

編號：CCMP97-RD-028

產婦坐月子的生活飲食型態與產後短期生活品質、身體恢復及身心狀況之間相關研究 (2-1)

蘇珊玉

中國醫藥大學附設醫院

摘 要

坐月子為中國傳統社會中婦女產後之特殊行為，全球有華人的地方幾乎都保留此傳統行為，而希望透過此種特殊行為包括特殊起居、飲食與中藥服用，能幫助產婦身體恢復、乳汁增加、預防感染，並預防往後部分慢性疾病。根據中醫理論血瘀和氣血兩虛為產褥期初期和後期主要的二種體質，因此生化湯(Sheng-hauh-tang)和八珍湯(Ba-jen-tang)為產褥初期和後期最常使用之中藥調理方劑。又因相關文獻較少，故我們以回溯性研究方式立坐月子的實證基礎。我們收集產後4-6週的婦女40人以問卷方式評估，針對生活飲食遵守如飲食種類、勞動等於產後一個月內發生的頻率，以及中藥服用情形如項目、數量等二方面；問卷研究指標分為3類分別是客觀指標如血紅素、哺乳狀況等，主觀指標如生活品質量表SF-36等以及身心狀況如貝氏憂鬱表、貝氏焦慮表等。結果發現多數婦女於產後坐月子期間會遵循傳統坐月子習慣，盡量減少或避免食用偏熱或偏涼性食物，也會盡量減少會使身體產生不適的生活習慣，所以若產後常食用冰冷食物或碰冷水等都會造成身體不適，而身體上的不適也與產婦睡眠品質以及產後憂鬱有關。藉此發現產後進補之中藥飲1-4帖生化湯及十全大補湯，對於改善產後1-2週及產後1個月之血紅素有助益，服用1-3週杜仲也可減少產後惡露排出天數至20天，本研究顯示產後坐月子期間規範特殊生活行為及特殊飲食，再配合中藥飲對於產後身體恢復、生活品質提升是有助益的。

關鍵詞：坐月子、生活品質、身心狀況

Number: CCMP97-RD-028

The Relationship between Life Style, Food and Chinese Medicen Intake during Zuo Yuezi and the Quality of Life, Postpartum Recovery, and Psychological Status Short Term Postpartum (2-1)

Shan-Yu Su
China Medical University Hosipital

ABSTRACT

Chinese women believe that Zuo Yiezi can help in physiological recovery, as well as in promoting milk production, preventing infection, and preventing chronic diseases. The aim of this study was to investigate the relationship between the adherence to Zuo Yiezi and the life quality, mental status, and the hemoglobin levels. We recruit 40 women at 4 weeks postpartum from the obstetric outpatient clinic. Adherence to Zuo Yuezi was evaluated by measuring the following parameters: living style, diet, intake of food, and Chinese Medicine. Life quality and mental status was evaluated by SF-36, Edinburgh Postnatal Depressive Scale, Beck's Depression Scale and Beck's Anxiety Scale. We found that most of our subjects avoided hot and cold food, and they also avoided drinking or touching cold water. Our results also showed that the intake of cold food was associated with body discomfort, which was related to the quality of sleep and depression scores. We also found that Sheng-hauh-tang (生化湯) and Ba-jen-tang (八珍湯) administration increased the Hb level. Taking Eucommia ulmoides (杜仲) decreased the number of days of locia. This study demonstrates that the practice of Zuo Yiezi is beneficial in promoting body recovery and life quality during the postpartum period.

Keywords: Zuo Yiezi, Chinese Medicine, postpartum

壹、前言

中國傳統社會中坐月子乃婦女產後特殊行為，全球社會有華人地方都保留此傳統，即使移民到西方或其他國家，產後婦女仍遵守傳統坐月子方式，包括飲食起居和服用中藥(Cheung et al., 1997；Kim-Godwin et al., 2003)，坐月子為懷孕婦女於產後第一個月待在室內，遵守特殊行為及飲食，一般相信經由坐月子的過程不但可以幫助婦身體恢復，並且可以預防往後部分慢性疾病(Liu et al.,2006)。中草藥為坐月子過程中重要部分(Hung et al.,2001)，根據中醫理論血瘀和氣血兩虛為產婦產褥期初期和後期主要的二種體質，而一般會從中醫診所或中藥房購買中藥湯劑做為坐月子期間的服用，如生化湯(Sheng-hauh-tang)含有當歸、川芎、桃仁、炮黑薑、炙甘草，是坐月子最常使用方劑有活血化瘀作用，通常在產後第一至第三天開始用，用量為 7-14 帖，一般民眾認為生化湯作用是幫助子宮收縮修復、排出惡露以及增加乳汁量，另外還有八珍湯(Ba-jen-tang)含有當歸、川芎、熟地、炒白芍、黨蔘、茯苓、白朮、炙甘草作用是氣血雙補，通常於產褥後半期使用，用量為 7-21 帖，一般相信可以幫助子宮復舊、增加乳汁量及預防筋骨酸痛(夏桂成，2004)。

過去文獻中曾有針對華人坐月子須遵守項目整理、討論產褥期中傳統生活習慣及特殊食物的期刊發表(Chang et al.,1997；topley et al.,1976)，另外還有針對產婦遵守坐月子習慣與身體精神狀況相關性之討論。因此本研究目的以 3 個主觀、客觀指標以及身心狀況為研究指標，探討坐月子對產婦影響。

貳、材料與方法

- 一、個案收集：個案於中國醫藥大學婦產科門診由婦產科專科醫師篩選，篩選標準為年齡在 18-40 歲間之婦女在本院產檢並生產，並且出生時胎齡足 36 週、產後 4-6 週內且患者願意接受臨床研究評估為收案對象。並排除目前懷孕中、有系統性慢性疾病、長期服用某種藥物(包括中藥)、產後 2 週後仍服用子宮收縮劑和止痛劑、懷孕前曾因精神疾病住院等為收案對象。
- 二、實驗室與超音波檢查：針對已收案個案進行抽血檢驗產前及產後血紅素，並由婦產科專科醫師以超音波檢查檢驗子宮大小及殘留物以評估。
- 三、研究設計：

本研究以回溯性世代研究(retrospective cohort study)方式收集符合條件之產婦資料，並針對產婦個案進行訪視。其中實驗室與音波檢查，由問診開立檢驗單至各科完成檢查；評量表部分於獨立之訪談室填寫，分為產婦自行填寫(如，產婦基本資料表)、由研究助理填寫(如，坐月子問卷等)、研究助理解釋並協助產婦填寫(MGI 等各項量表)。

問卷皆以現今產婦最當發生在坐月子期間之生活型態、生理及心理狀況、發生頻率等來設計，此外其他問卷採用取得原作者同意之具有良好信度和效度之問卷來進行。

產婦飲食狀況組別大致分為完全沒有食用(0 次)、很少食用(1-3 次)、普通(3-7 次)、常常出現(7 次以上)。此外，燒酒雞及雞湯分為 4 組如下 0-3 天、3-7 天、7-15 天、15 天以上；服用中藥情形分為 4 組如下完全沒有、5 天以內、5-15 天、15 天以上；生化湯及十全大補湯分為 4 組如下完全沒有、4 帖以內、5-10 帖、10 帖以上、不知道；杜仲分為 4 組如下完全沒有、少於 1 週、1-3 週、3 週以上、不清楚，中藥購買地點分為 3 組如下中醫師開立(包括中醫醫院及中醫診所)、中藥房買的、不清楚；飲水部分分為 4 組如下未經煮沸、煮沸冷水、煮沸熱水、米酒水或其他藥水；抽煙狀況分為 3 組如下孕前孕後皆無、孕前有孕後無、孕前孕後皆有。產婦身體狀況分為 4 組如下完全沒有、輕度、中度、重度。飲食狀況及身體狀況再依實際人數做調整分組，若遇人數較少情形時，則會視情況將組別合併，如十全大補湯因服用 10 帖以上人數只有 4 人，將服用 5-10 帖及服用 10 帖以上合併為一組，故此完全沒有服用為十全大補湯低劑量組、1-4 帖為中劑量組、5 帖以上為高劑量組。

