訪者的子女性別為女性，餘之 5/12 育有男女性別的子女。

八、作月子地點

十二位受訪者中，1/2 在自己家作月子，1/3 是在婆家，1/6 是在娘家。作月子地點的選擇以自家居多。

九、主要照顧者

十二位受訪者中，5/12 是由婆婆協助作月子，其次是媽媽、先生及傭人，各占 1/6。只有 1 位是由親戚中的姑媽照顧。主要照顧者以婆婆居多。

表 4.1-1 受訪者基本資料

受訪者	年齡	職業	教育	宗教	族群	生產	子女	哺餵	家庭	主要照顧者						
										信仰	背景	方式	性別	方式	型態	地點
A	30	行員	專科	佛教	客家	剖腹	男	牛奶	小家庭	娘家	媽媽					
B	23	教師	高中	佛教	閩南	自然	男	母奶	大家庭	婆家	婆婆				牛奶	
C	28	家管	專科	佛教	閩南	剖腹	男女	牛奶	折衷	娘家	媽媽				家庭	
D	32	家管	大學	無	外省	自然	女	牛奶	折衷	婆家	傭人				家庭	
E	44	會計	高中	無	閩南	自然	二男	牛奶	折衷	婆家	婆婆				家庭	
F	42	金融	高中	佛教	閩南	剖腹	一男	母奶	小家庭	自家	傭人				二女	
G	50	金融	高職	道教	客家	自然	二女	牛奶	小家庭	自家	婆婆				一男	
H	52	商	大學	道教	外省	剖腹	一男	母奶	小家庭	自家	婆婆					
I	60	教師	專科	基督	閩南	自然	一男	母奶	小家庭	自家	姑媽				一女	牛奶
J	63	教師	大學	其它	閩南	自然	三女	母奶	小家庭	自家	配偶				自己	牛奶
K	64	家管	高中	佛教	閩南	自然	二女	牛奶	小家庭	自家	配偶				一男	自己
L	66	家管	初中	佛教	閩南	剖腹	一女	牛奶	折衷	婆家	婆婆				家庭	

4.1-2 受訪者基本資料統計表

項目	種類	人數 (N=12)
年齡	23-40 歲 平均年齡：28 歲	4
	41-60 歲 平均年齡：47 歲	4
	61-80 歲 平均年齡：63 歲	4
職業	職業婦女	8
	家管	4
教育程度	大學	3
	專科	3
	高中(職)	5
	初中	1
宗教信仰	佛教	7
	道教	1
	基督教	1
	其他	1
	無宗教信仰	2
族群背景	閩南	8
	客家	2
	外省	2
生產型式	自然產	7
	剖腹產	5
子女性別	男孩	4
	女孩	3
	男孩、女孩	5
哺餵方式	牛奶	7
	母奶	2
	混合	3
家庭型態	小家庭	7
	大家庭	1
	折衷家庭	4
作月子地點	婆家	4
	娘家	2
	自家	6
主要照顧者	婆婆	5
	母親	2
	親戚	1
	請人照顧	2
	先生+自己	2

第二節 作月子的飲食規範

本節內容是依據研究者所提之引導問句「在你的印象中，哪些是你所知的冷性食物與熱性食物？」及「在你的印象中，哪些是你所知的作月子食補食物」，所蒐集的資料加以整理分析，以瞭解他們對於冷性食物與熱性食物的定義及對身體的影響。在內文中，所有楷書字型代表受訪者的談話內容，將以內文縮入的方式呈現，受訪者編號將以受訪者 A、受訪者 B、受訪者 C... 標示之。

陰陽冷熱調和的想法在中國人傳統的飲食觀念中，一直是很重要的引導原則（李亦園，民 81）。根據研究，世界各地的華人在懷孕、產後、進補、嬰兒餵養及補血等飲食行為中，對食物的分類與選擇，仍深受傳統陰陽冷熱觀念的影響（章樂綺，民 82；張珣，民 78；黃樹民，民 80；Ludman,1989；Pillsbury,1982）。在被問及關於食物的冷熱觀念時，受訪者最先想到且描述最多的是調補身體的食物、熱性的蔬菜、水果及影響健康的瓜果、冷性飲料、鹹性食物、不消化等食物，及各種藥補的中藥材。以下分成「食補性食物」與「藥補性食物」來探討。

壹、食補性食物

受訪者在食補方面食用的食物，包括雞肉、雞蛋、魚、豬肝、豬心、豬腰、麻油、老薑及酒等。禁食食物則包括形式上和實質上的生冷之物，例如冷水、蔬菜、水果、食鹽及堅硬不易消化等食物。受訪者食用食物的性質（見表 4.2-1）與文獻資料的說法相當一致，認為可食之物都是熱性或溫性，可以補血及增加乳汁分泌，禁食之物則是寒性的或冷性的。以下分成「可食之物」與「禁食之物」等二部份做探討。

一、可食之物

1、熱性蛋白質食物

由《訪談摘錄 4-2-1-1》可以發現，受訪者受傳統習俗影響認為產後期的自己，體內陰陽分佈不均，冷多於熱，氣血大失。需要進補熱性食物，平衡體內陰

陽、冷熱的分佈，補回流失的氣與血。再者，分娩時消耗了大量的體力及血液，營養補給須充分恰當，尤其是對餵母奶的產婦而言，所須要的熱量較一般人更多，才能有豐沛的乳汁哺餵新生兒。如果營養不良則對產後傷口及身體各處機能的復原、新生兒的哺育都會產生不良的影響，所傷害的不僅是產婦也是嬰兒的體質。

由《訪談摘錄 4-2-1-1》，可以發現受訪者所攝取的食物有豬心、豬肝、豬腰、麻油雞、雞湯、蛋類及魚類等食物。當我們檢視這些食物的營養成份，會發現它們都屬於高熱量高蛋白食物，有助於修補身體機能、補給營養及熱量。更可由文獻資料中證明這些食物對產婦的實質益處，例如：雞肉含脂肪、蛋白質、碳水化合物、鈣、磷及鐵等礦物質，能益氣、補精與添髓。豬心、豬肝、豬腰則含有豐富的蛋白質、脂肪、礦物質及維生素，對於養心安神、補血有很大的功效。而在豬腰中則富含錳，與血糖有密切的關係，能幫助生殖系統的復原。事實上吃豬心、豬肝及豬腰是根基於中國人以形易形的觀念，本研究中的受訪者認為作月子期間都應該吃豬腰。深究原因，大多數的受訪者是用杜仲與豬腰合煮，取其可以強健筋骨，並非只是吃豬腰而已。

研究者也發現，吃麻油雞的比例以年齡層較高的受訪者居多，年紀較輕的受訪者以燉雞的方式為主。原因可能是國人的飲食習慣與過去不同，傳統的農村社會麻油雞是稀少的珍貴補品。時至今日，平日飲食又多膏梁厚味，營養不虞匱乏，一般家庭於作月子期間除了麻油雞外，還會以其他的營養品來取代，例如雞精、燉雞。因此麻油雞對於婦女作月子期間的意義已不如傳統社會被人們重視。

傳統作月子的飲食以雞肉、豬肉、豬內臟及魚類等食物為主。受訪者 J 則增加起司、德國香腸及哈姆類等食物，其中的成份也是以豐富的蛋白質為主。受訪者表示，選擇這類食物的原因有二，一為國外缺乏傳統作月子的食物，例如麻油。二為以有益身體健康的熱性食物為優先考量。故在食物的選擇方面不拘泥於傳統食物，以均衡營養作為選擇食物的原則。

研究者發現，隨著自由市場的開放，國外的食物大量進口，諸如起司、乳酪

及哈姆等食物，使人們對食物選擇更具多元性與變化性。然而在其他受訪者的飲食中，並未發現他們食用這類食物。深究其原因，歸結於這類食物屬於鹽份較高的食物，與傳統的食鹽禁忌有關係。因此，他們的作月子飲食仍以傳統的雞肉、豬肉、豬內臟及魚類等食物為主。期望藉由高熱量高蛋白的熱性食物，協助婦女恢復虛弱的身體、補充流失的體力與血液。

《訪談摘錄 4-2-1-1》

我是剖腹生的，一直等到排氣才開始吃東西，剛開始我只吃飯、鱸魚湯、豬心、豬肝湯。人家說開刀要等二個禮拜後才能吃麻油雞，我回家休養後二十來天才開始吃。也不是吃得很多，三、四次而已，多是用燉的雞湯比較多。我是覺得麻油雞太油了，再補也不能多吃。(受訪者 A)

因為剛生產完，血都還沒有補回來，一下流十個月的血流掉，要吃補的食物把它補回來。在醫院的營養餐就是胚芽米、蛋類的食物。回家後的食物與平常飲食一樣，就是加喝燉雞，沒有特別的禁忌。我是因為吃麻油雞太燥，嘴巴會破皮，才請我婆婆用燉雞。還有吃魚，吃很多，魚的種類就是虱目魚，這種魚的刺很多，就是加薑片煮湯。腰子就加麻油乾炒下飯，一星期吃三至四天。(受訪者 B)

我排氣後就開始吃腰子、豬肝、雞、蔬菜、水果。那麻油雞在夏天吃太熱太燥，冬天還可以。我是有吃腰子，用麻油炒吃了七付。我有朋友也吃乳酪、火腿，反正都有蛋白質，但是我媽說，那些是醃漬物含很多鹽，不能吃太多，不然對身體不好。(受訪者 C)

出院以後一星期，開始吃麻油雞、腰子、腰尺，是顧筋骨的。沒有每天吃麻油雞，天天吃很噁心，會交換著吃。(受訪者 D)

我的體質好像不能吃太補，容易上火。我婆婆也跟我說照正常吃，因為吃太補會便祕，加上我不喜歡吃麻油雞，婆婆都是用燉的，三餐都是這樣吃。豬腰就是煮薑絲湯，魚也是煮湯，新鮮的魚怎麼煮都好吃。我是覺得補要看體質，不能隨便亂補，就算作月子也是，不然可能會有反效果。(受訪者 E)

我吃麻油雞、豬腳燉花生、蛋、魚，我先生星期日時，會到魚市場買魚回來，那些魚都好新鮮，多吃蛋白質，身體恢復的快。(受訪者 F)

我是比較傳統，媽媽叫我吃什麼我就吃什麼。我都吃比較溫和的東西。我有吃麻油雞、腰子、豬心及魚什麼都吃。有時候是不加麻油，就煮清湯加薑絲，他們會說多吃一點薑比較好，麻油不一定要有，因為吃多了會比較燥，要依據個人體質決定。(受訪者 G)

我吃腰子、蛋、魚，就是平常的煮法，我先生弄給我吃，不過大部份都是買的，不太像傳統作月子。我媽說薑能去寒氣，只要放薑都可以變成熱性的東西，所有的食物有薑就可以吃了(受訪者 H)

通常在中國人方面的習俗要吃一些麻油雞、炒麻油腰花、杜仲腰花、肝臟，那肝臟可以補血，應該補些鐵劑等高蛋白的食物，對我來說呢？我覺得我喜歡吃魚的人，在以前思想的人會覺得魚沒有雞肉來得好，但是對我的食物選擇，一條魚都可以整個吃得下去，而沒有像吃雞肉那種會膩的感覺。所以我那時候作月子的食物大概就是魚、雞肉，就是在蛋白質的需要量會多一點。(受訪者 I)

我還是一樣的魚類、肉類及家禽類，這些都照我們平常的飲食來吃。在國外

還多了起司、德國香腸及哈姆類的東西，也都是蛋白質豐富的食物，我都是照平常吃。我是不會特別用麻油煮東西，一方面是國外沒有這種東西，另一方面我是覺得均衡飲食最重要。(受訪者 J)

那時候的食物大部份都吃麻油雞、腰子，還有青菜配著吃。麻油雞在那時候是最好的食物，我婆婆幾乎每天都會用，不然就是用麻油炒菜，說是比較補。(受訪者 L)

2、麻油、薑、酒

由《訪談摘錄 4-2-1-1》發現，麻油、薑及酒在作月子儀式行為中，亦扮演著不可或缺的重要角色。麻油與薑在受訪者的觀念中，代表著熱性食物，所以在食物烹調上，都會使用之。受訪者 H 表示，任何的食物，加入薑片都可以去除寒氣，只要沒有寒氣，所有的食物都以食用。綜上所述，麻油，具有使子宮收縮、促進惡露排除與子宮復原的功能；神農本草經草部中品有「乾薑」，乾薑味辛、性溫，具有發汗、止嘔和解毒作用，並能調味和促進食慾(陳東達，民 72)。

再者，由《訪談摘錄 4-2-1-2》顯示，受訪者在作月子期間，飲食調理都會加「酒」烹煮，認為酒是屬於熱性液體，可以促進血液的循環。唐本注曰：「酒有葡萄、黍、粟、麴及蜜等作；酒醴以麴為主，而葡萄、黍、粟及蜜等不用麴，飲葡萄酒能消痰破癬，諸酒醇醸不同，性米酒入藥用。」可見唐代已有各種不同的酒，惟入藥者則為米酒(楊玲玲，民 77)。「衛生家寶產科備要」云：「產後不可飲酒過量，緣酒能引血入四肢作病。兼新產後，臟腑虛，熱酒入腹中，必致昏亂，七日後方可進少醉酒。」(朱樟，民 78)。又賈銘的「飲食須知」強調「酒類甚多，其味有甘、苦、酸、淡、辛、澀不一。其性皆熱，有毒。」(賈銘，民 78)。惟酒性皆熱，因此受訪者通常在產後一至二星期左右開始使用，且習慣上煮至無酒味，避免影響子宮收縮及傷口癒合。故傷口癒合前產婦勿進食含有酒精食物，以免造成身體損傷。

《訪談摘錄 4-2-1-2》

人家說開刀要二星期後才能吃麻油雞，我回家休養二十天後才開始吃，我一直不敢喝酒，我媽都會把酒煮到沒有味道。(受訪者 A)

食物會加一點點酒，婆婆說可以促進血液循環。不會太多，一點點而已。煮魚湯也會加，去腥味又可以補，只是要等傷口好一點才能加，我大概是在生

完一星期才有加酒。(受訪者 B)

中國傳統好像是用全酒不加水，事實上我也是這樣，因為有傷口不能喝酒，所以我媽就將酒精煮到沒有酒精，再用那一鍋沒有酒精的煮東西。(受訪者 C)我不敢喝有酒味的東西，會要阿桑煮久一點，比較沒有酒的味道。可能也是要傷口好點才吃，像吃麻油雞是一直到十幾天以後才吃，其他的東西也只滴一、二滴酒，吃不太出來。(受訪者 D)

沒有酒的味道就不好了，我都要能吃到酒的味道才行。有時候煮飯的阿桑都覺得太烈了。我是還好，可能每個人的反應不同。要慢一點才能吃，不然酒會刺激子宮收縮，影響到出血。(受訪者 F)

前幾天先不要吃麻油雞，其他的東西也不會加酒、麻油，太燥了，容易上火。怕會影響傷口的復原，傷口很痛唉！當然希望它趕快好，所以，在吃的方面要多留意一點，我媽都是煮清淡一點的，她說等傷口好些再吃補一點的。(受訪者 G)

通常在醫院有縫傷口，最先不敢吃麻油雞，比較後面才吃，怕會導致傷口發炎。(受訪者 I)

3、發奶食物

哺餵母奶是受訪者作月子期間另一關注的焦點。本研究中有 5/12 的受訪者哺餵母奶，他們表示母奶在營養、免疫及心理層面都優於牛奶。對母親而言，符合經濟原則，且有助於子宮復原，樂於哺餵母奶。因而母奶分泌的多寡則成為受訪者最關切的課題。一般發奶的食物，則有豬腳燉花生、金針豬蹄湯、鯽魚湯等。受訪者 J 則是以牛奶、黑啤酒及蛋黃加葡萄酒為發奶食物。檢視受訪者 J 的食物，發現牛奶能充液填精及滋陰養血，在草本學記載「補益虛填」，可以言之是良好的食品。又蛋黃中含豐富維他命、鐵質及卵磷脂，對於產後婦女而言，是預防貧血的食品。葡萄酒更具有利血、養氣及增進血液循環的功效。綜觀之，發奶食物仍以蛋白質食物為主，充足的蛋白質可促進身體分娩時疲勞和損傷的恢復，亦可增加乳汁的質與量。所以哺餵母奶的受訪者，飲食安排偏重於蛋白質的攝取。見

《訪談摘錄 4-2-1-3》

《訪談摘錄 4-2-1-3》

餵母奶比較好，像是免疫力會比較好。我是沒辦法餵太久，作月子總要餵，為了小孩好，我覺得大人應該做的。我婆婆會燉鯽魚湯給我喝，我比較喜歡喝魚湯，因為可以促進乳汁的分泌；不然就是多吃蛋白質的東西，乳汁才會多。(受訪者 B)

