

## 「胎毒」是什麼？

「胎毒」是什麼？有些準媽媽一聽到胎毒，便直覺認為胎兒受毒物入侵，甚至誤信偏方，自行至藥房買藥物服用；但是，胎毒起因源於孕婦體內堆積的有害物質，如果隨意服用藥物，可能會加重代謝不良等症狀，影響胎兒與母體。

其實胎毒是中醫給予的名詞，是指女性在懷孕期間，尚未適應體內因為胎兒所造成的生理變化，再加上突然增加的食量與代謝性產物無法順利排出時，這些鬱積在體內的代謝物或有害物質，就是一般人常說的「胎毒」。孕婦出現暗瘡、皮膚搔癢、過敏、紅腫、起疹子或便秘等症狀，就稱為「胎毒」發作，並非完全像是字面上「胎兒中毒」的意思；同樣地，若胎兒受到媽咪體內的代謝物質或有害物質影響，在出生半年內罹患黃疸、奶癩、熱疹、濕疹、瘡疹、膿包或口瘡，也會被認定為一種胎毒表現。

古代與現代對於胎毒的定義也稍有不同，明朝《萬氏秘傳片玉心書》的胎毒門提到：「凡小兒在月內有病者，皆胎毒也，並治其母。」代表胎兒出生後一個月內，只要發生癲癇、抽搐、不明原因啼哭、心包膜炎、高燒或呼吸急促等，都算是受到胎毒影響，至於現代中醫界對於胎毒的定義，則是以媽咪與寶寶的皮膚症狀與便秘為主。

### 認識胎毒起因

中醫有種說法是「產前一盆火，產後一盆冰」，意指女性懷孕時，由於陽氣上升，代謝速度與平常不同，且體內較燥熱，倘若孕媽咪此時的飲食不加節制，或者經常吃一些不適當的食物，例如容易上火的燥熱性食物、酒類等，媽咪就容易出現「脾火」及「肝火」過盛等症狀；又或妊娠期間過勞、作息不正常、情緒起伏大、工作壓力，導致自己鬱鬱寡歡造成「肝火」、或思緒混亂引起「心火」；空氣污染、二手煙、呼吸道受細菌或病毒侵襲導致「肺火」，當五臟之火淤積到了一定程度，就會化為胎毒，藏在母體與胚胎當中。而胎毒可分為熱毒與濕毒，其中又以熱毒比例較多，加之香港屬華南地區，氣候屬熱性，所以建議孕婦在分娩前要做清胎毒的準備。

從現代醫學解釋，因懷孕期間孕媽咪的食量會隨之增加，而食物中的蛋白質、鈣質、脂質等都需要靠肝臟、膽汁來分解與吸收，在新陳代謝的過程中，就會產生胺基，再由腎臟排出體外。因此，孕期的肝腎負擔較大，此時，肝腎機能較差的孕媽咪若體內無法順利排出代謝物，或者是因孕後雌性激素影響膽汁的吸收功能時，這些積聚在體內的代謝物，就容易產生胎毒。

有人說懷孕時皮膚沒有什麼大問題即代表沒有胎毒？其實不是。皮膚問題只是表現胎毒的其中一個特徵。若孕婦胎毒多會出現面目紅赤、身熱、口乾舌燥、口臭、口腔潰瘍、脾氣大、莫名煩躁、失眠、小便偏黃或大便秘結等。

在時間選擇上，一般情況是臨產前一、兩個月清胎毒，但如果孕婦在懷孕早期就出現上火症狀，則可隨時清胎毒。也有些孕婦懷孕期間體寒，例如早期孕吐反應比較重的很有可能是胃寒，這類孕婦則不適「清胎毒」，反而需要適當溫補。由於每個孕婦的情況不同，切忌自行進食寒涼、生冷、冰鎮的食品，因會消耗陽氣，導致生產時不夠力，甚至早產，建議在合資格的註冊中醫指導下清胎毒。

## 預防胎毒

- 1.針灸：針刺足三里、豐隆及內關等穴，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，有助於胎兒穩定成長、解胎毒、使懷孕及生產過程順利。
- 2.飲食：每天喝 8 杯水；懷孕期間注意飲食的合理搭配，適量滋陰潤燥、生津養肺的食物和當季水果（室溫），少吃辛辣、油炸、油膩的食物，保持大便通暢。
- 3.注意生活規律，勞逸結合，適當休息，才能保障肌體的平衡，提高免疫力。
- 4.切忌為「清胎毒」亂用吃藥，某些清胎毒偏方、龜苓膏或涼茶，所含成分不適合孕婦飲用，盲目服用有隱患。
- 5.保證充足的睡眠和良好的新陳代謝。
- 6.保持心平氣和，暢懷安靜等正面情緒對胎兒的生長發育是最好的。