產後哺乳分為有或沒有哺乳，乳汁量分為太多、剛好、太少(需補充配方奶)；惡露天數分組 3 組如下 21 天內、22-30 天、31 天以上；其他資料如貝氏焦慮及憂鬱指標以其加總之總分計算。

- 四、問卷研究：以回溯性世代研究(retrospective cohort study)的方法，收集 120 位產婦資料，不預先分組，以問卷評估之方式測量產後四週坐月子生活飲食型態、服用中藥情形。問卷研究指標分為 3 類：主觀指標、客觀指標及身心評估，客觀指標如血紅素、哺乳狀況包括乳汁量、乳房疼痛及乳腺炎發生頻率等，主觀指標如生活品質量表 SF-36、母親自選指標(Mother Generate Index；MGI)等以及身心狀況如貝氏憂鬱量表(Beck's Depression Scale)、貝氏焦慮量表(Beck's Anxiety Scale)等。
- (一) 基本資料表：內容為針對產後婦女詢問姓名、生日、教育程度、工作狀況等，還有坐月子場所、對象及主要照顧嬰兒者。
 - (二) 產後飲食問卷表：內容為針對產後婦女詢問產後一個月內飲食內容、種類、天數等，也包括服用的中藥劑量、天數、地點等。
 - (三) 坐月子生活型態問卷：內容為針對產後婦女詢問產後一個月內坐月子期間之日常生活如出門、洗澡、洗頭等，各項日常生活型態出現頻率。
 - (四) 產後哺乳狀況評估表：內容為針對產後婦女詢問產後一個月內哺乳狀況、乳汁量、乳腺炎、乳房結塊以及惡露排出狀況等。
 - (五) 生活品質量表 SF-36：常用來測量生活品質，含有 8 個層面包括身體功能(Physical Function；PF)、因身體問題角色受限(Role limitation due to physical health problem；RP)、身體疼痛(Body Pain；BP)、一般健康狀況(General Health；GH)、活力狀況(Vitality)、社會功能(Social Function；SF)、因情緒問題角色受限(role-Emotion；RE)、心理健康(Mental Health；MH)，臺灣版 SF-36 具有良好信效度(曾旭民，2003)。
 - (六) 母親自選指標-Mother Generate Index；MGI:取得英國 Andrew Symon 作者同意並完成 MGI 中文版，取名為母親自選指標，內容分成三個部分，第一部分請產婦列出 8 個嬰兒出生後生活上最重要的改變方面；第二部分請產婦將產後一個月內所產生的改變(即第一部分)，影響生活程度加以給分，0 代表最糟，10 分代表最好；第三部分請產婦根據自己認為的重要性，將 20 分的分數分配到改變項目(即第一部分)。產婦所提到的各方面項目，將根據出現頻率及重要性分別被報導。
 - (七) 愛丁堡產後憂鬱量表-Edinburgh Postnatal Depressive Scale：專為測量產後憂鬱的程度所設，問卷中詢問 10 個問題，為李克四點尺度(Likert-scale)。其敏感度為 0.82，特異性為 0.86。(Lee, 1998)。

- (八) 貝氏憂鬱量表-Beck's Depression Scale：為一測量憂鬱嚴重度常用的量表，包括 21 個問題，每個問題為從 0-3 分的李克四點尺度(Likert-scale)，所得的分數總合若大於 13 分則被認為是有憂鬱症。
- (九) 貝氏焦慮量表-Beck's Anxiety Scale：為一測量焦慮嚴重度常用的量表，測量 21 個項目，每個問題為從 0-3 分的李克四點尺度(Likert-scale)，每一個項目可歸納為焦慮症的主觀、身體的或焦慮相關症狀。總分範圍從 0-63，0-7 分為極輕度、8-15 分為輕度、16-25 為中度、26 分以上為重度。
- (十) 匹茲堡睡眠品質量表-Pittsburgh sleep quality index：為一 19 項為成人設計的，測量過去這一個月來睡眠品質問卷，測量的睡眠品質包括 7 項次尺度(subscales)，為李克四點尺度(Likert-scale)，問卷總分大於 5 被臨床上認為睡眠品質差，此問卷有良好的信度和效度。
- (十一) 社會支持問卷 two social support questionnaires：作為產婦獲得社會支持的程度之量表，測量生產後產婦是否能由其環境及周遭的人，取得所須的心理上與物質上的支持，並能適應生產造成的生活變化。

參、結果

收案對象為年齡 18-40 歲、產後 4-6 週內、出生時胎齡足 36 週，並且排除具有系統性慢性疾病、長期服用某種藥物以及產後 2 週後仍服用子宮收縮劑、止痛劑或因精神疾病住院之懷孕婦女，截至 97 年 10 月底止收案對象為 40 位。

一、收案對象基本資料分布情形

(一) 收案對象年齡、學歷、工作狀況分布情形

從 Fig1、Fig2、Fig3 可發現收案 40 名產婦中年齡分布在 25 至 35 歲佔 8 成，其中 25 至 30 歲及 30 至 35 歲產婦各佔 4 成；產婦學歷大學畢業佔 62%，其次為大學以下佔 25%；有全職工作者佔 65%，其次是全職媽媽沒有工作者佔 35%，完全沒有兼職工作者。

(二) 坐月子場所及對象分布情形

從 Fig4、Fig5、Fig6、Fig7 可發現生產後坐月子場所主要是在家中佔 84%，其次為坐月子中心 12%；坐月子期間同住者主要為先生 29%，其次為先生以及公婆同住佔 25%，而先生以及娘家父母同住者佔 16%，另外在娘家坐月子的佔 20%為第三位；坐月子期間幫忙者主要為娘家父母佔 34%，其次為先生及公婆各佔 23%，再者是坐月子中心佔 15%；在照顧嬰兒方面分別是自己 53%、家人 33%。

(三) 產婦生產方式分布情形

從 Fig8 可發現產婦生產方式自然產佔 64%、剖腹產佔 36%。

二、產後坐月子期間飲食狀況分布情形

(一) 產後服用熱性、涼性、酸性飲食及冰品冷飲狀況分布

本次收案中全皆為葷食者，從 Fig 9 中發現婦女於產後一個月內會傾向降低食用熱性食物包括油炸物、辣椒、胡椒、咖哩、辣味食物及沙茶醬，涼性食物包括未經煮熟生菜、葡萄柚、西瓜、椰子、橘子、蕃茄、綠豆、蓮藕、黃瓜、苦瓜、大白菜、豆腐，以及低於室溫冰品冷飲等食物，產後一個月以內食用 3 次以內的人數佔調查人數 85%以上，尤其以冰品冷飲最為明顯，產後一個月內完全不食用人數約佔 80%，食用 3 次以內佔 100%，符合中國社會中婦女產後坐月子傳統行為，另外婦女於產後一個月內食用次數在 3 次以上婦女佔九成以上，酸性食物包括酸梅、醋及檸檬。