我全都餵母奶，要吃營養點，不然奶水會不足。豬腳燉花生啊！發奶的良方，我吃了很有效，別人怎麼樣，我就知道了。(受訪者 F)

多吃蛋白質食物啊！我不是說是由先生照顧我嗎？他說有吃就有補，我能怎

麼辦？會比較注意蛋白質的攝取。(受訪者 H)

作月子的時候至少一個月裡給嬰兒吃我的母乳，我覺得吃了魚以後母乳的供應量比較多，所以我就選擇吃魚。人家說豬腳燉花生也可以通乳，我是沒弄，因為我吃魚，乳汁就分泌得不錯了。(受訪者 I)

餵母奶需要有奶水，通常我會喝牛奶、黑啤酒及蛋黃加葡萄酒是德國婦人教我的，效果還不錯。(受訪者 J)

4、蔬菜、水果

由《訪談摘錄 4-2-1-4》發現，受訪者對於蔬菜及水果的攝取，可見作月子習俗中的飲食行為已有重大的改變。在早期作月子，認為青菜是冷的，對於產婦身體的滋養，身體的清潔方面都無益，而禁食之。然而基於營養均衡原則，民眾對蔬果攝取的觀念也有所不同。蔬菜、水果含有豐富的維生素，對於傷口的修復與美容有相當的益處；而且蔬菜水果中的纖維素對於排泄功能更有莫大的助益，若是缺乏纖維素可能會導致便秘、痔瘡對於身體的影響更大。

由《訪談摘錄 4-2-1-4》可以發現，受訪者 G 及受訪者 L 的主要照顧者受傳統習俗影響，認為水果是冷性的，故作月子期間未食用水果。其餘 5/6 的受訪者基於健康的考量，多會攝取蔬菜、水果，在選擇上也是選擇他們認為有益身體的熱性蔬菜、水果，例如：A 菜、菠菜、紅鳳菜、紅莧菜、地瓜葉、蘋果、木瓜、葡萄、櫻桃、榴槤…等。在蔬菜烹調方面，主要照顧者會利用老薑輔為佐料，《隨息居飲食譜》云：「薑，辛熱散風寒」。因此在蔬菜烹調時，加入薑去風寒更是唯一的选择。

受訪者食用的蔬菜、水果是以補充鐵質為主。當我們檢視受訪者食用的蔬菜、水果，像是 A 菜、菠菜、紅鳳菜、紅莧菜、芥藍菜、地瓜葉、蘋果、葡萄、梨、櫻桃、木瓜及榴槤等。發現它們的營養成份多含有豐富的鐵質，對於產後失血的產婦而言，能利用食物增加流失的鐵質是最好的選擇，而這些含有鐵質的食物即是眾多產婦最佳的選擇。

藉由國際貿易的交流，我們也發現許多進口水果的輸入，例如：櫻桃、榴槤也成了產婦的新寵兒，他們會選擇的主因在於，這兩種水果屬於熱性食物，對於

達到冷熱平衡有所助益。進口水果價錢昂貴，但因作月子期間，為了促進母體的健康，再多花費仍是值得的。由此可窺見，維護母體健康的目的在於保護新生兒，新生兒是未來傳承的生產力，為了使生產力不受破壞，對於產婦作月子期間需求的付出，家人認為是值得的，因為他們獲得的將是傳承延續的無限報償。

由《訪談摘錄 4-2-1-4》顯示，受訪者將部份的蔬菜和水果歸類為冷性食物。蔬菜方面像是高麗菜、小白菜、蘿蔔及冬瓜等；水果方面則是西瓜、香瓜、鳳梨、橘子、柳丁、香蕉及甘蔗等，避免攝食，以免損及健康。當我們檢視這些蔬菜和水果的屬性，發現它們多屬甘、涼、寒的屬性，多用於清熱解毒和利水，對於體質虛弱的產婦而言的確不適宜。受訪者 D 也印證此種說法，他說到餵母奶的母親飲食中如果攝取冷性蔬菜，容易導致新生兒腹瀉，為了顧及母體維生素的需求及新生兒的健康，蔬菜及水果的選擇會偏向溫性且鐵質豐富者，像是菠菜、A 菜、蘋果及葡萄等。

傅青主男女科的新產治法中提到「凡病起於血氣之衰，脾胃之虛，產後尤其，是以丹溪論產後必大補氣血為先。」(傅山，民 75)，可見體內如氣血不足或不平衡皆會導致疾病的產生。產婦由於分娩時的出血、出汗，導致體內血液耗失，體質處於虛、冷狀態。脾胃功能尚未完全恢復，攝食過於寒冷的食物皆會損傷脾胃，影響消化，甚至導致惡露瘀阻不淨，故屬於冷性的蔬菜和水果作月子期間多不食之。以免導致體內陰陽不平衡，損及未來的健康。

《訪談摘錄 4-2-1-4》

我吃的青菜只有 A 菜與菠菜二種，其他都是涼性的。水果我也只吃蘋果、葡萄、櫻桃比較溫和的水果，我媽說生冷的瓜類不能吃，像西瓜、香瓜都比較冷都不能吃。還有就像高麗菜也是比較冷性的，也是不能吃的。(受訪者 A)
身體太冷了，因為剛生產完太虛，血都沒有補回來，一下流十個月的血流掉，不能吃太冷的食物，像小白菜、冬瓜、蘿蔔，老人家說那是較冷的菜，我都没有吃。我吃的水果就是櫻桃、葡萄、蘋果，尤其是櫻桃幾乎吃一整箱，而且每天都吃，是比較補血的水果。瓜類的水果都沒有吃(我也不喜歡吃)。(個案 B)

我知道像西瓜、冰品、仙草，我覺得大部份的食物都是涼性的，在蔬菜方面我不知道，我都只吃紅鳳菜、紅莧菜，整整一個月都吃這二種。水果是到第三星期才開始吃，有蘋果、葡萄、櫻桃、木蜜桃三餐都吃這幾種。反正那時

候都不能吃生冷的東西啊！沒有什麼影響。(受訪者 C)

像白菜、高麗菜比較冷的就不能吃，因為如果是餵母奶的話，吃比較冷的菜，小朋友都會拉肚子喔！我那時候都只吃 A 菜、蘋果，整整一個月，每天都吃這二種，每次吃飯，不必問都知道又是吃 A 菜、蘋果，你很難想像的。(受訪者 D)

蔬菜大部份是 A 菜、菠菜，水果就是幫助消化的水果，像木瓜、葡萄，就瓜類不要吃就行了。(受訪者 E)

我吃紅的菜補血，冷的東西不吃就對了，像橘子、柳丁、甘蔗都算是冷的東西，像牛奶那些我都不吃。青菜就像菠菜、紅鳳菜比較好補血啊！水果能吃的有蘋果、葡萄、櫻桃，我是以蘋果、葡萄吃得較多。(受訪者 F)

比較涼的都不吃，像白菜、蘿蔔我們都不吃，它比較冷啦，橘子也不吃，媽媽說橘子比較冷。青菜我在前二胎都沒吃，他們都告訴我儘量少吃，後來生老三才有吃，因為醫生說什麼都可以吃，沒有禁忌的才開始吃。水果像是水梨、蘋果這類。(受訪者 G)

我又沒有人幫忙作月子，有時候要自己弄，那在蔬菜方面我媽是說什麼都能吃，只要加薑片就可以了，很好解決。水果吃葡萄最好，蘋果、蓮霧也是不錯，三樣都有吃，不過是以葡萄為主。(受訪者 H)

我們中國人都會說比較涼性的就不去吃它，好像蘿蔔湯、大白菜啊！就不吃，還有聽說吃芭樂產後胃會瀉瀉的，影響胃的構造，好像也是冷的。青菜就以地瓜葉、芥菜這二種青菜為主，水果我大概以香蕉、蘋果、荔枝屬於比較溫性的水果為主。(受訪者 I)

水果蔬菜，我還是照普通的吃，只是稍微留意了蘿蔔、小白菜、鳳梨，因為從小聽媽媽說，那個是比較涼性的，還是要稍微避一下。其他都是正常吃，現在也記不得有那些。水果就是梨子、蘋果，蘋果它的鐵質多，對產婦而言是很好的水果。(受訪者 J)

青菜就是 A 菜、芥藍菜比較不會冷的青菜，以前人都講不要吃冷。水果就是蘋果這一類比較不會冷的水果，我後母有告訴我，在炒青菜時，可以加薑片、幾滴酒可以去除風寒，不管什麼菜這樣都可以吃，不會吃到冷的菜了。(受訪者 K)

A 菜、空心菜，作月子裡沒有吃水果。我婆婆說作月子不能吃水果，那個時代，也沒有多餘的錢可以買進口水果，我們那時候，蘋果也很貴，那像現在便宜又大，我們那時候沒有這麼好，人家沒買，當然就沒得吃，我在作月子也不可能去買是不是。(受訪者 L)

綜上所述，受訪者認為懷孕、生產的過程中，容易造成體力、血液的流失。

再者，產後的傷口、乳房泌乳及子宮惡露的排除等等，皆使產婦的體質處於失衡狀態之下，需藉由熱性食物及高蛋白質飲食補充營養，以維持虛、實、冷、熱間的平衡，使氣血順暢、改善失衡狀態及增強體力。另外，亦有不少的受訪者認為，熱性食補也要依個人體質決定，並非每個人都適合在產後以熱性食物補身，以免導致反效果。見《訪談摘錄 4-2-1-5》

總之，藉由熱性食物調補身體，是補足體內缺乏的「熱」元素，以達到身體

全面的復原。唯有強壯的母親，才會有健壯的孩子，整個家庭才能持續運作，取得均衡和諧。而且食物不僅是吃飽和滋養身體，也表示家人的關懷與慰勞，藉食物表達對產婦的關懷與重視，產婦也會感受到被重視與關愛，不僅提昇他們的自尊，也獲得了充分的支持，度過產後這段危機時刻。茲將上述受訪者食用的食物(表 4.2-1)及受訪者可食之物資料統計表(表 4.2-2)整理如表所示。

《訪談摘錄 4-2-1-5》

我知道作月子要吃補的，但有必要吃那麼多嘛！而且吃那麼多怕以後身材會不好恢復，所以，吃是要吃，但不需要吃那麼多。我是吃到麻油雞，嘴巴會剝皮、很渴，我就跟我婆婆說要吃燉的，水份比較多，喝湯也比較不會胖。(受訪者 B)

我原本就不太喜歡吃肉，但是我都會儘量把湯喝完，因為維持到它的目的就好了，又不會肥，何必吃那些肉的殘渣....。還有食物要多做變化，不然吃久會覺得噁心。阿桑都會交替煮，不會每天相同，還能接受這種方式，你想要吃一個月，沒變化的話，吃久也會膩。(受訪者 D)

我喜歡吃魚，沒有麻油雞那麼膩，作月子期間我是餵母奶，吃魚母奶的供應比較多，也有很多蛋白質啊！好消化、吸收，又不怕身材變形，不過要多變化煮的方式...。(受訪者 I)

表 4.2-1 受訪者食用食物一覽表

類別 受訪者	蛋白質食物	發奶食物	麻油、薑	酒	蔬菜、水果
A	豬心、豬肝、 豬腰、雞湯、 鱸魚、麻油雞	未哺乳	使用	產後二週使用	蔬菜—A 菜、 菠菜 水果—蘋果、 葡萄、櫻桃
B	雞蛋、燉雞、 魚湯、豬腰	鯽魚湯	使用	產後一週使用	蔬菜—紅菜、 薑裡紅 水果—蘋果、 葡萄、櫻桃
C	豬肝、豬腰、 雞湯、魚湯	未哺乳	使用	產後一週使用	蔬菜—紅鳳 菜、紅莧菜 水果—蘋果、 葡萄、櫻桃
D	豬肝、豬腰、 豬尺、雞湯、 麻油雞、魚湯	未哺乳	使用	產後一週使用	蔬菜—A 菜 水果—蘋果
E	豬肝、豬腰、 豬心、麻油雞 魚湯	未哺乳	使用	產後一週使用	蔬菜—A 菜、 菠菜 水果—蘋果、 木瓜
F	豬腰、豬心、豬腳燉花生、 麻油雞、燉雞	魚湯	使用	產後一週使用	蔬菜—紅鳳 菜、菠菜 水果—蘋果、 葡萄
G	蛋、豬肝、豬 腰、豬心、麻 油雞、魚	未哺乳	使用	產後一週使用	蔬菜—菠菜 水果—未食用
H	豬腰、麻油 豬腳燉花生	使用	產後十天使用	蔬菜—菠菜 水果—蘋果、 葡萄、蓮霧	
I	魚湯、豬肝、 豬腰、麻油雞 蛋	魚湯	使用	產後一週使用	蔬菜—地瓜 葉、芥菜 水果—蘋果、 葡萄
J	家禽類、魚 類、蛋類	牛奶、黑啤 酒、蛋黃加 葡萄酒	不使用	不使用	蔬菜—未敘述 水果—蘋果、 葡萄
K	豬肝、豬腰、 麻油雞、蛋	未哺乳	使用	產後一週使用	蔬菜—A 菜 水果—蘋果
L	豬腰、麻油雞 蛋、魚類	使用	產後一週使用	蔬菜—A 菜、 空心菜 水果—不吃	

表 4.2-2 受訪者可食之物資料統計表

項目	種類	效用	人數 (N=12)
熱性、蛋白質食物	豬腰、豬肝、豬心	養血、補血、養心 安神、補肝明目	12
	雞肉	補腎肝	12
	蛋類	養心安神、補血、 滋陰潤燥	12
	魚類	益脾胃、補腎肝	12
老薑	老薑	發汗、止嘔 解毒、保溫	11
麻油	麻油	促使子宮收縮 促進惡露排除	11
酒	酒	促進血液循環	11
發奶食物	魚湯		3
	豬腳燉花生	促進乳汁分泌	2
	牛奶、黑啤酒、 蛋黃加葡萄酒		1
熱性蔬果	熱性蔬菜—A 菜、 菠菜、地瓜葉、紅 鳳菜、薑裡紅、空 心菜、芥藍菜	補肝、補血、明目	12
	熱性水果—蘋果、 葡萄、櫻桃、木瓜、 榴槤、香蕉、荔枝	生津、補氣、養血	10

二、忌食的食物

1、堅硬及發粉類食物

受訪者所指「堅硬食物」是指芭樂。受訪者認為在懷孕的過程，孕婦需要大量的蛋白質、維他命及鈣質等物質，胎兒的成長也需要鈣質，因此孕婦的牙齒多少受到影響。須要有一段復原期，在此期間若是攝取過於堅硬的食物可能會損傷牙齒，使牙齒留下易於痠痛的遺患。基於此，受訪者認為應盡量避免食用堅硬食物。

受訪者認為發粉類食物不易消化，例如麵包、蛋糕、饅頭及漢堡等。產後由於賀爾蒙降低、腸胃肌肉張力及蠕動減弱，約需二星期左右才能恢復。若是食用易於產氣的發粉類食物，容易導致脹氣腹痛，牽延引發傷口疼痛的現象，故作月子期間應避免攝食不易消化的食物。

由《訪談摘錄 4-2-1-6》顯示，受訪者 B 在食用發粉類的食物後，出現胃部脹痛的情形。而受訪者 D 在食用後，卻未出現不適。受訪者間的差異性，或許因個人體質而異，故發粉類的食物是否會造成不適則有待進一步證明。

受傳統習俗影響而認為產後體內氣血大失，脾胃亦虛，也就是消化功能變得好。因此，在產後期攝取「堅硬」及「發粉類」食物會造成身體損傷。故作月子期間應避免攝取此類食物。

《訪談摘錄 4-2-1-6》

作月子芭樂不能吃，因為芭樂很硬怕咬了以後牙齒會變不好。我婆婆還說，只要有發粉的東西不能吃，像麵包、饅頭，我生完的時候，有吃到火腿蛋，過幾天胃就脹脹的很痛，我就告訴我媽媽，他說可能是不消化造成脹氣，所以有發粉的都不可以吃。(受訪者 B)

我在醫院的時候，吃漢堡加蛋配濃湯、水餃，我沒有覺得怎樣，是老一輩的人覺得吃發粉類的不好，阿桑說吃了發粉類的東胃會痛，麵包、蛋糕都不行。(受訪者 D)

還有聽說吃芭樂產後胃會變變的，影響胃的構造，好像也是冷的。(受訪者 I)