(二) 產後服用燒酒雞、雞湯及中藥狀況分布

從 Fig 10 中發現於產後一個月內會食用燒酒雞、雞湯以及中藥之婦女約 8 成，食用 7 天以上之婦女分別為燒酒雞 6 成、雞湯 9

成、中藥 8 成，其中燒酒雞以食用 1-2 週為最多，雞湯以食用 2 週以上為最多，中藥以食用 1 週以上為最多。

(三) 產後服用生化湯、十全大補湯及杜仲狀況分布

從 Fig 11 及 Fig12 中發現 8 成婦女於產後一個月內皆會服用生化湯、十全大補湯及杜仲，生化湯及十全大補湯以 1-4 帖及 5-10 帖人數各佔 3 成，杜仲以 1-3 週為最多其次 3 週以上。顯示大多數婦女都會於產後服用生化湯、十全大補湯及杜仲等中藥飲。

(四) 產後購買中藥地點分布狀況

從 Fig 13 發現產後婦女服用中藥之中醫處方來源，以中藥房為主佔 5 成，中醫院所及不知來源的各佔 2 成，顯示產後婦女多會於非正統之地點購買中藥品。

三、產後坐月子期間身體狀況分布情形

(一) 產後坐月子生活型態狀況分布

1. 產後坐月子生活型態狀況分布

從 Fig 14 發現婦女於產後一個月內之飲用水皆用飲用煮沸之開水，其中以溫水比例最高，顯示產後婦女皆有儘量少飲冷水之觀念。

2. 產後抽煙狀況分布

從 Fig 15 發現受訪之生產婦女大多沒有抽煙之習慣佔 9 成，因受孕而戒除抽煙習慣之生產婦女佔 7%，受孕後仍抽煙婦女約 2%，顯示懷孕婦女約有 9 成以上不抽煙。

(二) 產後身體狀況分布

1. 產後身體疼痛狀況分布

從 Fig 16 發現產後婦女對疼痛感到不適其中腰背痛及傷口痛佔 9 成，頭痛及關節痛佔 4-5 成，腰背痛以輕到中度為最多，傷口痛、頭痛及關節痛以輕度為最多。

2. 產後白帶、感冒、泌尿道感染狀況分布

從 Fig 17 發現在 3 種感染方面 7 成以上產後婦女不會發生，其中 2 成產後婦女有白帶變多的情形發生，1 成婦女比較容易感冒，而在泌尿道感染方面不到 1 成婦女發生。

3. 產後痔瘡、便秘、靜脈曲張狀況分布

從 Fig 18 發現有 5 成以上產後婦女不會發生痔瘡及便秘情形，在痔瘡部分感到不適婦女輕中度各佔 2 成，在便秘方面輕中度各佔 3 成及 1 成；8 成以上產後婦女不會發生靜脈曲張，只有 1 成 5 產後婦女感到輕度不適。

4. 產後四肢狀況分布

從 Fig 19 發現有約 5 成以上產後婦女不會感到手腳麻及手腳冰冷，2-3 成產後婦女感到輕度不適。

5. 產後陰道感染、出血過多、無法禁尿狀況分布

從 Fig 20 發現不到 1 成產後婦女出現陰道感染無法禁尿的情形及，18% 產後婦女輕度出血過多情形。

6. 產後失眠、頭暈狀況分布

從 Fig 21 發現 9 成以上產後婦女有失眠情形發生，輕中重度約各佔 2-3 成；在頭暈方面 5 成產後婦女不會感到不適，3 成產後婦女感到輕度頭暈、1 成感到中度頭暈。

四、產婦哺乳、乳房狀況及惡露分布情形

(一) 產後婦女哺乳乳房及狀況分布

從 Fig 22、Fig23、Fig24 可發現約 9 成婦女會親自哺乳，乳汁分泌量太多、太少、剛好者各佔約 3 成；只有 1 成婦女有乳腺炎情形發生；乳房硬塊 74% 產婦曾發生，27% 產婦發生頻率較高(覺得常覺得有硬塊)。

(二) 產後婦女惡露排出狀況分布

從 Fig25 中可發現產婦惡露天數 1 個月以上佔 60% 為最多，其次是 3-4 週 25%，只有 15% 產婦惡露是在 3 週內完全排除。

五、懷孕婦女生產前後血色素分布情形

(一) 懷孕婦女生產前後血色素分布情形

從 Fig26 可發現若不區分婦女生產方式其產前血色素平均值為 12.1mg/dl、產後第一次(產後 1-2 週內測得)血色素平均值為 10.8 mg/dl、產後第二次(產後 1-1.5 個月測得)血色素平均值為 12.7 mg/dl，產後第一次血色素顯著低於產前及產後第二次血色素；反之，從 Fig27 中可發現若區分婦女生產方式，則可發現採用剖腹產婦女產後第一次血色素顯著低於產前及產後血色素；在第一次血色素測量中自然產婦女平均血色素 11.9 mg/dl 顯著高於剖腹產婦女平均血色素 10.0mg/dl；顯示若採用剖腹產方式生產可能會使婦女於產後 1-2 週內血色素降低，但會於 1 個月後恢復。

(二) 產婦坐月子期間服用中藥對產後血色素的影響

由 Fig28 可發現產後婦女服用生化湯會增加產後第一次血色素，以產後服用 4 帖內及 10 帖以上有顯著差異；而從 Fig29 可發現產後服用十全大補湯 4 帖內會顯著增加產後第二次血色素，但服用 5-10 帖則沒有差異；表示產後服用生化湯對於產後 1-2 週內

的血色素有改善作用，產後服用十全大補湯對於產後 4-6 週的血色素有改善作用。

六、坐月子期間飲食對產後惡露排出、產後乳汁分泌量的影響

（一）坐月子期間飲食對產後惡露排出的影響

從 Fig30 可發現產後婦女服用杜仲 1-3 週後會降低惡露排出天數，未服用杜仲產後婦女約需 30 天才可將惡露完全排除，但服用杜仲 1-3 週後則可降低至約 20 天，顯示產後服用杜仲可改善排除惡露情形。

（二）坐月子期間飲食對產後乳汁分泌量的影響

從 Fig31 可發現產後婦女食用涼性食物如瓜類、大白菜等，會使產後婦女乳汁分泌量下降，顯示產後食用涼性食物可能會抑制乳汁的分泌。

七、坐月子期間生活型態對身體狀況的影響

（一）坐月子期間洗澡次數對身體狀況的影響

從 Fig32 可發現產婦於坐月子期間增加洗澡次數，可輕微降低陰道感染程度，顯示產婦於坐月子期間若洗澡次數在七次以上，可降低陰道感染程度。

（二）坐月子期間手碰冷水對身體狀況的影響

從 Fig33 到 Fig37 可發現產婦於坐月子期間手碰冷水 4-6 次，則會增加腰背痛、傷口痛、易感冒、失眠及陰道感染發生的程度，顯示產婦坐月子期間若經常碰冷水，會增加坐月子期間身體不適的情形發生。

（三）坐月子期間頭吹冷風對身體狀況的影響

從 Fig38 可發現產婦若於坐月子期間頭吹冷風，會增加腳麻不適程度。

（四）坐月子期間搬重物對身體狀況的影響

從 Fig39 到 Fig41 產婦若於坐月子期間有搬重物，則會增加腰背痛、關節痛、腳麻、靜脈曲張、手腳冰冷以及出血過多等身體不適情形發生。

（五）坐月子期間蹲下對身體狀況的影響

從 Fig42 和 Fig43 產婦若於坐月子期間有蹲下 4 次以上情形發生，則會增加腰背痛不適發生；另外若有蹲下 1-3 次，也會增加手麻不適發生。

八、產後婦女坐月子生活型態、飲食、疼痛與貝氏指標相關性

（一）產後婦女坐月子生活型態對心理狀況貝氏憂鬱指數 Beck's

depression scale 及貝氏焦慮指數 Beck's anxiety scale 影響

從 Fig44 及 Fig45 可發現產後婦女於坐月子期間產後一個月內碰冷水或蹲下約 4 以上，則會造成 Beck's depression scale 總分增加，其總分分別為 16.4 或 12.25；Fig46 和 Fig47 可發現若產婦於坐月子期間常哭泣會造成 Beck's depression scale 及 Beck's anxiety scale 總分顯著增加，產後一個月內哭泣 4 次以上 Beck's depression scale 為 12.25，但 7 次以上總分則為 21.20，則超過總分 13 分故造成產後婦女憂鬱發生，而產後一個月內哭泣 1 次以上則使 Beck's anxiety scale 為 27.00，若 7 次以上總分則為 35.00，故若有哭泣情形發生則顯示產後婦女中重度焦慮發生。

(二) 坐月子期間飲食與心理狀況貝氏憂鬱指數 Beck's depression scale 及貝氏焦慮指數 Beck's anxiety scale 影響相關性

從 Fig48 可發現產後婦女若食用熱性食物，會將 Beck's depression scale 增加至 14.78，顯示若坐月子期間若增加熱性食物，如油炸食物等，可能會增加產後婦女不適而造成心理憂鬱。然而產後婦女坐月子飲食狀態與產婦心理焦慮狀態無關。

(三) 產後婦女身體狀況與心理狀況貝氏憂鬱指數 Beck's depression scale 影響相關性

1. 產後婦女身體疼痛對 Beck's depression scale 的影響

產後婦女身體狀況會影響產後婦女心理情緒狀態，Fig49、Fig50 及 Fig51 中可發現若產後婦女於坐月子期間發生疼痛會增加產後婦女 Beck's depression scale，其中腰背痛中重度、頭痛輕中度時、關節痛於重度時，則產後婦女 Beck's depression scale 分別上升至 14.64、12.27、23.5，在傷口痛方面則是疼痛程度愈嚴重，則會傾向 Beck's depression scale 偏高。

2. 產後婦女手麻、腳麻等對 Beck's depression scale 的影響

另外 Fig52、Fig53、Fig54 及 Fig55 若產婦於坐月子期間發生輕度手麻、腳麻、出血過多及失眠等情形，則皆會加產後婦女 Beck's depression scale，其中手麻、腳麻失眠等，會隨著不適程度增加而使得產後婦女 Beck's depression scale 增加。

其中當發生出血過多輕度以上，腰背痛及腳麻中度以上，關節痛、手麻及失眠重度，會使 Beck's depression scale 總分數大於 13，而一般認為 Beck's depression scale 總分數大於 13 是有憂鬱症情形發生，顯示當患有腰背痛或關節痛重度情形發生，則會因身體不適造成心理不適。此外其中又以出血過多的不適

情形會最影響產後婦女憂鬱指數最大，其次是頭痛再者是較常感冒，而腰背痛及關節痛則是會於重度時才會影響到。

(四) 產後婦女身體狀況與心理狀況貝氏焦慮指數 Beck's anxiety scale 影響相關性

1. 產後婦女身體疼痛對 Beck's anxiety scale 的影響

產後婦女於坐月子期間身體不適會影響產後婦女心理狀態，從 Fig56、Fig57 及 Fig58 可發現產後婦女若發生腰背痛、傷口痛、頭痛等情形，則會增加 Beck's anxiety scale 上升，當發生中度腰背痛、傷口痛以及頭痛時，產後婦女 Beck's anxiety scale 分別為 29.69、34.17、32.00。

2. 產後婦女靜脈曲張、手腳麻、手腳冰冷等對 Beck's anxiety scale 的影響

Fig59 到 Fig65 中可發現若有手腳麻、手腳冰冷、出血過多、無法禁尿、失眠及頭暈情形時，也會增加產後婦女 Beck's anxiety scale，其中手麻、手腳冰冷、出血過多及無法禁尿輕度以上，腰背痛、傷口痛、頭痛、腳麻及頭暈中度以上，失眠重度，才會造成產後婦女 Beck's anxiety scale 顯著增加，且都會使產後婦女 Beck's anxiety scale 總分數達 26 分以上。

一般認為 Beck's anxiety scale 總分 0-7 分為極輕度、8-15 分為輕度、16-25 分為中度、26 分以上為重度，顯示以上情形皆會造成產後婦女重度焦慮發生，而其中又以腳麻的不適情形會最影響產後婦女焦慮指數最大，其次是失眠再者是無法禁尿，而失眠是重度時才會影響到。

另外從 Beck's anxiety scale 總分也發現，縱使產後婦女於坐月子期間無疼痛症狀發生其 Beck's anxiety scale 總分也不低在 16-25 分之間，顯示婦女產後皆有中度焦慮情形發生。

九、產後婦女飲食、疼痛與匹茲堡睡眠品質量表(Pittsburgh Sleep Quality Index；PSQI)相關性

(一) 產婦坐月子期間起床、入睡時間分布情形

產婦坐月子期間就寢時間最多為晚上 12 時佔 40%，其次為晚上 23 時佔 24%再者為凌晨 1 時佔 11%；產婦晚上就寢到進入睡眠所需要的時間分布如下，時間最高為 11-20 分鐘佔 52%，其次為 21-30 分鐘及 10 分鐘各佔 22%；而從 Fig 可看出產婦坐月子期間實際睡眠時間最高為 3-6 小時佔 52%，其次為 6-9 小時佔 33%；以上顯示產婦於坐月子期間可能由於各種因素如飲食或身體狀況

不適等原因，會造成睡眠時間過晚或睡眠不足等情形。另外從 Fig 可發現產婦於坐月子期間起床時間最多為早上 4-6 時佔 50%，其次為 7-9 時佔 43%。

(二) 產婦坐月子期間飲食影響睡眠品質分布情形

以匹茲堡睡眠品質量表(Pittsburgh Sleep Quality Index ; PSQI) 評估產後婦女坐月子期間睡眠品質，針對產後一個月內產婦睡眠受到干擾的影響部分，發現熱性、冰品飲食和燒酒雞，以及中藥湯劑生化湯、十全大補湯、飲水狀況及抽煙狀況等皆和睡眠受到干擾有關，其中熱性、冰品、十全大補湯部分，只要有食用皆會影響到睡眠狀況，其中又以食用冰品干擾到睡眠因素最多，包括有無法在 30 分內入睡、咳嗽打鼾、感到很冷或很熱、作惡夢以及疼痛；飲水狀況方面可發現若是飲用米酒或藥草水影響睡眠則是和無法於 30 分鐘內入睡有關；抽煙方面則可發現孕前有抽煙習慣而孕後仍未戒除者，也會造成睡眠干擾。