2、白開水

六位受訪者認為產後不宜攝取過多的白開水，不宜的原因是，白開水屬於冷性飲料，對於體內陰陽失衡的產婦而言不適宜。並認為水份攝取過多，對於身體

外形及生理功能亦會造成影響，結果為①攝取過多的開水會使水份積留在肚子內，造成腹部變形影響身體的外觀。②影響乳汁的濃稠度，在攝取上會減量或是由其他液體替代。見《訪談摘錄 4-2-1-7》

替代的液體有洋酒、龍眼茶、中將湯及生化湯，替代的物質多屬於「熱性物質」，會以「熱性物質」來取代白開水，主因是白開水屬於冷性物質，產婦不宜食用。

另六位受訪者認為，婦女在分娩後，由於羊水及胎盤的娩出，有大量的液體被排出，加上分娩過程用力出汗，排掉許多的水份，應大量補足體內流失的液體。在攝取量方面並未限制飲水量，但受冷熱觀念的影響，仍以溫水或熱水為主。

深究其不攝取過多白開水的原因，發現根深蒂固的冷熱平衡觀念，才是影響水份攝取的關鍵性因素，其他的因素都是附加的，應不具有絕對的影響力。

《訪談摘錄 4-2-1-7》

我沒有喝到開水，開水就算煮開還是生水，而且喝多小腹會變大，都喝荔枝殼煮開水，作用就是解渴，最好也不要喝太多，不然小腹會變大。(受訪者 B)
我喝的水都是用酒煮過的，我不敢喝白開水，我知道不喝水是怕內臟會下垂，懷孕時撐得很大，突然間被抽空，空間還在，如果水喝得多，胃會壓，原先有其他內臟撐著，現在變成空的袋子了啊！我喝酒煮過的水，但是喝得也不多，儘量少喝，液體喝太多會變水桶肚。(受訪者 C)

中將湯當開水喝，原則上是不喝水，實際上我還是有喝，因為不可能，我那是在夏天啊！我都偷偷的喝。可是人家說不好啦！因為喝多了白帶會比較多，就是水不要喝。(受訪者 D)

我不喝開水，我開水一點都沒喝，因為喝水肚子以後會大，比較不好收縮。而且水喝太多會把母奶稀釋掉，小孩喝到都是稀稀的奶。我口渴的時候，會喝洋酒代替，不會喝太多，小口喝，喝多也會醉，也會讓肚子變大，所以也不能喝太多。(受訪者 F)

我不喝白開水，我是喝中將湯、龍眼茶，人家說這樣吃對身體比較好，龍眼茶比較不冷，中將湯對我們女人的排泄比較好，還是不能喝太多。(受訪者 K)

3、食鹽禁忌

由《訪談摘錄 4-2-1-8》顯示，有六位受訪者，作月子期間飲食調理會減少鹽份的攝取。受訪者 G 更表示「月內吃淡身體好，月內吃鹹身體弱」，顯示作月子期間的飲食以少鹽為原則。詢問受訪者原因為何，也缺乏明確答案。研究者根據文獻資料整理出不食用鹽的可能原因有二：①鹽屬於寒性，不利於產後食用(彭

銘泉，民 86)；②血得鹹則凝滯易導致口渴，一方面不利於惡露的排除，另一方面會使產婦口渴而多喝水，如此多便溺容易牽動傷口，不利於會陰部傷口的癒合(翁玲玲，民 82；黃美幸，民 56)。

再依據 Neumann(1977)的研究，人體在有情緒壓力時、月經期、懷孕期及嬰兒期這些情況下，依照腎上腺皮質系統的生理學理論，體內醛固酮及促皮質激素的分泌都會增加，體內會保存較多的水份及鈉鹽，若不限制攝取會導致高血壓及腎臟病。受訪者 J 表示作月子期間，因腎臟疾病採取低鹽飲食，也印證食鹽與腎臟的關係。故以 Neumann 的研究來看，作月子習俗中十二日以後才能進補及少鹽的禁忌，是更具解釋力的(翁玲玲，民 82)。綜合中醫及受訪者所言，作月子期間惡露的排除約須十天到二週左右，相當於一個較長的月經期。因此作月子前十二日的飲食都較清淡，都是儘量少油少鹽，直到惡露排淨才開始進補。目的即在於保護產婦及嬰兒使其不致因飲食不當而招致病痛。

《訪談摘錄 4-2-1-8》

像第一個我們不吃鹽巴，不吃鹹的，都吃淡的，這樣對產婦比較好，這是老人家說的，我是比較傳統一點，媽媽說怎麼作我就怎麼作。我媽說作月內的前十二天，最好都不要放鹽，如果覺得不好吃也只能放一點點，因為前十二天惡露的髒血都要流出來，如果吃鹽就比較流不出來，會認為那惡露是很髒的，如果把它留在身體內，對我們女人的身體也不好，還有就算過了十二日也最好是少吃鹽，因為老一輩的都說鹽會生風，以後可能會腰痠背痛。(受訪者 G)

我生老大的時候，腎臟有一點毛病，住院期間，要吃清淡不能有鹽。差不多住了十天左右，出院後也習慣了少鹽，我本身的口味就不重，所以很能適應。生老二時，也沒有特別要少鹽，因為平常就很清淡。一般也有作月子期間不要吃太鹹的觀念，畢竟鹽攝取多也不好，容易有腎臟方面的疾病。(受訪者 J)

綜合受訪者可食食物及忌食食物的訪談內容，發現食物在傳統的觀念中不只是吃飽而已，講究均衡調和、滋養身體，所謂「飲和食德」是也。飲食不僅只於充飢，貴在其療效，因此國人日常保健以食物為最核心的表現。尤其產後婦女處於陰陽失衡狀態，藉由補充熱性食物，恢復體內的陰陽失調。故作月子期間會有忌食的飲食規範，其目的是在維護母體健康，以早日恢復至最佳的健康狀態。茲

將受訪者忌食食物(表 4.2-3)及受訪者忌食食物資料統計表(表 4.2-4)整理如下。

綜合訪談內容，研究者發現作月子調養的觀點與作法，仍然根深蒂固地留於受訪者心中。對於身體進補的觀點和傳統一樣，但隨著時代進步與身體健康的考量下，食補的目的、食物內容及烹調方法都有所改變。

1、食補的目的

農業社會，婦女終年辛勤，作月子的目的是①充分休養。②攝取足夠營養，強健身體，改變虛弱體質，以重視潛在體質的改變為主。③提供充足的奶水，哺育新生兒。時至今日，現代婦女體質，已較往昔的婦女強健，平日飲食又多膏梁厚味，營養不虞匱乏，所以現代婦女作月子的目的為①充足休養以恢復體力。②均衡營養，補充生產時的體力消耗及餵母奶所需熱量。③預防營養過剩，以防發胖。由此發現，作月子目的最大的改變，是由傳統重視潛在體質改變，轉為重視恢復與維持現在的健康狀態。

2、食物的內容

農業生活型態的社會，由於經濟拮据加上思想封閉，食物種類選擇相當少。早期作月子期間，多以麻油雞、雞蛋及豬肉為蛋白質來源。在蔬菜水果方面更是禁止產婦食用。隨著社會環境的變遷及營養保健的重視，受訪者除了原有的蛋白質來源，會以濃縮的雞精，取代傳統補品。更因國際貿易交流頻繁，許多進口水果的輸入，例如櫻桃、榴槤成了受訪者的寵兒。蔬菜、水果的禁忌，也因營養均衡的觀念，徹底被改變。

3、食物的烹調

傳統的煮法是以麻油與酒主。研究中的受訪者，烹調方法多以清煮、燉為主。受訪者希望在食物的內容及烹調上作變化，增加花樣但減少油脂，使他們能進補又不會增加體重，可以採取比較合乎現代清淡又健康的多樣進補方式，這樣會使他們更樂於進補。

表 4.2-3 受訪者品食食物一覽表

項目 受訪者	冷性蔬菜水果	堅硬及發粉類食物	白開水	食鹽茶品
A	蔬菜—高麗菜 水果—瓜類	未提及	減少攝取量	平常食用量
B	蔬菜—小白菜、冬瓜 水果—瓜類	堅硬食物—芭樂 發粉類食物—麵	幾乎不喝 替代物—荔枝乾	少鹽
C	蔬菜—瓜類、白菜、茄子 水果—瓜類	未提及	不喝 替代物—煮至沒 酒精的水	少鹽
D	蔬菜—瓜類、白菜、筍 水果—西瓜、香瓜	不消化食物—真 堅、水餃、番薯	偶爾喝 替代物—中將湯	少鹽
E	蔬菜—白菜、冬瓜 水果—西瓜、香瓜	未提及	平常飲用量	平常食用量
F	蔬菜—大白菜、蘿蔔 水果—瓜類、甘蔗	未提及	不喝 替代物—洋酒	平常食用量
G	蔬菜—大白菜、冬瓜 水果—瓜類	未提及	平常飲用量	無鹽
H	蔬菜—白菜 水果—瓜類	未提及	平常飲用量	平常食用量
I	蔬菜—白菜、蘿蔔 水果—瓜類	堅硬食物—芭樂	平常飲用量	平常食用量
J	蔬菜—白菜、蘿蔔 水果—鳳梨	未提及	平常飲用量	少鹽
K	蔬菜—白菜、蘿蔔、瓜類 水果—瓜類	未提及	不喝 替代物—中將湯 龍眼茶	平常飲用量
L	蔬菜—白菜、蘿蔔 水果—瓜類	未提及	減少攝取量	少鹽

表 4.2-4 受訪者品食食物資料統計表

項目	種類	人數(N=12)
冷性蔬菜和水果	蔬菜方面—高麗菜、小白菜、蘿蔔及 冬瓜等	12
	水果方面—西瓜、香瓜、鳳梨、橘子、 柳丁、香蕉及甘蔗等	12
堅硬及發粉類食物	堅硬食物—芭樂	1
	發粉類食物—麵包、蛋糕、饅頭、漢堡	2
白開水	喝白開水者(溫的)	6
	不喝白開水者	6
	替代物—	
	洋酒	1
	中將湯	2
	龍眼茶	1
	生化湯	1
	無酒精的酒	1
食鹽茶品	無鹽	1
	少鹽	5
	平常飲用量	6

式、藥補性食物

1、一般中藥材

受訪者認為懷孕與生產過程會造成會陰組織的損傷及腰痠背痛的不適。而腰痠背痛幾乎是每位產婦都有的經驗，除了利用熱敷、按摩與多躺著休息外，多會利用中藥材—杜仲，協助減輕腰痠的情形。在本草綱目中記載：「杜仲，古方只知滋腎，惟王好古言是肝濕氣分藥，潤肝燥、補肝虛，發昔人所未發也。…杜仲能治腰膝痛，以酒行之，則有效容易矣。」（謝明村，民 77）。由古文的記載，可以發現杜仲所具有的醫療效能，是潤肝燥、補肝虛及兼補腎治療腰痠背痛等現象。使其成為產後婦女必定服用或食用的藥材。

受訪者也會利用當歸、紅棗、黑棗、枸杞等中藥材，協助身體與傷口的恢復，收其補血、補氣、補奶的功效。它們的性質為性溫、味甘，入心、肝、脾、腎經。尤其，我們講氣血運行是否正常與食物的攝取息息相關，冷熱平衡是最重要原則，產後婦女體質大多屬於虛冷狀態，利用熱性食物搭配中藥材，正是符合冷熱平衡原則，因此，中藥材被廣泛使用。

受訪者使用的藥性食物包括黃耆、杜仲、當歸、枸杞、紅棗、黑棗、十全大補…等中藥材。分析藥材的藥性都是以補血、活血及益氣養精為主，符合陰陽冷熱平衡原則。由《訪談摘錄 4-2-2-1》及受訪者使用中藥材統計表(表 4.2-5)發現，有 4/5 的受訪者在飲食調理中，會加入此類藥材以收其補血、補虛的功效。

表 4.2-5 受訪者食用中藥材統計表

項目	種類	效用	人數
中藥材	八珍、紅棗、黑棗、枸杞、當歸、黃耆	補血、活血、潤肝燥、補虛	10
杜仲		潤肝燥、補肝虛、治腰膝痠痛	11

由此可知，藥補的原則如同食補一樣，也是以性溫、熱，能補血、補氣、補奶的中藥材為主。受訪者受傳統習俗影響認為中藥材可以滋補強身、增強身體功能及預防疾病，對於身體的復舊有極大的益處。因此產婦多利用食補與藥補來增強身體的功能，以促進因懷孕、生產所造成的身體結構、感覺的改變早日恢復。

《訪談摘錄 4-2-2-1》

我媽會用杜仲一起煮豬肝、豬心然後加一點點酒，人家說杜仲可以治療腰痠背痛，我吃啦！像我是剖腹產嘛得腰痠背痛，加上懷孕時撐得太大，常常覺的腰痠，作月子裡面吃這個覺得還不錯，雖然還是會痠，可是沒有那麼嚴重了。還會再用紅棗或是黑棗燉雞或是燉魚湯。（受訪者 A）

有粉光、紅、黑棗、杜仲。生化湯裡也有加很多杜仲，杜仲可以幫助骨骼比較硬，比較不會腰痠背痛。如果太痠痛，我會用熱敷、按摩，可以減輕疼痛。（受訪者 B）

還有冬安夏草、杜仲（約 25 錢左右），25 錢以產婦而言算是很多。研：妳覺得有功效嗎？個案 C：有效！。我作月子的時候是住四樓公寓，沒有電梯，因為要做顛面神經復健，所以要上下爬樓梯，晚上回家後腰很痠，可是吃了之後，隔天就不痠，我覺得很效果明顯。（受訪者 C）

我媽是把杜仲磨成粉給我吃，覺得很苦，我媽請中藥店裝成膠囊，吃起來比較不會有苦味，只要用吞的就好了。我媽是說顧筋骨，我現在是沒有明顯的感覺，可能有預防的作用吧。當然其他像當歸、紅棗、枸杞也會吃，都是補血的嘛！我是覺得懷孕生產都會造成損傷，像生的時候，會陰組織要剪，肚子太大也會腰痠背痛，徵狀很多，利用這食物可以協助復原。（受訪者 D）

我婆婆會加當歸、川耆燉湯，也用杜仲炒腰花。我是不懂，反正應該都是補血、補氣，多吃應該對身體不錯。（受訪者 E）

我請中藥店幫我組合，像十全大補、紅棗、黃耆、枸杞都不錯，可以直接泡開水，也可以燉湯，很方便。杜仲也是有吃，會苦苦的。（受訪者 F）

就是枸杞、當歸、黃耆，聽說吃枸杞眼睛會亮嘛！這些都可以拿來燉湯，補血養氣，還不錯。還有吃到杜仲，聽說吃杜仲能讓人的腰不會痠。（受訪者 I）

加紅棗、黃耆燉雞湯或是魚湯，還有吃杜仲顧筋骨，人家都是這樣告訴我，我也試著做。（受訪者 K）

中藥方面就是杜仲，杜仲炒腰子，吃這個，這個吃很多，老人家都說吃了對腰好，叫我吃就吃啊，反正對身體都有幫助嘛！還有鱸魚也可以加黃耆、紅棗燉湯，湯很好喝，可以幫助傷口復原得快些。（受訪者 L）

2、生化湯

由《訪談摘錄 4-2-2-2》資料顯示，受訪者認為生化湯可以協助惡露排除，促進子宮收縮，有利於身體復原，都會很傳統的服用生化湯。受訪者多在產後 3-7 天開始服用生化湯，服用時間由一星期至四十天不等，服用帖數以 6-35 帖不等。研究者發現，100% 的受訪者都知道這劑藥的功效，80% 受訪者在作月子期間服用過，

70%的受訪者在作月子期間服用超過十帖，10%的受訪者在作月子期間每天服用。這些數據顯示(表 4.2-6)了生化湯在作月子中的重要性及普遍性，由楊玲玲(民 80)研究中也證實了生化湯的療效：

楊玲玲指出，生化湯是閩南地區流傳已久的藥方，根據古書記載，生化湯以養血活血為主，所以普遍用於婦女產後補血、去惡露。而今人用現代化的儀器和實驗方法分析後，發現生化湯對子宮的確有明顯的收縮作用，證實今人的觀察不差，經過動物實驗，證實用了藥物使免疫力下降的老鼠，在用了生化湯之後，抗體數亦快速回升。

表 4.2-6 受訪者生化湯服用一覽表

受訪者	開始服用時間	持續服用天數	服用帖數
A	產後三天	一個月以上	25-30
B	產後一星期	四十天	30-35
C	產後一星期	十天	10
D	產後一星期	二星期	10-15
E	產後三天	一星期	7
F	產後四天	二星期	14
G	產後一星期	三星期	20
H	未服用	未服用	未服用
I	產後三至四天	二星期	6-10
J	未服用	未服用	未服用
K	產後一星期	二星期	不記得帖數
L	未服用	未服用	未服用