另外若針對由室友或睡眠伴侶發現產婦睡眠不適情況與飲食有關如下，涼性飲食、雞湯與產婦睡眠大聲打呼有關；在產婦自評產後一個月內睡眠狀況方面，可發現若食用杜仲頻率少於 1 週及飲用溫水、米酒或藥草水則影響睡眠狀況，但若食用杜仲 1-3 週或 3 週以上則不會有影響。

(三) 產婦坐月子期間身體狀況影響睡眠品質分布情形

以匹茲堡睡眠品質量表(Pittsburgh Sleep Quality Index ; PSQI) 評估產後婦女坐月子期間睡眠品質，針對產後一個月內產婦睡眠受到干擾的影響部分，發現產婦於坐月子期間腰背痛、傷口痛、頭痛、較常感冒、泌尿道感染、靜脈曲張、手腳麻、手腳冰冷、出血過多、無法禁尿、失眠以及頭暈都會干擾到睡眠，其中又以出血過多及腳麻會影響干擾睡眠因素最多；其中出血過多與需要藉助藥物幫助睡眠有關；而傷口痛、關節痛、腳麻及失眠與產婦於產後一個月內從事日常活動時難以保持清醒狀態有關。

另外腰背痛、傷口痛及痔瘡與產婦自評睡眠品質方面有關；若針對由室友或睡眠伴侶發現產婦睡眠不適情況與身體狀況不適有關如下，傷口痛、白帶多、泌尿道感染及痔瘡皆與大聲打呼及睡眠中醒來或沒有方向感或意識不清有關。

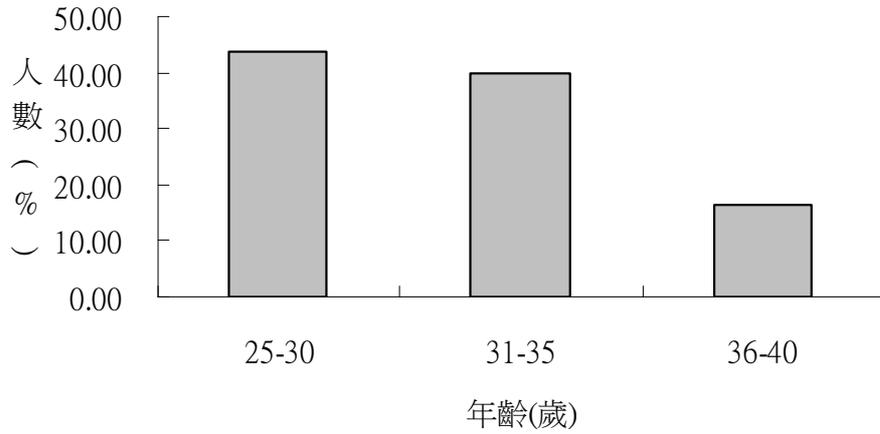


Fig 1 產婦年齡分布

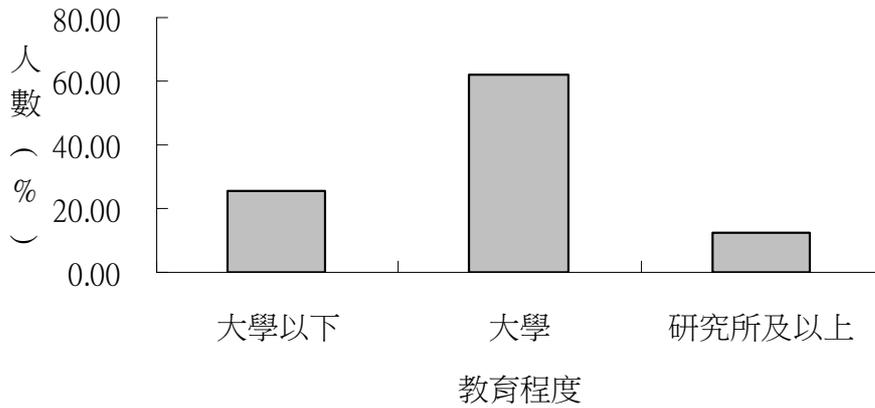


Fig 2 產婦教育程度分布情形

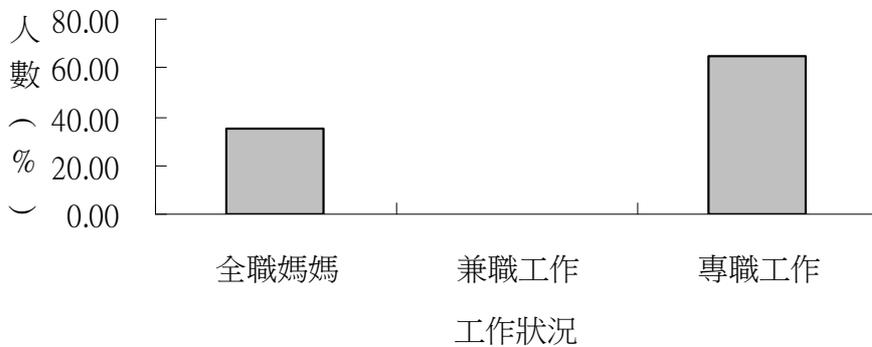


Fig3 產婦工作狀況分布

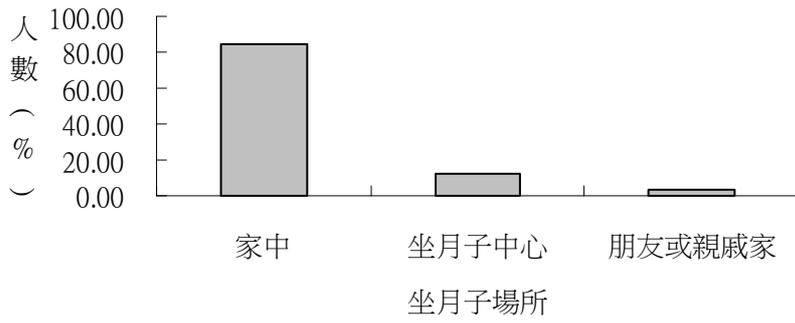


Fig 4 產婦坐月子場所分布情形

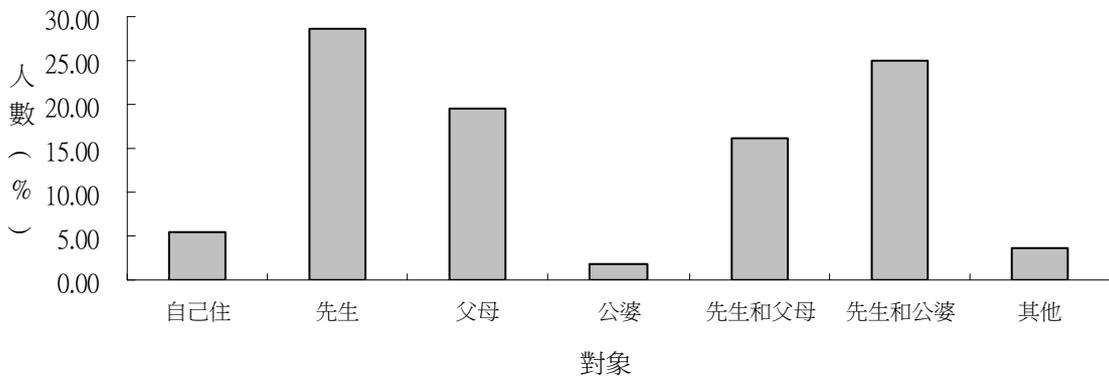


Fig 5 坐月子期間與產婦同住對象分布情形

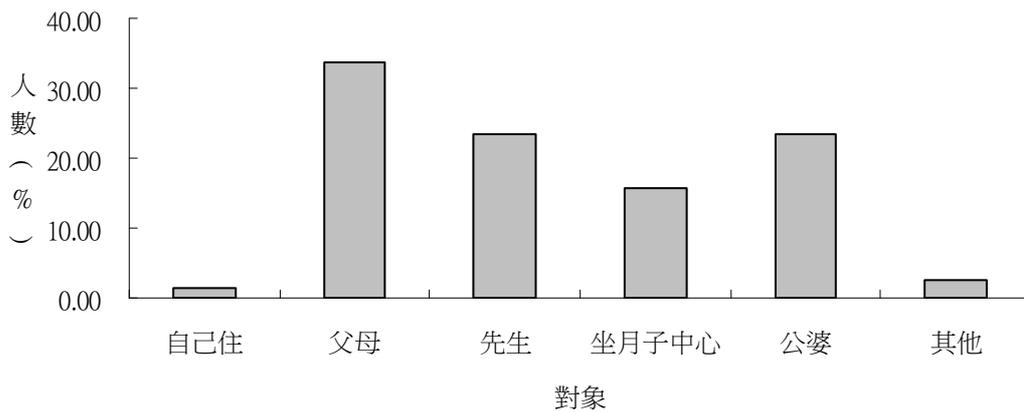


Fig 6 協助產婦坐月子對象分布情形

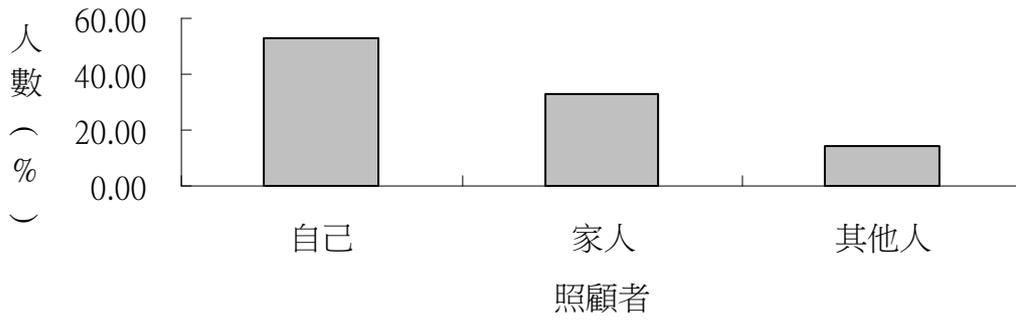


Fig 7 產後嬰兒照顧者分布情形

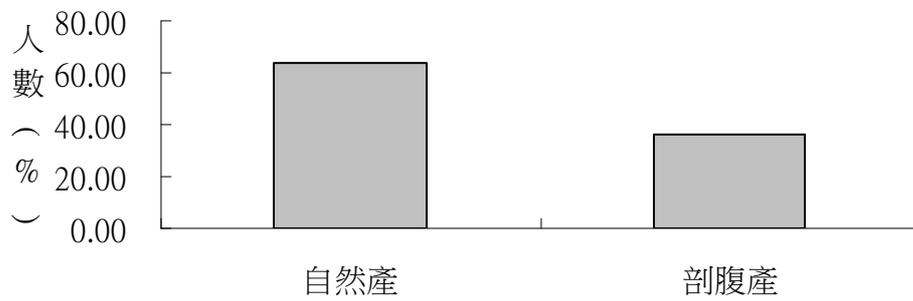


Fig 8 懷孕婦女生產方式分布情形