生化湯多在產後 2-3 天開始服用，主要原因在於產後 1-2 天產婦會有體溫較高的現象。而生化湯一般都用酒煎服，含有熱原，為避免與發燒相混淆，多在產後 2-3 天體溫恢復正常後服用。再者，產後惡露約在產後 10 天左右逐漸減少，子宮收縮也逐漸恢復正常。所以一般建議服用 5-7 帖即可達到促進子宮復舊的功效，

服用過久反而會增加惡露的排除量(賴正均，民 88)。然而受訪者服用的帖數以 6-35 帖不等，與實際需要不符合，受訪者認為服用天數的不同與份量的多寡，因照顧者的看法、受訪者本身接受程度及身體的狀況而定。受訪者表示生化湯是活血、補虛、提高身體抗體的補身良方，基於多瘀多虛的理由，認為服用時間越長，補性越大。在以補為前題考量下，潛在的負面影響是不被考慮的。茲將文獻資料與實際情形整理為生化湯使用對照表(表 4.2-7)。

表 4.2-7 生化湯使用對照表

受訪者實際服用情形	文獻資料
產後三至七天	開始服用時間
七天至四十天	持續服用天數
六至三十五帖	服用帖數
無明顯副作用	副作用

綜上所述，生化湯自古以來被民間廣用於產後婦女去污血生新血的調養藥。服用生化湯，經楊玲玲(民 80)的研究證實對子宮有明顯的收縮作用。事實上，生化湯就是產後的子宮收縮劑，應在醫師的指導下正確使用，以免造成不適當的併發症。生化湯顧名思義，主要的目的是生新血與化瘀血，所以生化湯是治產後惡露不行及瘀血內阻的常方；還可以促進乳汁分泌、恢復子宮功能、減少產後痛及預防產褥的感染(賴正均，民 88)。生化湯雖然是作月子經常服用之方劑，然而各人體質、狀況及使用時機並不相同，仍需謹慎服用，避面造成副作用，影響身體健康。

〈訪談摘錄 4-2-2-2〉

就是生化湯，生化湯吃了一個多月，在醫院是用藥包的熬來喝，那我在醫院住了七天嘛！回家後我媽就用中藥抓藥的方式，我每天喝一直喝了一個多月，我是吃得很多，有沒有吸收就不曉得了，我想對傷口有一定的幫助。人家說生化湯不錯，可以幫助把體內的瘀血排除。(受訪者 A)
出院後加喝生化湯，生化湯裡也有加很多杜仲，可以讓子宮收縮，幫助瘀血排除。總共喝了四十天。一天喝一帖，一帖可以燉二次，早晚喝，一般人說 6-10 帖就可以，可是我就喝了四十天。媽媽說多喝對身體也是有幫助啊！(受

訪者 B)

那喝的東西有生化湯，生化湯也是用那鍋沒有酒味的酒煮，所有吃的東西都加那鍋酒煮。生化湯是產後一星期開始，喝十天，一天吃二次，同一包藥，大概是十帖，我聽人家說剖腹產可以吃到十帖。(受訪者 C)

生化湯可以幫助子宮收縮，我喝了 10-15 帖，一天喝二次，喝完就沒喝了。(受訪者 D)

我媽媽有用生化湯給我喝，大概喝一星期，喝多少帖，不記得了。(受訪者 E)

生化湯差不多吃十四帖，那很好喝，我很喜歡喝，我覺得十四帖太少了，多喝一點比較好。其實說實在的，開刀已經把裡面得很乾淨，生化湯的意思，就是促進子宮收縮、排除惡露，開刀是處理的很乾淨，可是我覺得喝了真的排得比較乾淨。(受訪者 F)

主要都是生化湯，一般人家吃的像生化湯吃了二十幾帖，通常我們是一帖煮二次，用定時那種煮，把它當水喝，我媽是說可以把惡露排出來，墮腹你知道，這樣子宮內的東西清乾淨，復原較快。(受訪者 G)

我是知道要喝生化湯，可是沒有人弄啊！我先生說有吃就有補，有沒有喝這些，都是一樣。我能怎麼辦，我媽年紀大，又不能要他弄，就沒有吃啊！(受訪者 H)

在生後第三天開始吃生化湯，聽說生化湯幫助產後生理期能趕快排乾淨。大概吃 6-10 包，我只有在作月子期間吃而已，作月子完就沒吃了。(受訪者 I)

我有喝生化湯，那麼久了我不知道喝幾帖，我兒子都三十一歲了，我怎麼會記得喝多少呢？(受訪者 K)

綜合上述訪談分析，諸觀作月子習俗中，飲食方面的各種規範與禁忌，無論在食補或藥補，主要是以受訪者這個個體出發，透過人體與食物的關係，對因生產失血而處於虛冷狀態下的產婦，施以雞、酒、薑及麻油等熱性食物。及當歸、川芎、紅棗等熱性藥物，糾正所謂的正氣不及。又以不可吃生冷食物來避免陰陽失衡，以這樣的互補及相滲透制約以取得個體內在實質的陰陽協調及冷熱均衡，達到穩定健康的狀態。而透過施於作月子儀式中將人體視為小宇宙類比於自然界大宇宙的醫療觀，我們可以完整的看到漢文化思想中均衡和諧的宇宙觀所發揮的運作力量，使得作月子習俗能普存於人們的思想中。

第三節 作月子的行為規範

本節內容是依據研究者所提之引導問句「在你的印象中，哪些是你所知的作月子行為規範與禁忌」，所蒐集的資料加以整理分析，以瞭解他們對行為規範的認知與遵從度。

產後婦女因血液流失、精力耗損，導致身體的抵抗力減弱容易生病，須特別注意環境中的致病因子，減少或避免這些致病因子危害到婦女的健康，故產後婦女需要特別保護，以促進健康。傳承傳統醫學的看法，要避免致病因子的侵入，作月子期間須設定許多的行為限制，規範產婦如何生活以保護其身體。

依據《訪談摘錄 4-3-1-1》受訪者表示，由於沒有預防風、濕及寒三溼的侵入，導致身體上出現不適的現象，包括骨頭關節痠痛、頭痛、手腳痠痛、全身虛弱無力、易感冒與腰痠背痛...等。作月子的產婦由於皮膚毛孔及關節處於打開的狀態，加上氣血虛弱、陰陽失調，使產婦處於易生病的情境中。若風、濕及寒三溼侵入體內，會導致頭痛、風濕、關節炎及骨頭痠痛等終生所苦的病症 (Pillsbury, 1982)。因此作月子期間應避免風、濕及寒三溼的侵入。

對台灣婦女而言，作月子是極為重要的事，台灣俗語說：「月內沒作好，吃老就艱苦。」受訪者 H 表示作月子期間罹患的疾病只有在下一次作月子特別作「好」才能治癒，否則會成為終生的疾病。而作月子中對身體影響最大的是勞動，因此作月子期間行為上的規範與禁忌比飲食更被重視。

歸納受訪者的說法，在作月子期間不遵守行為規範與禁忌，導致病痛的原因包括作月子期間勞動、吹風、洗頭洗澡、碰冷水及吃生冷食物等等。綜合受訪者的說法，發現作月子期間的行為規範有其存在的必要性，且多屬於預防層面的規範行為，以下將依據訪談內容分成「避免接觸風、濕及寒氣致病因子」及「避免身體損傷」等二部份作探討。

《訪談摘錄 4-3-1-1》

我是完全遵照我媽媽說的方式作月子，不然受到我姐姐的影響，是我覺得

女人生小孩很辛苦，本來就應該好好休養補足體力。像我姐夫是醫生，西醫都覺得沒關係，就這樣告訴我姐。所以我姐姐生完第二天就洗澡、喝咖啡、吃冰淇淋，他生的時候是在冬天，還出去逛街，就讓冷風直接吹，最初都沒有症狀感覺，後來後遺症逐漸出現，現在都有感覺了。那時候還爬樓梯，什麼都來，我是因為要復健不得已，還隔天做一次，不敢天天上下樓梯。所以他現在很後悔，當初沒有聽媽媽的話，現在頭痛、怕冷，像他回去看我，室溫30多度，晚上還要蓋棉被，症狀真的是很明顯。(受訪者C)

我以前從來不曾頭痛，可是那時候我們每天都要去餵母奶，每隔四小時餵一次，我都要走過去，走廊上難免多少都會有風，起初不覺得有什麼，可是比較累時，頭就開始痛了。還有我要提醒年輕人，真的在作月子期間，不要爬樓梯、作家事，不然腰、手腕都會受影響。我一出院回家，所有的家務工作、照顧小孩都要自己來，絕對沒有像作月內的休息，幫孩子洗澡、泡奶、洗衣服，那時候是三月天，水很冷，也不懂得戴手套，都是直接接觸水，又要用手扭衣服，沒有多久，手就有痠痛的情形，加上那時候，住在樓上，每天爬上爬下，腰也受不了會痠痛，所以，這些年輕人真得要注意。(受訪者J)

作月子就是要把身體養好，可是我作月子變累的不能好好休息。人家都說作月子的時候，不把身體養好，以後老了身體會較差，會有很多後遺症。像我有朋友第一胎作月子一直抱小孩，腰痠背痛好嚴重，頭昏、眼花什麼都來，頭進風就常常頭痛，就像台語講的「頭風」，什麼症狀都有，都是月子沒作好弄來的。唯一的方法就是再作一次月子啊！結果第二胎時，他媽媽幫把他養得跟牛一樣，第二次補足了，真的健壯如牛，好奇怪，老人家講的話你又不得不信。(受訪者H)

壹、避免風、濕、寒致病因子侵入

一、不洗澡、不洗頭

產後婦女不可以洗澡、洗頭，主要是怕得「月內風」。但對於目前社會，洗澡、洗頭不再像過去一般為產婦所禁忌。由《訪談摘錄 4-3-1-2》顯示，十二位受訪者對於不洗頭、不洗澡的規範，沒有人可以完全遵守。所有受訪者表示，她們的主要照顧者(婆婆、媽媽)認為，在產後期接觸水、風、寒氣，會造成身體損傷，因此禁止她們洗澡、洗頭。他們對於這樣的觀點無法全然接受，她們認為為了維持身體基本需求的滿足，及符合現代保健觀念，清潔工作仍需要執行。

洗澡部份，六位受訪者是採行擦澡方式，主要是認同主要照顧者的觀點，相信產後是處於虛冷狀態，不能接觸到風、濕及寒氣。若要維持身體的清潔，也只能用煮沸的水，或是加入薑片或龍眼葉一起煮沸的水來擦澡，因為「薑片」或「龍眼葉」是屬於熱性的物質。藉由薑片與龍眼葉的特性幫助體內去除過多的寒氣。

另六位受訪者，在產後一至二星期才開始用熱水器出來的熱水淋浴，以避免會陰傷口感染。

檢視他們使用的水，會發現六位受訪者使用燒開的「開水」。「開水」代表什麼意義呢？它代表著—不是生水、不是冷性物質且具有殺菌效果。那麼熱水器的熱水不也是一樣嗎？然而弔詭的是，老一輩的人認為，熱水器的水是屬一生水。雖然它也是熱水，卻是未沸騰過的水，只要沒有煮沸的水都是「生水」不具殺菌作用。這樣的認知態度，以現代的角度來看，似乎符合殺菌的邏輯觀念，深究原因，會發現他們堅持的道理，是有其時代背景的意義。

在早期認為月子期間不能洗澡原因是，早期物質生活極差的情況之下，房屋避風設備不佳，門縫會有風吹入，極易罹患感冒。再加上缺乏經過過慮消毒的自來水可用，所使用皆河水、井水之屬，其中的微生物包羅萬象，如果以此水沐浴，極易導致會陰傷口感染。有鑑於此，反對月內婦接觸生冷未燒開的水。

反觀今日，由於醫療科技的進步，會陰傷口經由縫合後，縮短了復原等待期，再加上電器設備普及化，熱水的獲得不像往日那般困難。因此有六位受訪者，利用熱水器的熱水進行清潔工作，採行淋浴方式，即不會導致傷口發炎。他們表示避免洗澡的目的，主要是預防風寒的侵入，而熱水器的使用是最便捷的方法，可以將受風寒的機會減至最低。基於此，他們認為在衛浴設備完善情形下，應該可以洗澡。

洗頭部份，有六位受訪者一整個月不洗頭，利用酒精棉擦拭頭髮或是以乾洗劑洗頭等方法來滿足生理需求。另六位則是在產後二星期開始洗頭，他們認為，只要迅速吹乾就不會對身體造成不良影響，惟為避免著涼，而罹患月內風，大多數人會延長兩次洗頭的間隔。

早期不洗頭的理由為，往日房屋結構差、衛浴設備簡陋，傳統婦女又多長髮，洗髮後不易立即擦乾，如此感冒或病毒感染的機會大增。一旦生病不只傷害母體也影響乳汁的分泌及嬰兒的健康。反觀目前的房屋結構隱密，衛浴設備良好，更

擁有完善的電器化設備，受訪者於產後洗澡、洗頭不再有那麼多的擔憂與不便，因此不洗澡、洗頭的禁忌已逐漸鬆動，遵從者也是越來越少。

綜上觀之，發現冷熱平衡觀念，亦普存於行為規範中。擦澡水加入的薑片及龍眼葉，也是以熱性物質為準則，期望去除環境中，一切與風、濕及寒有關的因素，讓產婦在最安全的情境中，平安渡過作月子這個時期。她們會採取與生產前不同的清潔方式，像是以擦澡代替洗澡、以酒精棉擦拭頭髮或是以乾洗劑洗頭等方法滿足生理需求。藉由改變原有的方法、時間來避免或減少接觸水、風、寒氣或去除與環境有關的因素，以避免造成身體的損傷。

《訪談摘錄 4-3-1-2》

那作月子的禁忌就像是不洗頭，幾乎一個月沒有洗頭，一直到要回恆春，因為拉里邊過才全身梳洗一遍，平常都是擦澡，用燒過的開水加不知道的葉子煮開水來擦澡，我媽說用那種葉子煮水，可以去風寒。(受訪者 A)

我大概十二天以後就洗澡、洗頭，直接用熱水器的水洗，我都是在浴室直接吹乾再出來，就不會直接吹到風。你問的其他媽媽都沒有洗澡對不對！像我婆婆說：「不能洗澡洗頭啊，以後會得頭風啊！我都說偷擦一下，結果是全身洗。」婆婆是好意，我想就偷偷做，洗完趕快擦乾、吹乾就好了。(受訪者 B)夏天出門戴帽子，超過一個月沒有洗頭，在醫院安胎時就沒有洗，在剖腹前洗了一次這樣，在醫院住了十天，回家作月子三十天，差不多是四十天沒洗。洗澡就是擦澡，剛開始我媽也是用酒煮，沒有煮至揮發，後來就叫我媽不必這樣。用來擦頭髮，因為酒精很容易揮發，很快就乾，水氣不會跑到裡面。(受訪者 C)

我是夏天生，沒辦法一定要洗，用熱水器的水，進是儘快洗，儘快出來。洗頭就只有洗一次，就是快結束的時候，我們真的是用燒過的水洗頭，說是這樣比較好，我不是很瞭解，反正阿桑是這麼講的。(受訪者 D)

洗澡就是擦澡，因為作月子是一個月嘛！你說一星期不洗頭還可以，過了以後，我還是有洗，就是趕快洗一洗，趕快吹乾就好了。(受訪者 E)

我是到滿月那天才洗頭，頭髮非常癢，癢得很難過，想一想算了還是不要洗，本來是要用酒精棉擦的，但是實在受不了，就用梳子梳開，後來歐巴桑說也不能梳開，因為毛孔打開，一樣會進風。洗澡是局部洗，就是用擦的，清潔工作還是要做，就是局部做。不能讓老人家知道不然又要一直唸。(受訪者 F)

洗澡是洗開水，水放涼再洗，我媽在燒的水中會加入薑片說是比較好。洗頭是不敢偷洗，會罵人的，這是很堅持的。我生老大、老二真的第一個月後才洗，老三就隨性一點，就偷偷的洗，因為有經驗就比較會投機取巧。媽媽是說避免得月內風，可是我覺得是還好，沒有什麼影響。(受訪者 G)

我每天洗澡，洗頭是隔一段時間洗，受不了不洗，趕快在浴室洗，關在裡面趕快用吹風機吹乾，要不然老人家說頭會痛，我是把門關著，馬上洗馬上吹，頭是還好，可是膝蓋碰水、又吹風，所以就不行了。我是覺得洗澡、洗頭是一項重要的清潔工作，完全都不洗也不行，像頭髮有油垢，小孩碰到也不好啊！只要洗時動作快，避免進風就行了。(受訪者 H)