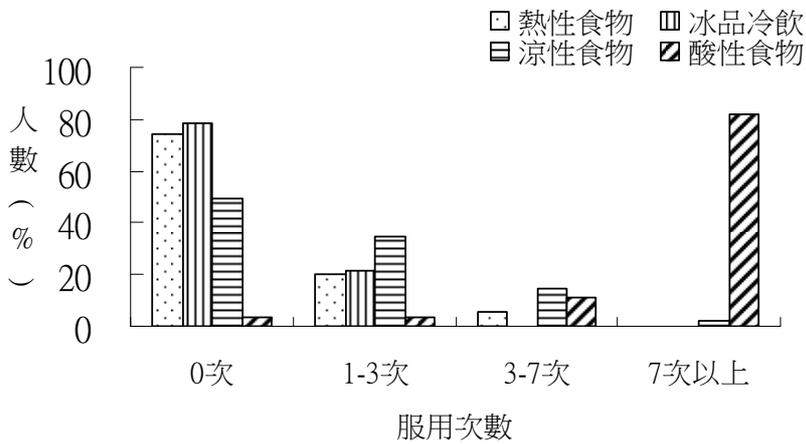


Fig9 產後服用熱性、涼性、酸性飲食及冰品冷飲狀況

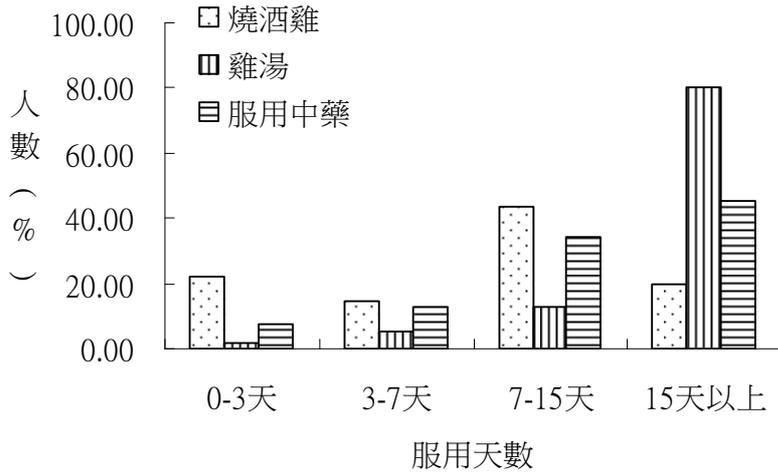


Fig 10 產後服用燒酒雞、雞湯及中藥狀況分布

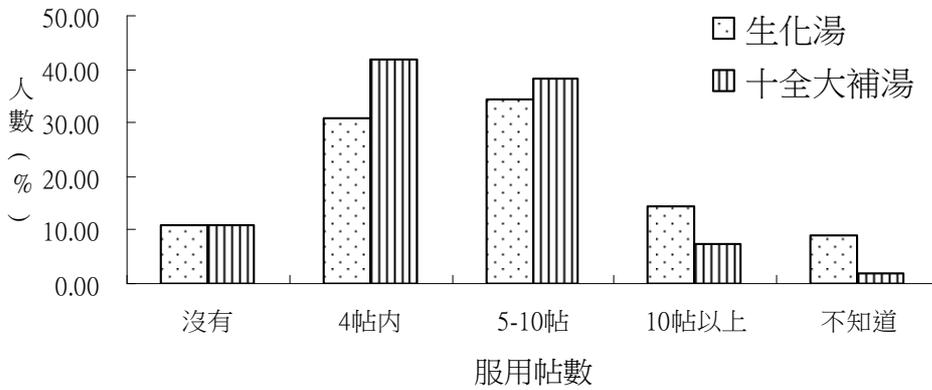


Fig 11 產後服用生化湯、十全大補湯及杜仲等狀況分布

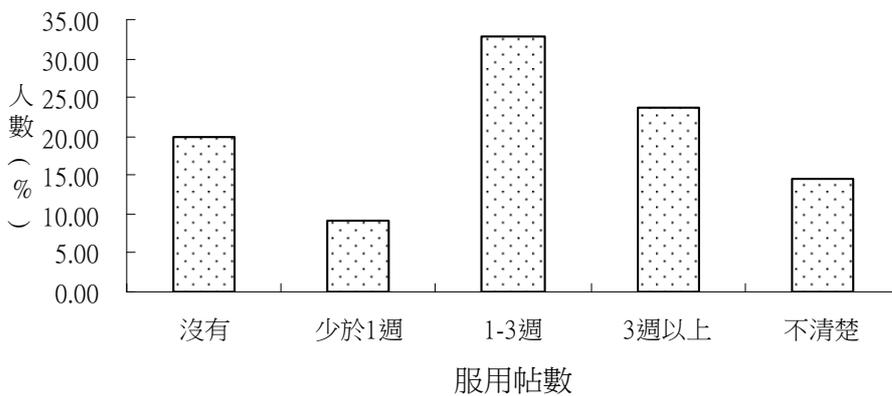


Fig 12 產後服用杜仲狀況分布

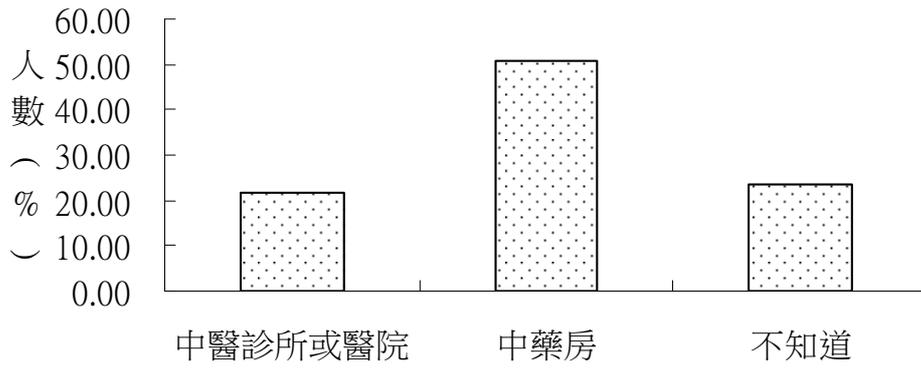


Fig 13 產後購買中藥地點分布狀況

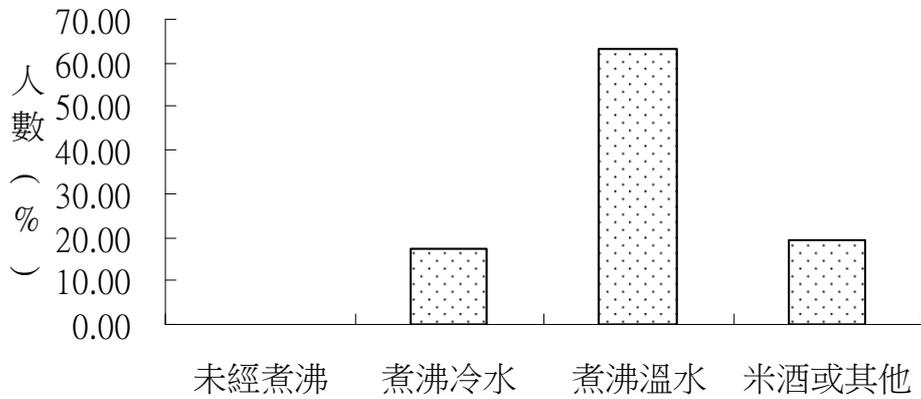


Fig 14 產後飲水狀況分布 飲水狀況

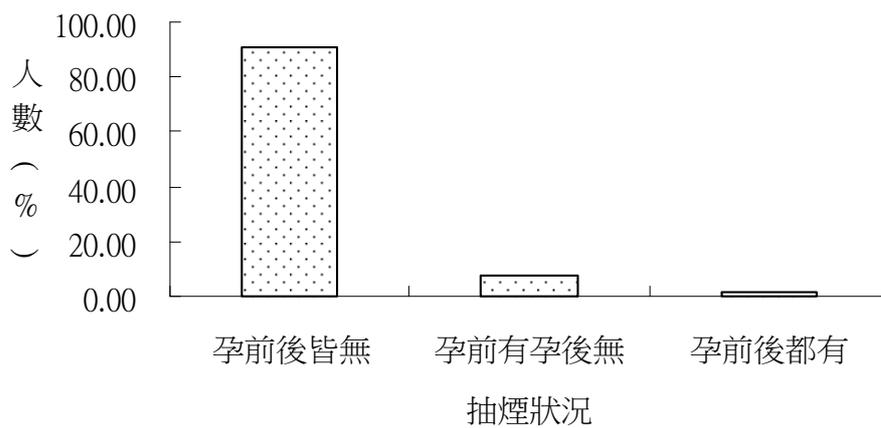


Fig15 產後抽煙狀況分布

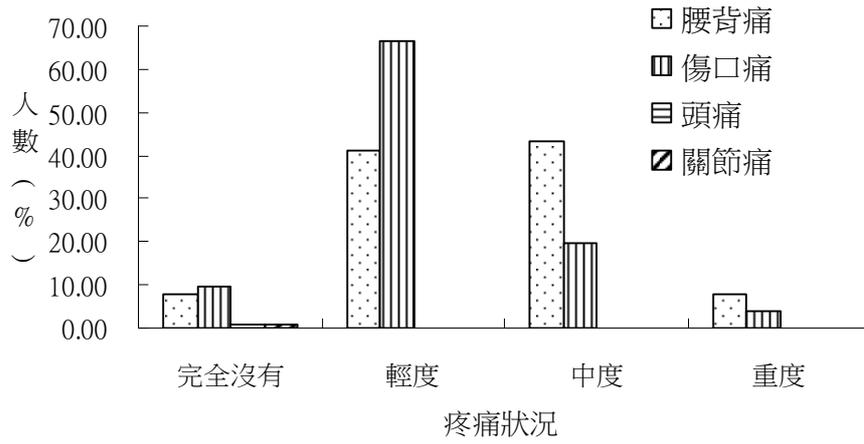