洗澡的話照常，因為天氣實在太熱了，古時候的人說不能洗，實在是受不了。

研：洗澡的水....個案 D：那時候已有熱水器，我直接用熱水器的水洗，沒有說特地將開水放涼再洗。熱水器的水也是熱水，為什麼要特地燒呢？自己保養自己就是趕快洗洗好，儘快擦乾就好了。洗頭有忍，差不多忍了三週，第三週實在熬不住了，就去洗。我告訴美容院的人，我在作月子要他們馬上幫我烘乾。我很現代喔(大笑)。(受訪者 I)

就是不能用盆浴，就是用沖的，這些都還好。當然第一個禮拜，我沒有去洗頭，他們會有一種噴一噴，梳一梳，等於是乾洗，好像也能把頭髮弄得還好。所以也還好不會覺得很難過，所以，那些梳洗還是照平常一樣，也沒有偏頭痛啊！(笑)(受訪者 J)

洗澡洗頭，洗頭我不洗，作月子我不洗頭。像我們現在平常好好，就我十天或是二禮拜沒洗，我都無所謂，我不會說頭髮癢，不會說癢，癢當然會解，我是作完月子才洗頭。洗澡也會洗啊！夏天當然會每天，冬天哪裡會每天，不會。哪作月子人家說燒開水讓它冷，再洗是比較好，都不管它啦！我都隨便。(受訪者 K)

他們老一輩的都說不能洗澡洗頭，吃飯要拿到房間來吃，只是比較少碰冷水、洗頭啦！剛好一個月都沒有洗澡。因為他們說不能洗澡啊！擦是有擦，就是擦一擦啦！那洗手洗腳，沒有脫著衣服光身體洗，就是小洗這樣，沒有大洗澡，就是滿月的時候大洗一番(大笑)。頭髮沒洗，有一種髮油擦了可以鬆鬆這樣。(受訪者 L)

二、不受風寒

受訪者表示，產後身體變虛或身體結構改變，例如：皮膚毛細孔開放、骨骼、關節變鬆，容易使風氣及寒氣等致病因子侵入體內，造成身體損傷。「女科經論」云：「產後厚鋪裯褥，遮圍四壁，使無空隙，免致賊風。」(蕭賡天，民 78)。因此，受訪者採取主動措施增加身體界面的覆蓋，1/2 受訪者穿著長袖衣褲、1/6 受訪者戴帽子、1/2 受訪者穿襪子及關窗等方法。這些措施將身體表面與風、寒氣危險致病因子做隔離，使其不會侵入體內造成損傷。

長袖衣褲的保護措施，是否真能讓母體完全避免受到傷害，其功能性有待更進一步研究。受訪者 C 及受訪者 D 提及姐姐或自己本身，未著長袖而出現手腳痠痛現象，與生產前做比較發現是產後才有的情形。因此他們認為是未穿著長袖，導致風氣及寒氣侵入關節所造成的現象，基於此，他們也改穿長袖，預防身體再受到損傷。事實上，風氣和寒氣是否真由關節、皮膚侵入人體造成關節炎或風濕痛，還有待科學的驗證。而多數人會遵從的原因，多是以預防層面為主，為了避免將來的病痛，多會在家人的勸說之下，遵從該有的規範。

《訪談摘錄 4-3-1-3》

再來就是穿長袖，大熱天穿長袖長褲襪子，有空調還是很熱呀！你想冬天穿襪子是很保暖的，同樣的道理在大熱天穿著襪子多熱呀！通常我還是很熱，他們都覺得很冷了。(受訪者 A)

我無法穿長袖的，太熱了，每天都是 36 以上，有時候冷氣開不強，還是非常熱的。那時候很流行腸病毒，室內的溫度還是要低一點。我是會拿被蓋著，儘量不要接觸風，我婆婆會一直告訴你，你不能不聽啊！(受訪者 B)

夏天出門戴帽子，不能吹到風。我沒有穿長袖，但是沒有吹冷氣、電扇，可是到醫院就會吹到冷氣，不過有蓋棉被。(受訪者 C)

我最初沒有穿長袖，因為有吹冷氣，覺得腳的關節痠痠的，我就開始穿，還穿襪子，這樣風比較不會跑進去。(受訪者 D)

我們會穿長袖的還會穿襪子，春天還是很冷。老人都說要穿長的，不然風會進去，以後骨頭會痠痛。婆婆說要穿就穿，不過春天也是要穿長的嘛！(受訪者 E)

都穿長的，十月天當然穿長袖衣褲，還有襪子啊！那時候還是熱，我都會開冷氣，溫度不要太低，有空調室內空氣比較流通一點。我不會開窗，風容易跑進來。(受訪者 F)

熱得要命，不可能一直穿長袖的，不開冷氣，我就穿袖的。開冷氣就穿長袖依褲、襪子，偶爾還是會將褲子撩起來，真的很熱啊！(受訪者 G)

我都穿長的，三個都是，我不是說我比較傳統，媽媽怎麼說，就怎麼做。還好生的時候，天氣不會太熱，夏天穿那多熱啊！(受訪者 H)

我不吹任何的風，那時候沒有冷氣，當然不可以吹電扇就自然風。穿長袖、襪子，預防風寒啊！(受訪者 I)

我三月天生的，當然是穿長的，還要穿襪子戴帽子，國外的天氣比較冷。要預防自己受寒。(受訪者 J)

我以前生的時候，不管夏天還是冬天，都要穿長袖，不能吹到風，夏天真的是很熱，對於媽媽而言，真的很辛苦。現在我給我媳婦作月子，我還是要他穿長袖衣褲，還要穿襪子，可是我會給他開冷氣，反正穿長袖了嘛！不會有太大影響，不然太熱了，吃不下又滿身汗，對身體的影響更大，是不是，習俗不是不能改，是要有替代的方法就好。(受訪者 L)

另外，研究者發現空調的使用，在作月子習俗中算是一大變革。與傳統不能吹風的原則，大相逕庭。歸結受訪者的原因，是以氣候炎熱及身體舒適為由，使用空調設備。隨著氣候的改變，溫度日益升高，對於人體溫度的平衡，形成一大考驗，基於生理的需求，受訪者認為利用外在的保護措施，將風寒隔絕，即可利用空調設備，達到舒適的生理狀態。受訪者 L 也認為，習俗不是不能更改，需要有妥善的替代方法才能做改變。他以自己三十年前作月子的觀點，來看現今的作月子，他認為傳統習俗應該隨著社會環境與自然環境的變遷做適度的改革，並非墨守成規、一成不變。

由《訪談摘錄 4-3-1-4》顯示，我們所處的環境隨著自然環境的改變，地球表面溫度有日益增高的趨勢，要受訪者們繼續遵守不吹風、穿長袖的規範，似乎有違人體生理的健康。空調使用的目的是為了維護母體與新生兒的健康，基於健康的觀點，空調設施成為不可或缺的配備，這樣的改變，無論是作月子的觀念或做法上都算是作月子儀式中一項重大的變革。當然受訪者也會利用穿長袖衣褲、襪子、蓋棉被等方式，來減少身體表面積暴露於風的危險因子中，讓自己能不違背作月子的規範又能顧及自己的需求。

《訪談摘錄 4-3-1-4》

以前我們那時代，哪有冷氣，又不能吹電扇，婆婆要我們穿長袖就穿啊！他們有他們的道理，心想忍一忍就過去了。那時候天氣也沒有現在熱啊！台灣現在動不動就 37、38 度，你要他們穿長袖，又不讓他們吹冷氣，哪裡受得了啊！熱都熱死了，吃不下、睡不好，倒楣的還是媽媽和小孩，如果餵母奶，就會因為吃不下，而沒有奶水，那小孩怎麼辦？所以，吹冷氣沒有關係，溫度不要調得太低，再讓他穿長袖、蓋棉被，不要吹到風就好，我是這樣想啦！我媳婦也很乖，就照著做，我跟他講，現在辛苦一點，總比以後吃老身苦病痛好吧！

三、不碰冷水

六位受訪者為了避免風寒侵入，導致罹患疾病，日常生活例如刷牙、洗臉及如廁後，會利用熱水進行清潔工作。在其他方面，例如為新生兒洗澡，則採取折衷措施，像是以熱水代替冷水、減少接觸面積及戴手套等方式降低與致病源接觸的機會。以預防日後得到風濕痛或是關節炎。另有三位受訪者表示，作月子期間必須自己處理家務工作，必須接觸到冷水，在缺乏保護措施之下，受訪者 I 及受訪者 J 表示出現關節痠痛現象，他們認為是作月子期間碰觸冷水導致濕氣與寒氣侵入所致。受訪者 H 則未出現任何的病徵，受訪者之間出現的差異情形，或許與個人體質有關。因此，濕氣是否會導致關節痛或是風濕痛等症狀，有待進一步的驗證。

綜合上述訪談內容，作月子期間絕對禁止產婦碰觸冷水。可能的理由是冷水中含有濕氣，濕氣屬於陰邪，易傷人陽氣，阻滯氣的活動及脾臟的運化。加上產

後氣血兩虛、毛孔張開，容易受到濕氣侵犯，造成肢體痠痛、關節炎及風濕痛等現象。為了維護母體的健康，絕對禁止產後婦女碰觸冷水，預防身體未來的損傷。見《訪談摘錄 4-3-1-5》

《訪談摘錄 4-3-1-5》

我刷牙、洗臉的水都是用熱水器的水，沒有特別燒過。我很少機會會碰到冷水，家事都事我婆婆做，小孩洗澡也是他幫我，他人真的很好。(受訪者 B)
當然也是用燒過的水，我所有用的水都是燒過的，刷牙、洗臉、洗手也不例外，不可能碰到冷水。(受訪者 C)

我都是用熱水器的熱水，因為阿桑說不能碰到冷水，怕以後會痠痛。但是不可能不碰到，偶爾要幫忙小孩洗澡，要試水溫，不小心也會接觸到，很難避免，儘量遵守就好了。我偶爾會用手套來代替，但是手套不敏感，不好用，比較少用了。(受訪者 D)

刷牙、洗臉、上廁所總是要洗手啊！不過儘量用熱水，或是洗手時只洗二隻手指頭(只食指、中指)少碰水的好！不然聽說會得關節炎。反正不用做家事，碰到的機會少。(受訪者 E)

做母親的會說這個月都不要碰冷水，不可能嘛！比方我們照顧嬰兒，處理他的大便能不洗手？還是會接觸到水。我大部份用的都是開水，偶爾會用熱水燒的水，沒有辦法每次燒，很麻煩啊！歐巴桑也不可能照顧的那麼好。刷牙洗臉也是用開水或熱水，就是不能碰冷水，就是說保護手，還是怎麼樣的。真的！沒有保養好以後容易生病，生個孩子，等於整個血管都裂開，沒有注意在這種情形下，比較容易生病。(受訪者 F)

刷牙、洗臉、洗手都是用熱的，都用燒過的水，不用冷水，這一點我們蠻堅持的。我媽媽說比較不會得月內風。(受訪者 G)

好像不能去碰冷水，好像也偷偷去摸到冷水，因為沒有管我啊！自己一個帶小孩作家務事，不可能不碰到。當時也沒有想那麼多，就是儘量不去接觸，我倒還好沒有特別的病痛。(受訪者 H)

我請的人只能幫我煮飯，洗衣服、幫小孩洗澡還是我自己來，我沒有辦法，也忍受不了衣服洗，我就自己洗，洗了以後發現手、腳關節會痛，我沒有生以前，根本沒有什麼狀況，可是生完差不多半年，覺得關節痠痛，我是覺得在月子期間碰到水，年輕不懂，不會預防嘛！後來我就常去泡溫泉，真的是改善了，現在已經好了，所以不能碰到水，這一點真的是要注意。(受訪者 I)
我在國外沒人幫忙，所有家務工作及照顧小孩都要自己來，絕對沒有像台灣月內的休息。幫孩子洗澡、洗衣服都自己。生老大那時候是三月天，水很冷，我住的地方又沒有洗衣機，都是用手來洗，也不懂得戴手套，都是直接接觸水，又用手扭衣服，沒有多久我的手腕真的感到不行。我就是不在意，三月天也不會特別注意冷熱水的問題，可能導致手腕有痠痛的情形出現。關於不碰冷水這點，我倒要提醒年輕人要注意，不要太逞強。(受訪者 J)

從前沒有熱水器，都是用燒的，民國 56 年哪有熱水器，是不是？我洗衣服是請人家洗，不必碰到冷水。連幫小孩洗澡我也不做，就是好好照顧自己，水不碰就少碰，自己健康較重要，自己不顧誰會管你啊！(受訪者 K)

不碰冷水，燒開水啊！放冷再用來刷牙、洗臉，我給我媳婦也是這樣，都是燒過的。(受訪者 L)

四、不出門

在十二位受訪者中，有九位受訪者嚴格遵守不出門的規範，受訪者 C 由於顏面神經麻痺，必須到醫院復健，然而也都聽從家人的指示，穿長袖衣褲與戴帽子，避免自己受到風寒的侵入。受訪者 I 及受訪者 J 則是至美容院洗頭，穿著與平日相同，並無特別的保護措施。

其他受訪者表示，產後五臟百脈改變，生理處於氣血虛弱的狀態，不能招致風寒，否則導致身體的損傷。除了預防風寒的因素外，另一目的是藉由充份的臥床休息以促進傷口癒合，並使產婦及新生兒能在不被干擾的情形下，獲得休息與靜養。以現代的醫學觀點而論，隔離也是提供一個較不受感染的環境，避免產婦曝露在病源環境中，減少罹患疾病的機會。見《訪談摘錄 4-3-1-6》

《訪談摘錄 4-3-1-6》

我都待在家裡，不能出去，容易吹到風。而且可以利用機會休息，我是剖腹產，傷口有時候會牽延痛，不太舒服，我也不太敢動，怕影響傷口。平常已經很忙很累，就用這個月休息休息也不錯。(受訪者 A)

待在家中三十天，沒有出去。我等滿月才去送油飯，回來再休息十天，作完月子剛好四十天。我婆婆說外面細菌多、又容易吹風，會對身體不好，不能出去。我生的時候又流行腸病毒，抵抗力比較弱，不能到公共場所，好像也沒有產婦作月子就到處亂跑的。(受訪者 B)

我要做復健必須出門，出門穿長袖、戴帽子，包得密不透風。夏天很熱，很難想像喔！為了自己好要忍耐。(受訪者 C)

我幾乎三十天都待在三樓，連下樓都沒有，除了一次洗頭下去，其他都是在樓上。我婆婆不懂作月子的習俗，阿桑說怎麼做就怎麼做，我聽他們的就是了。婆婆還說小孩未滿六個月前不准抱出門，說是細菌多易感染生病，你想我能出去嗎？不過也好，生產很累很累，就藉此好好休養，讓身體能復原，補充體力好跟小 Baby 奮鬥，我女兒精力過人，常長弄得晚才睡，我都有點受不了了。(受訪者 D)

沒有人會出門吧！才三十多天，忍忍就好，加上身體還沒好，自己也不會想出去。(受訪者 E)

滿月才出去洗頭，中間都沒有。我的傷口復原的不是非常好，不可能出去，有時候還會痛，加上有二個大的，根本連想出去都不可能。(受訪者 F)

我第三週的時候去美容院洗頭，很現代！出去也照平常一樣，不會包得密密的，反正就在巷口很近，快去快回，不會有太大的影響。(受訪者 I)

人家說作月子不能見天，我沒有啊，我的觀念變新的，不受傳統的束縛。我到附近洗頭，附近照樣可以去，我沒有忌諱，我並不會因作月子就不出門。(受訪者 J)

我不是跟你說我都不出門，要照顧好自己最重要。(受訪者 K)

我連吃飯都拿到房裡吃，我住在二樓，婆婆都拿到房裡，我覺得不好意思，

大概第三禮拜就下樓，和大家一起吃。大部份都是滿月才出去，我也是一樣，那個年代不可能出去的，要出去做什麼，都是家人在幫忙照顧，也沒有非要出去啊！我們那時候婆婆說什麼都說「是」，不像現在年輕人好命，有自己的主見。(受訪者 L)

三、預防身體損傷

為保護與促進日後的健康，鼓勵產婦盡可能的使精神與身體放輕鬆休息，像是不勞動、不看書，以保護四肢筋骨與眼睛。

一、不勞動

由訪談資料《訪談摘錄 4-3-2-1》顯示，受訪者認為懷孕與生產造成身體結構的改變，像是體力流失、會陰傷口疼痛及子宮復舊...等等。無論是在身材或是體力上都造成相當程度的耗損，需藉由休息來恢復體力，讓各部位的器官能恢復至最佳的狀態。

會陰傷口復原方面，以前的傳統社會多半是在家中請助產士接生，無法避免會陰傷口的撕裂傷，也無法為其縫合情形之下，會陰傷口至少約需 20 天左右才有可能自然癒合。今日的西醫則在會陰部進行會陰切開術，以避免傷口過度撕裂傷及利於縫合，儘管有縫合，會陰部傷口也需 7-10 天左右才能癒合。由於每個人撕裂程度不同，則有不同天數的復原期，在復原前，從事過於激烈的運動或勞動，容易導致會陰傷口再次裂傷與感染，造成產婦更大的傷害，因而會陰傷口未復原，是不能過於勞動。

子宮復舊方面，子宮須約六週左右的時間，才能恢復至懷孕前的狀態。受訪者認為未完全復原前，絕對不能做蹲、跪、站、爬樓梯與提重物等勞動身體的動作，否則易引起子宮脫垂及腰痠背痛的現象。及至年長脫垂的子宮容易壓迫膀胱，導致尿失禁的情形。所以，以西醫的觀點來看產婦在完全恢復前，不做粗重的工作多休息是有其生理上的必要性。

依據女科經論云：「產後氣血大損，諸事必須保重，切不可恃健管婦，致內外感六瑞七情諸證，為患莫測。」(蕭賡天，民 77)。指出婦女在產後氣血兩虛的

狀態下，過度勞累容易耗傷正氣而導致疾病。因而認為產後氣血虛，產婦絕對不可以勞動，否則易得內傷或外感病，不易治療。

《訪談摘錄 4-3-2-1》

我在娘家作月子，不用做事，我媽包辦一切，頂多哄小孩。其他的時間，多半是躺著休息。(受訪者 A)

我不用做家事，就是負責吃、餵母奶、哄哄他，我也很少抱。大部份的時間都是躺著休息，我媽說要少蹲、不爬樓梯，不然以後子宮會下垂。(受訪者 B)

產婦不能上下樓梯，一是容易腰痠背痛，二是容易子宮下垂，我是沒辦法，要做復健不得已。在家不做復健時，就是躺著休息，讓內臟歸位。(受訪者 C)

我是能休息就休息，因為要自己照顧小孩和作家務，所以就把握機會休息。幫小孩洗澡我都是坐在椅子上，長輩說蹲會影響子宮收縮下垂。(受訪者 I)

我啊！照顧自己和小孩最重要，那些家事是可有可無的，我都不做，大部份都是躺著休息，小孩我是請人幫我洗澡，家事根本不要做，老人家說不能蹲、不能跪啦！說是會子宮下垂。(受訪者 K)

我婆婆會幫忙，我不必做家事，就是多休息，躺久也會累，就起來走走，人家是說能躺就不要坐，能坐就不要站，也不能蹲。我現在也是這樣幫我媳婦作月子，作月子期間，全部我來作，一滿月就得自己來，包括洗嬰兒也是，月子就是要讓他好好休息，滿月當然要讓他自己做，哪裡還要我幫忙啊！(受訪者 L)

少爬樓梯，不然腰會痠，也會影響子宮的收縮。我那時候睡樓上，一天訪客都很多，走下來不知道要多少趟，乾脆搬到樓下書房，等晚上再回樓上，否則那受得了。(受訪者 J)

家事我是不用做，剛生完前二星期我婆婆幫忙小孩洗澡，之後都是我自己洗，反正洗的時候，都坐在小板凳上，應該是沒有什麼影響，年輕的時候，我也不懂，不會特別預防什麼，傻傻的。(受訪者 E)

家務事、洗澡我是請歐巴桑幫忙，可是我還有二個較大的小孩要帶，有時候，真的被弄得筋疲力竭，很累也不能好好休息，真的很痛苦，所以孩子不能生得太近。不過我還是會找機會多休息，不然實在受不了。(受訪者 F)

我覺得好累啊！大多數時間都在睡覺，一直在休息，我的責任是照顧好我自己和小寶寶，其他的事才不管，我覺得睡眠很重要，睡得好情緒會好一點，不然哪有力氣應付小孩啊！他可是二十四小時隨時都可能哭鬧的，不可能挑時間的，大人要有充足的體力才能應付他嘛！不多休息是不行的。(受訪者 H)

小孩不吵時，我們也要休息，儘量不做其他的事，就是休息。(受訪者 G)

我婆婆請人幫我作月子，不必做其他的事，可是我們家寶寶很容易餓，就要常哄哄他，我都抱他，可是阿桑說不能抱，不能站會影響子宮，我就躺著哄他，他睡安穩了才能休息。還有不能蹲、跪也是容易讓子宮下垂。(受訪者 D)

二、不看書、不哭

受訪者表示作月子期間，不可能完全遵從不使用眼睛，偶爾仍會閱讀書報及看電視，但在初期採取儘量少看的措施，至滿月才慢慢增加使用時間。其中二位受訪者表示視力受影響，其餘受訪者表示視力與懷孕前相同，不受影響。因此產

後期使用眼睛是否真的會造成視力受損，有待更深入的研究。

受訪者表示產後期如果過度使用眼力或哭泣，可能會導致視力受損。然而大部份的受訪者，並不瞭解禁忌的原因。研究者根據文獻資料歸納其原因，可能為產後婦女產後氣血暴虛，五臟百脈皆動傷。又依據「臟象學說」的說法，肝與眼是有相關性的。產後氣血兩虛，全身器官功能受損，肝功能及眼睛功能也不例外。需利用產後期好好休養，使器官功能慢慢恢復，故不在產後期過度使用各器官及使情緒激動，以免造成身體損傷。再則生產是件喜事，需為母親及新生兒營造愉快歡樂的氣氛。《素問·陰陽應象大論》說：「憂傷肺，喜勝憂」（匡調元，民 86）。產婦情緒若是處於不穩定狀態，容易導致身心疾病的產生，所以避免哭泣一方面是預防視力受損，另一方面也是預防產後憂鬱症的發生。見《訪談摘錄 4-3-2-2》

《訪談摘錄 4-3-2-2》

阿桑是告訴我不能看電視，也不能看書，不過我還是有偷偷看，總要關心國家大事嘛！看書的話就偶爾看，太累了也不會想看，不過我覺得視力真的有差，能不看還是不要看，可是現代人好像很難做到嘍！（受訪者 D）

我現在的視力有一點差，看電視時眼睛有模糊的現象，只能看一下下，不能看太久，我媽是說最好不要看，不過有時候還是會偷偷看，後來發覺看不太清楚，會擔心啊！就不太看了，萬一真的影響到將來那怎麼辦？（受訪者 I）

綜上所述，研究者發現，受訪者會儘量遵從行為規範，好好休養，以儘早使身心恢復至最佳狀態。因而初期的身體不適，會使產婦儘量注意符合儀式行為，但隨著時代與價值觀的改變，受訪者在行為層面遵循的目的已有所不同，在現代知識與價值觀相衝突下，受訪者會自行做調整，把握行為規範原則調整作法，以符合個人的需求。

綜合訪談內容，發現行為規範的變化有三：

1、行為規範目的的改變

早期種種的行為規範都與「月內婦女極為不潔」的觀念有關。人們在面對死亡及女人的經血等不潔事物時，心裡所浮現的都是畏懼與嫌惡的感覺，尤其是女人的經血，在全人類的社會文化中，幾乎都被視為極污穢不潔的事。基於此婦女

生產後，因為身體不乾淨，出門會冒犯天公，因而有不能出門、不能拜拜及不能至別人家等等的規範。另外因產房具有更重的「不潔」，男人是不能進入月內房。

隨著醫學知識的發達、生理健康教育的普及及大眾媒體廣泛報導，人們對女性生育已不再存有畏懼，將其視為自然現象。對於不潔的觀念，更被先生進產房陪伴妻子生產的實例所推翻，而將此行為視為對妻子及新生兒關愛的表現。其他男性近親或是友人，亦可在產後進入月內房探視產婦。因此受訪者認為行為規範的目的在於身體層面，協助身體復原，促進未來健康為主，並非是因不潔觀念而遵從。

2、行為規範遵從度的改變

受訪者在現代知識與價值觀的衝擊下，會依據個人實際情形，自行調整作月子習俗的行為規範。雖然主要照顧者會以個人的知識與經驗，約束受訪者的行為，然而，受訪者會以個人的生理需求因素與對作月子習俗的認知，對行為規範做適度的調整，以符合個人的需求。讓自己在傳統與現實間取得平衡。

3、空調設備的使用

由於自然環境的改變，導致外在的溫度日漸升高，對於作月子的婦女而言，酷熱的夏季，要其遵從傳統不能吹風、又穿長袖的規範，有違人體健康。基於母體與新生兒的健康，在夏天生產的受訪者，多會利用空調維持室內空氣的流通。所以空調的使用應算是作月子習俗行為規範中一項重大的變革。

綜合本節的分析發現，透過人體與環境的關係，對因生產失血而氣虛的產婦給予各種行為規範與禁忌，避免引發致病因子的滋生，而擾亂體內氣血平衡。當我們乍看作月子習俗的各種行為，似乎以迷信的成份居多，但在傳統習俗蘊藏的意涵下，發現作月子習俗是古人智慧與經驗的累積。其潛藏的生理認知與醫療觀念，與現代醫療理論相較絲毫不遜色，也使我們理解到作月子習俗與均衡和諧宇宙觀之間的契合。

表 4.3-1 作月子的行為規範

受訪者	項目	不洗澡	不洗頭	不觸風寒	不碰冷水	不出門	不勞動	不使用眼睛
A	擦澡	不洗頭	遵從	遵從	遵從	遵從	減少使用量	
B	淋浴	洗頭三次	遵從	遵從	遵從	遵從	減少使用量	
C	擦澡	不洗頭	遵從	遵從	出門	遵從	減少使用量	復健
D	淋浴	洗頭一次	遵從	遵從	遵從	遵從	減少使用量	
E	淋浴	洗頭三次	遵從	遵從	遵從	遵從	減少使用量	
F	擦澡	不洗頭	遵從	遵從	遵從	遵從	減少使用量	
G	擦澡	不洗頭	遵從	遵從	遵從	遵從	減少使用量	
H	淋浴	洗頭二次	遵從	作家事	遵從	作家事	減少使用量	
I	淋浴	洗頭二次	遵從	作家事	出門	作家事	減少使用量	洗頭
J	淋浴	洗頭	遵從	作家事	出門	作家事	減少使用量	洗頭
K	擦澡	不洗頭	遵從	遵從	遵從	遵從	減少使用量	
L	擦澡	不洗頭	遵從	遵從	遵從	遵從	減少使用量	

第四節 身心變化與適應

本節所探討的是受訪者對生理結構改變與角色調適的態度。將受訪者的訪談內容分成「生理變化」與「心理變化」兩方面來探討。

一、生理變化

作月子期間，正值產後婦女身體進行復舊階段，包括生殖系統及全身系統，都要進行退行性及進行性的生理變化。依據訪談內容，可歸類為兩部份，分別是「生殖體系變化」與「全身性變化」。詳述如下：

1、生殖體系變化

生殖體系的變化係指因懷孕及生產，造成生殖器官的解剖位置及功能有所改變。由訪談資料顯示受訪者所關注的生殖器官包括子宮、會陰傷口及乳房。

(1) 子宮收縮及惡露排除

產後子宮會進行退行性變化，稱為產後子宮復舊。通常是以子宮收縮狀況及惡露排出量作為判斷指標。受訪者認為子宮收縮不良，會影響出血量，因此認為必須加強子宮收縮的功能才能促進子宮復舊。再者，子宮收縮疼痛，亦是受訪者關注的焦點。產婦通常在產後約 2-3 天會有不舒適的情形。哺餵母乳的受訪者，產後疼痛情形較強烈，這是子宮復舊過程中正常的生理現象。

惡露乃產後子宮內膜的蛻落，經由陰道排出體外。由於個體差異大，產後惡露量的多寡或持續時間也不相同。一般而言，惡露約持續六週左右，才可能完全排除乾淨。月經期的恢復約在產後六至八週，但哺餵母乳者會因泌乳激素作用，抑制雌激素及黃體素的分泌排卵，此月經期延後。

受訪者促進子宮收縮的方法有二：①腹部按摩—按摩腹部子宮體可促進子宮收縮，但不可按摩過久或太用力，以免子宮疲乏導致出血或劇痛。②服用生化湯—基於產後「多虛多瘀」的體質，大部份受訪者服用生化湯，協助子宮收縮與惡露的排除。

(2) 會陰傷口

由《訪談摘錄 4-4-1-1》資料顯示，會陰傷口的撕裂傷或切開傷，導致會陰及周圍組織的水腫與瘀斑。另外當會陰撕裂傷過長，牽延至肛門部位時，會加劇會陰的創傷度，使疼痛程度加劇。若是傷及肛門括約肌可能影響排泄功能，導致身體更大的損傷。會陰位於陰道和肛門之間，對於自然分娩的婦女而言，肛門常常受到波及，所以會陰及肛門是產婦作月子期間不適之主要來源。

受訪者減輕疼痛的方法有二：①熱水坐浴—藉由熱水坐浴，促進血液循環，減輕疼痛情形。②空氣墊—利用空氣墊當作椅墊，減少與椅子直接接觸的機會。

(3) 乳房

唯一進行性生理變化的一是乳房。由《訪談摘錄 4-4-1-1》發現，脹奶是哺餵母乳的受訪者最關心的課題。一般約在產後 2-3 天乳汁開始分泌，乳房逐漸膨大、堅硬和敏感。乳房的血管也會因為擴張而更加明顯。有時乳房表面青筋顯露，局部體溫會增高，乳房腫脹疼痛，形成脹奶現象。此時要儘快排空乳房，以防形成乳腺炎。

《訪談摘錄 4-4-1-1》

剛生完我的肚子軟軟的，醫生說子宮軟軟表示收縮不好，會影響出血。如果覺得太軟，要按摩按摩，讓它收縮好一點。可是也不能太大力、太久，不然會反效果。另外我的傷口還好，有一點紅腫，護士教我泡熱水，可以減輕疼痛。還有脹奶是很辛苦的。我剛開始最痛，要擠乾淨才不會堵到乳腺，不然會乳腺炎，到時候更痛。(受訪者 B)

剖腹產惡露量應該會少一點，聽人家這樣說。我還是會按摩腹部，收縮會好一點，偶爾會有收縮的疼痛，醫生說那是正常現象。(受訪者 C)

子宮收縮也蠻痛的，覺得不舒服。我的惡露量還好，聽人家說量多寡和平時月經量有關，是不是真的有關，也不知道。現在生產會陰都會剪開，傷口很痛又有點水腫，真的會讓人坐立難安。我先生用冰圈當椅墊，我才勉強坐椅子，不然直接碰到傷口真的很痛。(受訪者 D)

我餵母奶，月經期就比較慢來，大概約 11-12 週左右才來。餵母奶前要先按摩和熱敷，乳汁才比較容易分泌。要讓小孩多吸吮，才不會因為脹奶造成乳腺堵塞發炎。(受訪者 F)

我是餵母奶的，我作月子最痛苦的事就是脹奶，全世界最痛的事情，痛到一直哭。(受訪者 G)

惡露像似鮮血，能早點乾淨比較好。我媽讓我喝生化湯，幫助收縮和排除，效果還不錯。我的傷口還蠻好的，沒有什麼腫，疼痛是免不了的，就多泡熱水，幫助血液循環好點。千萬不能裂到肛門，不然就有罪受了。那時候，我隔壁的產婦，就是產產，來不急剪開，就生了。他的裂傷就好大又不規則，

差不多到肛門那麼長，痛得他受不了，也不敢上廁所，怕用力會撕裂傷口，容易導致便祕。他又擔心癒合不好長肉芽，整個心情都不好。(受訪者 H)

2、全身性變化

受訪者不僅關心生殖體系的變化，也會對身體其他部位表現出關心與擔心。全身性變化係指除生殖體系變化之外的身體變化。由十二位受訪者訪談資料顯示，全身性變化包括虛弱無力、骨齒變化、頭暈、貧血、腹肌鬆弛、皮膚顏色改變及體重驟增等變化。

(1) 虛弱、無力

由《訪談摘錄 4-4-1-2》的資料，可以發現產後婦女皆會有虛弱、無力等現象。主因在於分娩期間的過度用力，常使受訪者心力耗竭，因而，有虛弱無力之感，極需休息。因此，受訪者認為如果在產後一至二星期，能充分休息，補充營養，可以改善虛弱無力的現象，使他們復原到較良好的生理狀態。參與訪談的受訪者皆一致表示，作月子期間最重要的就是充足睡眠，再輔以適當的營養，可以使他們的體力與精神都恢復至理想的狀態。因而休息和飲食的充足與否，是決定身體復原良窳的因素。

《訪談摘錄 4-4-1-2》

想想前一星期真的很辛苦，體力到後期就慢慢恢復了。最初都很累、沒力氣，要多睡多吃，體力才恢復的快。(受訪者 A)

我是產後大量出汗，又有頭昏的情形。身體真的是不舒服，要從很不舒服到慢慢好，我是覺得比較後期會慢慢改善，第一星期要好好休息多睡，後期才會復原的比較好。我是蠻好的，不用做家事都是在休息，所以，我是覺得自己的復原還不錯。(受訪者 B)

我是自然產，生完都覺得全身虛脫了，連上廁所、翻身我都要人幫忙扶，不然沒辦法走到廁所。我先生就抱我啊！幫我翻身啊！真的累，我睡醒了沒多久又想睡，大概第一天都是在睡覺中渡過，回家後，因為有人幫忙帶小孩，還能好好休息。(受訪者 D)

(2) 骨齒變化

由《訪談摘錄 4-4-1-3》資料顯示，受訪者認為懷孕及生產導致骨頭、關節及牙齒的變化。在懷孕後期，骨盆的關節在賀爾蒙作用下比較鬆脫，以利於生產。分娩引起骨盆腔底部肌肉與筋膜過度擴張鬆弛，約需 2-3 週左右的時間才能逐漸

恢復，但很少能恢復至妊娠前原有的狀態。

腰痛原因有二：一為懷孕時，母體重心改變，增加腰背脊椎的負擔，導致下背部容易疼痛。二為生產易傷及腎氣，若是過早勞動或是提重物，容易導致腰部的肌腱而受傷。再加上風、濕和寒氣的侵入，則加劇腰痠背痛的情形。故產後宜臥床休息，以利於減輕或預防腰痛現象的產生。

另外，在進補的食物中，亦會加入中藥材，並以酒作為藥引。這些藥材可舒筋活血，擴張微血管，增進血液循環的功效，進而減輕腰痛情形。

牙齒方面，受訪者 I 表示懷孕會導致鈣質流失，因而會有「每次懷孕都得掉一顆牙」的說法。然而受訪者 G 却不認同此種說法，他認為牙齒壞掉主因在於口腔保健不佳所致。作月子期間，飲食份量及進食次數增加，食物殘渣容易殘留於牙縫，口腔衛生不佳，容易引起齲齒及牙周病等症狀。再根據 James(1985)的研究顯示，孕婦的牙齒無顯著變化，一般是不會發生脫礦物質化。齲齒的原因是唾液 pH 值降低，產婦口腔衛生及牙齒護理不佳之故。或許，產婦的牙齒並不因懷孕生產受到損害。反而是風俗習慣認為「作月子期間不能刷牙」的說法誤導了正確的保健觀念。故作月子期間，注重口腔衛生保健，便不再因齲齒而導致牙齒的損傷。

《訪談摘錄 4-4-1-3》

人家說懷孕時會把骨骼撐大，要一段時間才能恢復。懷孕後期，常有腰痠背痛的現象，一定要側睡，否則腰和骨頭都會變得很痛。(受訪者 A)

我不太有腰痠的情形，偶爾會痠痛發痛，不要做太粗重的工作，應該會好一點。我是聽說生完小孩，臀部、腰會變粗，還有牙齒也變不好。這都是聽說的，每個人的情形應該都不一樣。(受訪者 B)

我覺得懷孕十個月，身體發生很大的變化，骨頭該怎麼變化是不知道。整個過程肚子越來越大，身體的負擔很重，腰部負擔應該是最多的了。(受訪者 C)
懷孕生小孩，全身都會改變。變胖、骨頭、關節都會變鬆，骨盆也是變得比較大。我覺得沒辦法，因為身體要改變才能承受懷孕的重量，所以，產後一定要運動，不然就只能接受身體改變的事實了。(受訪者 D)

生小孩整個骨架都會改變。像是腰啊！挺個肚子十個月，腰力用的蠻多，能不腰痠嗎？另外值得注意的是牙齒的保健，什麼生一個小孩掉一顆牙，根本是孕婦懶惰不刷牙，讓細菌積在口腔裡造成的。要好好的注重牙齒衛生，要刷牙才不會蛀牙，不要被錯誤的觀念誤導。像有人說作月子期間不能刷牙，哪有這種說法。你想現代人那麼注重孕期的營養，怎麼可能會鈣不足，我還是認為牙齒不好，全是自己不注意牙齒保健造成的。(受訪者 G)

身體上好像生完第一胎肩膀大了，腳也大了。經過生產劇烈的改變，身材改

變很多。我的牙齒也在那時候，開始變得不好，人家說生一個小孩，掉一顆牙，我是這樣覺得，不然我之前都沒事，為什麼生完就要看牙科。(受訪者 I)

(3) 頭暈及貧血

依據《訪談摘錄 4-4-1-4》資料顯示，頭部方面的症狀是以頭暈為主。受訪者認為生產導致血液流失，加上懷孕時鐵劑補充不足，容易發生頭暈現象。研究者發現，血液的流失是受訪者關注的另一焦點。受訪者認為血液為身體重要的物質，流失後必須將其補回來，否則容易導致頭暈及貧血的現象。

受訪者預防頭暈與貧血的方法有二：①補充鐵質食物—豬肝、雞蛋、葡萄乾等。②補充維他命—新寶納多。利用食補的方式，補充流失的鐵質，促進血液量的復原及增強血液循環功能。受訪者也表示產後是屬於氣血兩失的狀態，絕不能受到風寒侵入，否則會導致頭部疼痛現象。

根據受訪醫師表示，一般婦女自然生產的失血量約 300cc~400cc，剖腹產的失血量約是自然產者的二倍。若再加上血紅素不足或是懷孕期間鐵劑補充不足，的確易造成貧血頭暈現象。隨著醫療科技的進步，生產失血的現象已明顯改善，然而對於將血液視為重要物質的國人而言，血液的流失即代表失去人體活動的動力。因此，受訪者仍認為分娩時的出血與惡露排除等，皆會導致血液的耗損，需藉由食補或藥補，恢復體內的陰陽平衡。

《訪談摘錄 4-4-1-4》

我生完第一天覺得很累很虛弱，頭都暈暈的，可能是血流得很多吧！我現在也還在吃補血的藥物，醫生說我有一點點血紅素不足，比較容易貧血，要多補充鐵質食物，像是肉類、豬肝都不錯。(受訪者 A)

頭暈是一定會有的，女人本來就比較容易有頭暈的情形。懷孕時都吃新寶納多，補充鐵劑，現在還有吃。我媽也會要我多吃東西以補回流失的鐵質，有豬肝、雞蛋、葡萄或是葡萄乾，食補應該還是有用。頭最好不要吹到風，不然以後會頭痛。(受訪者 B)

在產房一般都有冷氣，無法避免，生完一出來，我媽就讓我戴帽子，預防頭風。頭暈的情形我一直都有，可能是有輕微貧血的關係。我生雙胞胎，流失的可是雙重的養份，多吃有鐵質的食物，補充維他命(像新寶納多)，慢慢調養會好的。(受訪者 C)

生產或多或少都會流失血液，身體就變得比較虛，人也會有頭暈、眼花的現象。吃補點會好些。我那時候也沒有什麼鐵劑、維他命可以吃，不舒服就多休息啊！多吃有營養的東西，復原會好點。(受訪者 L)

(4) 產後出汗

由《訪談摘錄 4-4-1-5》資料顯示，受訪者認為，產後失血，氣又隨血而去，造成氣虛不能固表、毛孔不能收縮。中醫通常將多汗現象歸因於氣虛而表不固，或陰虛陽盛而迫津液外出，多會於飲食中加以調理，希望達到陰陽調合而使出汗自止。另外，失血也會造成陰虛內熱，會自覺體內發熱而汗出不止。西醫認為產後出汗，是因體內荷爾蒙改變，致使過多的液體及廢物皆經由皮膚排除，故出汗量劇增。受訪者在飲食方面關注點為①以補氣養血的八珍、十全大補及燉雞做為食補的食物。②不吃太熱的食物，以免造成出汗不止，影響身體的氣味。

《訪談摘錄 4-4-1-5》

我一直流汗，不曉得是不是太虛了。人家不是說太虛也會出很多汗嗎？我覺得可能是喔！(受訪者 A)

對了我生完的前幾天，我一直冒汗，身體都濕濕黏黏的，又不能洗澡，很難受。人家說那是虛汗，我不懂。或許是自己的體質不好才會吧！我婆婆聽阿桑說要吃補才能改善體質，他買了很多藥材像當歸、八珍...說是補血補氣，我想吃了應該對身體有幫助。(受訪者 D)

我流很多汗，一吃東西流得更多。尤其是吃完麻油雞更是汗流浹背，十月多還流那麼多汗，又不洗澡，全身都臭臭的。只能擦澡，可是不舒服會黏黏的，後來我就減少麻油雞，用八珍、十全大補來燉雞，效果還不錯。(受訪者 F)

(5) 腹肌鬆弛與皮膚顏色改變

受訪者受傳統觀念影響，認為喝太多水份會影響腹部的大小及收縮情形。事實上，腹部鬆弛乃因妊娠時腹壁長期撐長，腹部彈力纖維彈性變差，導致腹部呈鬆弛狀。一般而言，產後 2-3 個月內，以運動治之，腹部鬆弛現象會大為改善。受訪者 D 表示，運動是恢復腹肌張力最好的方法，越早運動，效果越顯著。通常自然生產者，約在產後十天至二週左右進行腹部運動，剖腹產者則約在產後數週進行，避免影響腹部傷口。

再者，受訪者 A 表示，除了腹部鬆弛外，妊娠紋亦是關心的焦點。妊娠紋的產生是因為腹肌的彈性纖維伸展、斷裂所致，生產前顏色會呈現紅色或紫色，產後逐漸褪色，而呈銀白色或白色的紋線。

受訪者 F 亦表示懷孕期由於荷爾蒙的影響，皮膚有色素沉澱的現象。在其臉

部出現褐色斑點，乳頭及乳暈的顏色也改變。面頰的色素沉澱稱為「褐斑」，多在產後荷爾蒙的影響消失下，褐斑會逐漸退色。乳頭及乳暈顏色的改變，則無法回復至妊娠前狀態。見《訪談摘錄 4-4-1-6》

《訪談摘錄 4-4-1-6》

你看我的小腹好大，我又懶得運動，真不知道什麼時候才會消除。醫生說產後運動可以協助腹部收縮，我看我還是等傷口好點再作。我也有妊娠紋，在鬆鬆的肚皮上一條一條的，真是可怕。電視不是說擦了 xx 霜會消除，其實也沒用，反正就認了，生小孩身體能不改變嗎？(受訪者 A)

腹部都變得鬆鬆垮垮的，感覺上好像一灘油灘著。很可怕！傳統習俗也認為產後腹部大不能再多喝水，會影響收縮。(受訪者 B)

我是生完大約一星期就開始作運動，自己學的是復健，所以會評估身體狀況決定運動的部位，儘早做儘早恢復。我腹部鬆弛的情形還好，也沒有什麼妊娠紋，可能是我沒有胖很多的關係，加上有運動，恢復的不錯。(受訪者 D)

我懷孕的時候，臉頰有小小的褐點，覺得蠻不好看的。生完後有顏色有改善。還有乳頭會變得較大一點，顏色也比較深，好像恢復不了。(受訪者 F)

(6) 體重驟增

依據《訪談摘錄 4-4-1-7》資料顯示，體重的多寡會影響自我體型意像的重建。懷孕期體重約增加 10-12 公斤，藉由嬰兒、胎盤及羊水的娩出，體重會減少 10-12 磅，約在產後 6-8 週可以恢復至妊娠前狀態。體重控制好壞與否，與分娩前體重的多寡及作月子期間是否有再增加體重有關，懷孕與作月子都會換來多餘的體重，導致身體外形的改變。受訪者表示為了恢復理想體重，與母體及新生兒的健康他們會調整飲食攝取型態，以合乎自己的需求。例如以燉雞湯、魚湯取代麻油雞、剝除雞皮... 等。一方面降低油脂的攝取，另一方面也兼顧營養需求，在理想與現實間取得平衡。

《訪談摘錄 4-4-1-7》

我現在還有 51 公斤，要恢復原來體重還早的很呢？我以前都不會擔心，現在開始慢慢的會擔心了，我是該瘦的都沒瘦，不該瘦的瘦得特別快，有人說約需半年的時間恢復。我是沒有刻意的減肥，可是又很懶的運動看怎麼辦？(受訪者 A)

我從 42 公斤增加到生時 56 公斤，我已經降 10 公斤了。寶寶生出來之後，我還是照正常吃，只是量少，想到就吃，少量多餐，可能也是天氣比較熱，喝水、雞湯較多，飯類吃得較少，所以才降得很快。我昨天量已經是 46 公斤。我回家後就走動走動，肌肉也能運動到，如果都在休息等於沒有運動到，四肢可能會比較遲鈍。(受訪者 B)

我比較不吃麻油雞，太油太燥。我大部份是吃雞湯、魚湯，通常也是喝湯，

剩餘的肉我很少吃。湯是精華喝掉就行了，至於殘渣可以不吃，反正有達到補的效果，又不會增加體重，一舉二得。我只增加 9 公斤左右，現在恢復的差不多，我一直作運動，不能忍受肥肥腫腫的呆樣。(受訪者 D)

嘿！胖得很嚴重，第一胎生的時候，好像只有 63 公斤。生第二胎是女生，好像有水氣是 68 公斤，生完第二天好像還有 61-61 公斤，慢慢的到 57，四個月後就變到 55。飲食和運動要並進才能減輕體重。(受訪者 I)

(7) 調整體型意像

體型意像是一個人腦海中，對自己的身體所具有的一種形像，是種心理意像，它是自我存於世界的依據(Schilder, 1950)。體型意像含有身體知覺與身體態度兩部份，身體知覺是直接的身體外貌和心理經驗，亦是表面和精神的圖像。身體態度則包括對身體廣泛的感受、態度和情緒反應，並顯示個人對自己身體的評價。產後的體型意像是婦女主觀的經驗。婦女面對身體外表的改變，如肥胖、色素沉澱及疤痕的形成等等。都必須將改變納入自己心理層面的身體形像。又如泌乳亦會造成身體很大變化，包括乳房變大、乳暈色澤改變、乳房形狀及部份感覺的改變(鄧素文，民 77)。使得哺餵母乳的女性擔心乳房外形的改變，會威脅他女性的吸引力，因而降低哺餵母乳的意願。基於生理結構和外形的巨大改變，產後婦女要進行新的認識和定位，以接受改變。

由訪談資料發現，身體外形改變乃是構成產後期心理壓力的危險因子之一。由於目前的家庭結構多偏向小家庭，女性也多為職業婦女，在產後約四週到六週即須銷假上班，恢復原有的社交生活，當他們發現身材未恢復至孕前狀態，對身體外形的不滿意度增加，相對的也提升了產婦的心理壓力。

研究者進一步發現，基於作月子的行為限制，像是多休息、不勞動、不出門...等，直接或間接的影響受訪者的行為。導致受訪者減少改善自己外表的動機，而採取接受和聽任自然的辦法。受訪者 K 認為「作月子就是休息、帶小孩，不可能做產後運動的，自己帶小孩就會慢慢變瘦了」。又如受訪者是否完全接受身體外表的改變，丈夫是主要關鍵。丈夫的認同與否影響著他們對自己的認可，完全以丈夫為重心，比較缺乏個人的意見，與國外婦女產後積極運動，恢復窈窕身材，

有很大的差異性。見《訪談摘錄 4-4-1-8》

《訪談摘錄 4-4-1-8》

我生之前很瘦，大概是 38 公斤，生完就胖了 20 公斤，腰圍都變粗了，做完月子更不用講，我問我老公怎麼辦？他說你又不是小姐了，有點妊娠紋、腰變粗點什麼關係，何況我們生了小寶寶啊！我想他不在意，我就不太會去控制和運動。(受訪者 E)

綜上所述，研究者發現受訪者很關心自己生理的變化，面臨壓力時會主動解決衝突，這也是受訪者對身體外表改變的緩衝方法。由於產後的疲憊、身體外觀的改變都會影響到產後的適應與功能恢復。因此調整體型意像是調適的首要工作(Flagle, 1991；洪志秀、張素鳳、金繼春，民 82)。

本研究進一步發現，作月子的婦女重視身體的感覺，用身體的狀況判斷自己復原的程度，當其感覺自己有恢復後才顧及或處理身體外表的改變，但因為受到作月子的行為規範，行為改變並不積極。相反的是進行心理上的接受與認可，而影響的關鍵是丈夫的態度，丈夫的支持，會使婦女認為獲得新生兒，而付出身體外表的改變是值得的，與 Liu-Chaing(1995)的發現相同。因此受訪者會採取折衷的方法，在不影響作月子的原則之下，借重作月子的原理，恢復身體的健康，再尋求外表的定位。

二、心理層面

Rubin(1961)認為產後婦女在產後剛開始的數天，心理及生理的注意力常是自己，其後才能逐漸擴展至他人。依據 Rubin 的研究產褥期母親的心理變化及行為反應，可分為三期：①接受期—多為產後第二至三天，產婦的表現十分被動與依賴，只著重於個人的需求。②緊執期—產後第三天，持續十天左右，產婦致力於獨立自主，學習並親自參與照顧新生兒的工作。③放手期—逐漸瞭解新生兒是有個性，有自己特點的獨立個體。將依據心理調適的特性，說明受訪者母親角色的適應與執行情形。

受訪者實際接觸新生兒，履行母親應該執行的角色行為與情感依附。作月子期間，受訪者除了注重本身的休養之外，主要的工作是學習並執行照顧新生兒的義務。透過照顧新生兒的行為，受訪者發展母親的角色行為與情感，完成角色的確認。依據訪談內容分為「學習照顧嬰兒」、「學習與新生兒溝通」、「為新生兒選擇合宜保母」及「母親角色的確認」等四部份作探討。

1、學習照顧新生兒

由《訪談摘錄 4-4-2-1》資料顯示，受訪者作月子期間除了滿足自身的需求外，其餘時間都花在新生兒身上，學習照顧新生兒，以滿足其餵食、大小便及睡眠的生理需求。犧牲自己的睡眠及休息需求，配合新生兒的作息方式。在家人的協助下，受訪者慢慢體會此種生活的特性，學習與適應育嬰的新生活，使個人緊張的情緒趨於穩定。

由於初為人母，缺乏照顧新生兒的經驗，在不瞭解新生兒的需求情形之下，常有手忙腳亂、心情沮喪的情形發生。尤其是餵母奶的新生兒，母親不瞭解餵奶技巧及新生兒的餵食量情形下，常導致母親與新生兒雙方疲累不堪。加上新生兒的睡眠週期不規律，常須應付突發狀況，形成了受訪者心理層面的壓力。

由此可知育嬰的生活狀況，需在產前就有良好的心理準備，產後再做適度的揣摩學習，在瞭解新生兒的習性與需求之後，才能適時滿足需求。母親在作月子期間學習瞭解新生兒的特性，若能再加上家人適時的協助與教導，可以使受訪者藉由模仿學習，克服育兒技術上的困難，減輕心理壓力，穩定情緒，使其更能適應與接受育兒生活。

《訪談摘錄 4-4-2-1》

自己的需求都沒有了，我以前很少白天睡覺，晚上好好睡。現在晚上要照顧他們，一下餵奶、一下又換尿片，人家才一個小孩都忙得受不了，何況我是雙胞胎，疲累的程度可想而知，很累啊！還好我先生會幫忙，壓力不會那麼大，也才能利用空檔的時間睡一下。(受訪者 C)

剛回來的時候，我是餵母奶，我看他吸吮力也不錯，可是她都不到 2 小時就哭，一哭就是吃，每次餵都要 1 小時以上，在醫院護士小姐說不要餵超過半小時，我每次餵都超過，時間就是拖很久。有時候我就餵水，他也能喝而且

喝很多，那就要常換尿片，不然他會哭，很愛乾淨，雖然我有阿桑幫忙，可是這些事都是我自己在做，有時候我都累得受不了了。你不知道，那小孩哭起來有多大聲，驚天動地，我婆婆聽到又會馬上從二樓衝上來，我覺得精神壓力好大，所以我都不敢讓她哭，就是抱他、哄他。剛開始是會手忙腳亂，學久了也就還好，自己調適心情，真的太煩，打電話回家或是給同學，聊一聊啊！不然會崩潰的！(受訪者 D)

我是餵母奶，大概每隔 2-3 小時就要餵一次，有時候不到 2 小時，他又哭了，那只能再餵他吃，只是我都不知道他到底吃了多少，吃一吃就會睡著，喝得也不是很多，所以餵奶的時間都會拖很久。很累，睡眠不足啊！加上身體也還沒恢復，也沒有人能協助，這種生活實在覺得很恐怖。後來身體好一點，我阿姨也來幫忙，就覺得好一些，只要小孩安靜不吵，我就趕緊睡一下，養足精神好應付他，沒辦法，只有自己當媽媽才知道帶小孩的辛苦。(受訪者 I)

2、學習與新生兒互動溝通

母親學習與新生兒之間的溝通和給予刺激活動。剛出生的新生兒不會主動與人溝通，只對明顯的刺激有反應。因而受訪者認為早期給予刺激，可以建立學習的基礎，同時可以促進親子間的關係。於是受訪者在不須負擔其他家務的作月子期間，除滿足新生兒生理需求外，會給予感官上的適度刺激，像是與新生兒說話、玩遊戲等，以促進感覺的發展。受訪者也會思考該如何激發孩子潛能與未來的問題，尤其教養的話題更是夫妻雙方討論的重點，藉由討論決定角色扮演的方式，也凝聚了夫妻的親密關係。見《訪談摘錄 4-4-2-2》

《訪談摘錄 4-4-2-2》

我妹妹說，他現在有聽覺，可以邊餵奶邊和他說話，有時候會放音樂、說故事給他聽。早一點刺激他的反應，有時候他聽聽也會笑，不知道到底有沒有聽懂，總之怎麼對他是好的我都會試著做。(受訪者 A)

我們每天都會跟他說話，讚美他好棒、好乖，人家都說小孩要刺激，才會聰明。我表姐的小孩就是很少人和他說話。我就覺得他的反應沒那麼好，也會怕生。所以我一直和他說話，觀察他的反應，可以讓我更瞭解他。(受訪者 B)

我先生每次到醫院，都會隔著保溫箱和他們說說話，拉拉他們的手、腳，給他們一些刺激，讓他們知道爸爸來看他們。也希望藉由這樣，增進親子的互動，不然小孩住醫院那麼久，都不在身邊會覺得自己不像父母。(受訪者 C)

我有時候會想以後的事，像是該學鋼琴、書法、游泳啊！都在想他的事。我先生每次回來也會逗他玩，和他說話，看他那麼疼小孩，心理覺得好高興。也會一起討論以後該誰來扮黑臉，不能太放任的，否則孩子會不好教育。(受訪者 D)

3、為新生兒選擇合宜的保母

由《訪談摘錄 4-4-2-3》資料顯示，如何找到適當保母人選，是受訪者最關

心的問題。受訪者會在作月子期間，與先生及家人商量該如何安排，通常婆婆與媽媽是最優先的考慮人選。受訪者 D 更表示，如果無法妥善安排保母人選，會選擇辭去工作，自己帶小孩，善盡為人母親的職責。

隨著家庭結構的急速變遷，小家庭與職業婦女數目日益增多。夫妻不再與養育經驗熟練的婆婆或媽媽住在一起，如何妥善安排滿月後的保母人選，即成為受訪者須面對的難題。故妥善安排保母人選，是作月子期間最重要的抉擇。

《訪談摘錄 4-4-2-3》

我媽媽要幫我帶，婆婆他們住屏東太遠了。媽媽帶至少比較習慣，畢竟那是自己的媽媽，而且生活習慣也都熟悉，要講什麼也比較方便。在台北就可以見得到，也可減少沒有自己帶的愧疚感。(受訪者 A)

我婆婆是有請人幫我帶，我想過如果沒有人幫忙，我打算辭掉工作自己帶。小孩還是自己教育比較好，請人也不知道他的習慣好不好，如果有壞習慣也很麻煩，你不知道找保母是件困難的事。(受訪者 D)

我那時候，孩子是婆婆帶的。他不只幫我帶，也幫我小姑他們帶。最初生之前，他就已經說要幫忙，我也沒有想到要找別人，婆婆那麼樂意帶，也減少我許多的問題，還真得感謝他。(受訪者 E)

我是請菲傭，但是還不行。他們反應很慢，而且被動，還得有人看著才行。所以我還請我媽幫忙，我才能放心。菲傭好壞全憑運氣，有時候會被他氣死，可是也無可耐何，現在請人不容易啊！我先生說勝於無。(受訪者 F)

那時候是隔壁的太太幫忙，節省我找保母的時間，而且就在隔壁，來來去去也方便。一直到了快兩歲半才因他懷孕沒帶，後來安排他去上托兒所。(受訪者 J)

4、認同母親角色

由《訪談摘錄 4-4-2-4》顯示，由於行為規範的限制，使得受訪者不需負擔家務工作，在家人妥善的照顧下，主要的任務是照顧新生兒，完全沉浸於為人母的環境中，體認自己所扮演的角色行為。專職履行做母親的義務與責任，全心全意地體認與接受母親角色應有的任務與情感。

母親角色並非是一種女性天生的功能，它是一種錯綜複雜的社會與認知過程，需要經由學習去獲得。而作月子對母親及新生兒而言，是一段非常有意義的調適期，一方面學習如何照顧新生兒，為獲取母親角色作努力；另一方面舒緩母親角色引發的心理壓力。

再者，由訪談資料發現，丈夫對於育兒角色的扮演，提供的是邊際性或遞補

性的功能。妻子要履行母親角色應有的責任與義務，隨時滿足新生兒的需求，犧牲個人的需求與時間照顧新生兒。丈夫則在妻子太累、太忙及分身乏術時協助照顧，使得女性被賦予了擔負育兒的職責，若無法履行母親角色，會產生較強烈的愧疚感。

當越來越多的婦女投入就業市場，及更多男性主動參與照顧小孩與操持家務時，或許在有新生兒的家庭中，家務分配並非由性別決定。然而由訪談資料可以發現，在有新生兒的家庭，無論受訪者是否為職業婦女，他仍然是新生兒主要照顧者，承擔處理所有家務的責任。

對丈夫而言，照顧新生兒，多是工作之餘對妻子的分擔與幫忙，所發揮的多是邊際性或遞補性的功能。這與男性仍然是家庭經濟主要來源的觀念有關。在家庭角色上，文化規範對兩性的家庭角色存有母職天賦的迷思，認為女性天生具有較強、較佳的照顧能力，因此女性投入較多的照顧工作，是天經地義的常態現象。這樣的迷思似乎也深植於人心，誠如受訪者 D 提及「我不相信他有耐心能全心帶」，對男性育兒能力抱持較多的不信任，顯現出寧願相信自己動手作，才安心的態度。因此，兩性共同創造並維護母職天賦論的正當性，形成了男性只能扮演邊際性的角色。

由於文化規範及社會對男性角色的期待，削弱丈夫投入育兒角色的意願。使得女性長期承擔不平等的義務與責任。我們也可以發現，近年來我們不斷的在爭取「陪產假」及「育嬰假」，證明文化和社會對父親角色的期望已有所改變，若與上一代的父親相較，會發現核心家庭與雙薪家庭的父親，在育兒角色扮演上已有明顯進步。若是相較於他們的妻子，男性的表現仍有待努力。

《訪談摘錄 4-4-2-4》

我媽幫我作月子，他根本不會讓我做事。我就是學習怎麼當媽媽。其實當媽媽也不容易，又是餵奶、洗澡、換尿片。還得擔心他會不會生病，以後長大會有什麼成就，真是當了媽之後，才能體會父母的辛苦。(受訪者 A)

我婆婆以前就幫大嫂大小孩，所以技巧非常熟練。我不行，都得靠婆婆慢慢教，慢慢學嘛！反正也沒有人一出生就會當媽媽的。婆婆都儘量幫我，不過

也不好意思讓他忙，因為他包辦所有的事，會太累。所以我得趕快進入情況，才能自己照顧寶寶。(受訪者 B)

我先生只會陪他玩、哄哄他，餵奶也是我要沖好牛奶，至於換尿片還得多訓練。有時候看到便便，跑得好快啊！通常只有我非常累時，他才會用心帶小孩，所以我不相信他有耐心能全心帶。現在我又忙，都是由阿桑照顧，晚上回來看到小孩，覺得蠻對不起他的，但是也沒辦法。(受訪者 D)

作月子期間我不太會想到自己，一整天都和小朋友在一起，想的都是他的事。我和我先生想的不一樣，我希望把小孩放在身邊，雖然很辛苦，可是我們生下他，就有義務教導。我覺得小孩三歲前是關鍵期，要把握這段黃金時期，不然等他長大想要親近都難。(受訪者 F)

我年紀很大才結婚生小孩，心理也做好準備。養育小孩辛苦是一定有的，生了就要養啊！不能放他自己長大，那是不負責任的。我自己會買書看，看要怎麼教小孩，怎麼當父母，父母不是天生就會，要學習要成長的。我先生根本不會幫忙，總是逃得遠遠的，偶爾幫我哄他，其他的都不會做。我是覺得他沒有心理準備，才一直怕負責任，很辛苦你知道嗎？我是覺得作月子蠻好的，有機會學習與摸索，一個多月慢慢學習總能學會，尤其生活型態完全改變，要時間做調適，作月子就是最佳的緩衝期，年輕人不要輕易放棄作月子的權利，會後悔的。(受訪者 G)

他一直都無後顧之憂，到生了老三才有做父親的感覺，才和孩子玩、說說話。老大、老二根本無法好好照顧，忙著自己的課業，我也能體諒。所以凡事我都自己承擔。加上我是學這個的，我還蠻能適應母親應有的職責。(受訪者 J)

綜上所述，研究者發現，受訪者生活型態的破壞與重建，都是為了學習如何照顧新生兒及預期他的需求。母親的經驗都是在發展母親的角色行為。受訪者認同作月子期間，由實際的照顧工作中，可以發展良好的母親角色確認及達成角色行為。新手父母的家庭組織中若有家人強力的支持與協助，會增進受訪者對作月子的滿意度與勝任母親角色的能力。

綜合本節分析，歸納受訪者在調適身心變化時所關注的焦點有四：

- 1、首重生理變化後，身體復原情況。惟有生理復舊情形良好，才會進行體型意象的統整。
- 2、接納與建構新的體型意象，以融入原有的社交生活。
- 3、受訪者不僅重視自己身體的恢復，更重視新生兒良好的身心發展及親子關係維繫。與往昔只滿足於自己與新生兒的基本需求有所不同。
- 4、妥善安排保母人選，這是受訪者作月子期間，最關心的問題。

第五節 作月子與人際網絡

「作月子」在一般人的印象中都認為是「女人家」的事，與男人或其他家庭成員的關係不大。然而根據研究者的訪談資料顯示，作月子所牽涉的是整個家族，所顯現的是集體的意義。A Van Gennep(1977)在談到生育儀式時提到，作月子儀式行為具有保護母親及新生兒的目的，而這種保護也擴及父親、近親及整個家庭成員。Victor Turner(1967)也強調：在通過儀式中所牽涉到的不只是那些儀式中的個人，同時也標示出和他們有血緣、婚姻、金錢和其他各種聯繫的人之間的關係的改變，作月子儀式行為即顯示了此一特質。由文獻探討部份已可看出，在各個分離、過渡及結合的儀式中所牽涉到的人，雖以婦女為主體，但也擴及新生兒、婆家及娘家等關係人。這些關係人也會因生育事件而改變身份地位、權利及義務，甚至藉由報喜及滿月的祭祀儀式與祖先及神明做聯結，在在顯示了作月子儀式的集體性。

作月子習俗既與整個家族有關，自然就牽涉到人與人之間的關係網絡。依據訪談內容分成「家人支持作月子」、「角色關係調適」及「生育的慶賀儀式」等三方面作探討。

一、家人支持作月子

家人支持作月子，是指家人為協助受訪者完成作月子儀式行為，所提供的協助與配合行為。包括照顧受訪者及新生兒，義務地負擔家務工作及烹調飲食，處理一切日常所需，也為早日適應有新生兒的生活型態，而改變原有的生活型態，以順利完成作月子的任務。依訪談內容分為「承襲並相信作月子習俗」、「家人協助下力行作月子習俗」及「家庭生活作息調適」等三部份作討論。

1、承襲並相信作月子習俗

由《訪談摘錄 4-5-1-1》資料顯示，產後一至二星期，受訪者會儘量配合作月子的方法，依賴家人協助，以期早日復原，大約至第三星期以後，會希望自己