Fig 16 產後身體疼痛狀況分布

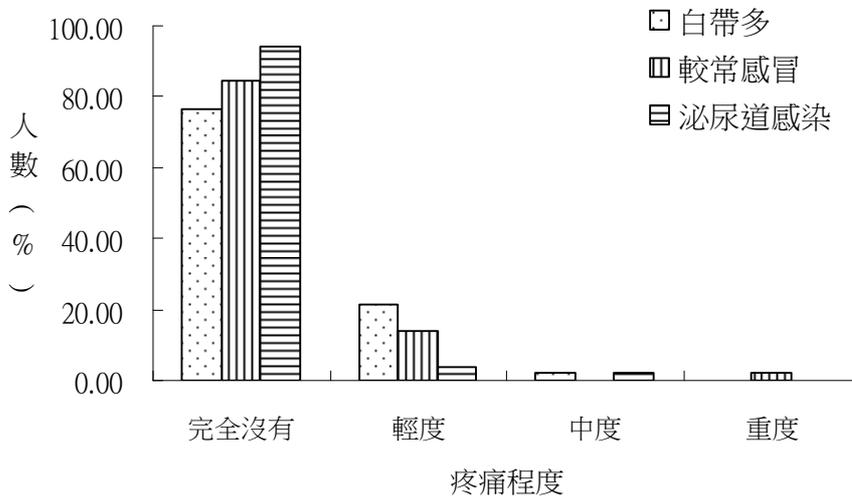


Fig 17 產後白帶、感冒、泌尿道感染狀況分布

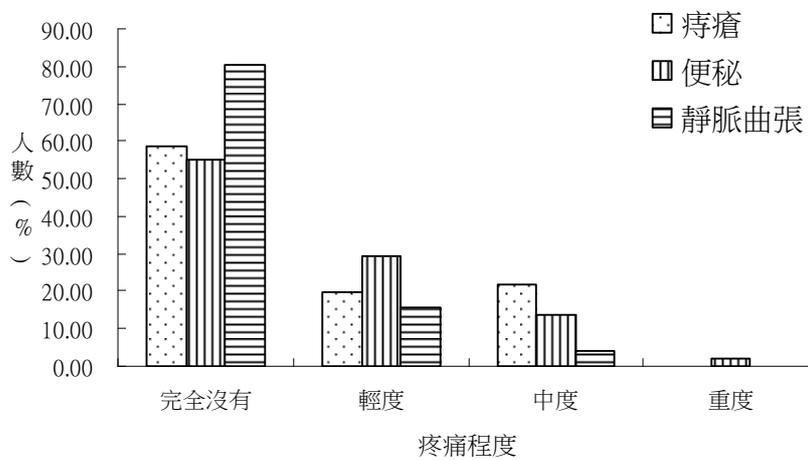


Fig 18 產後痔瘡、便秘、靜脈曲張狀況分布

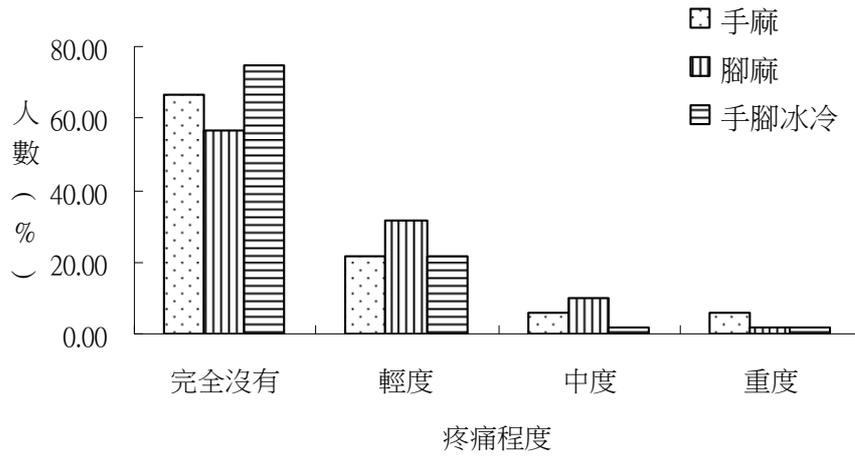


Fig 19 產後四肢狀況分布

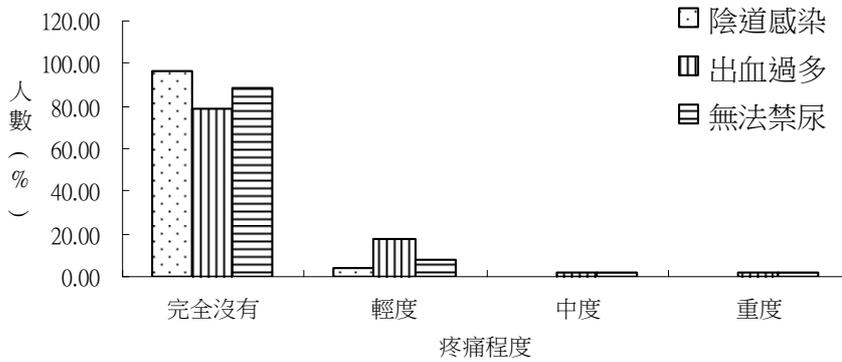


Fig 20 產後陰道感染、出血過多、無法禁尿狀況分布

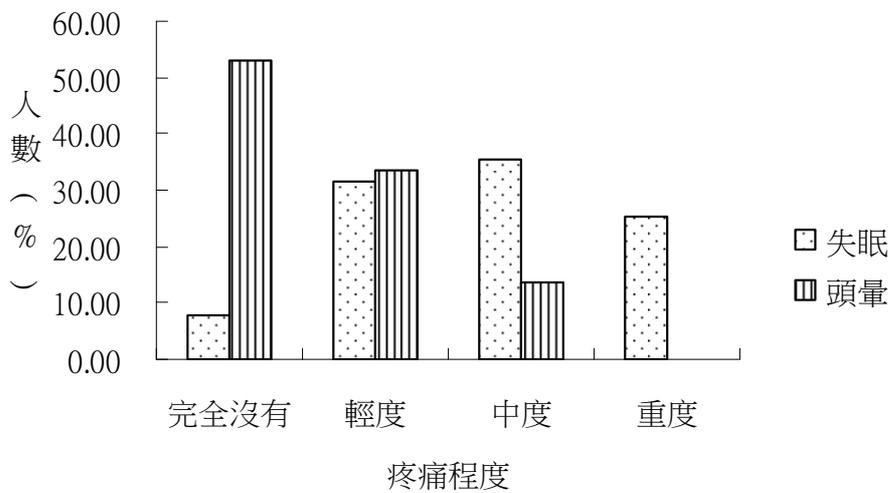


Fig21 產後失眠、頭暈狀況分布

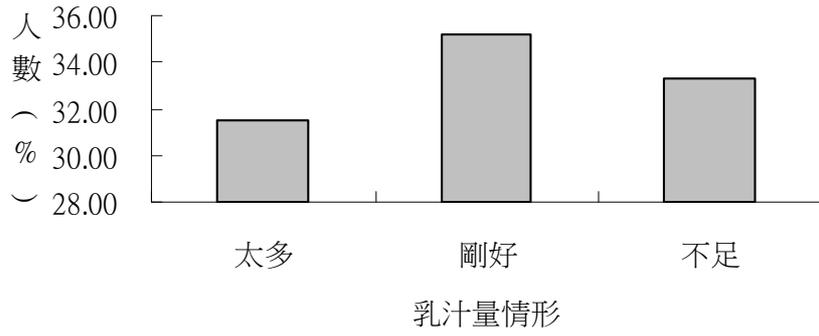


Fig 22 產後婦女乳汁量分布情形

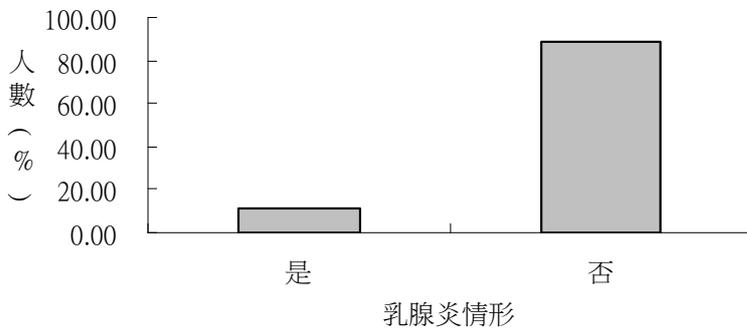


Fig 23 產後婦女是否有乳腺炎分布狀況

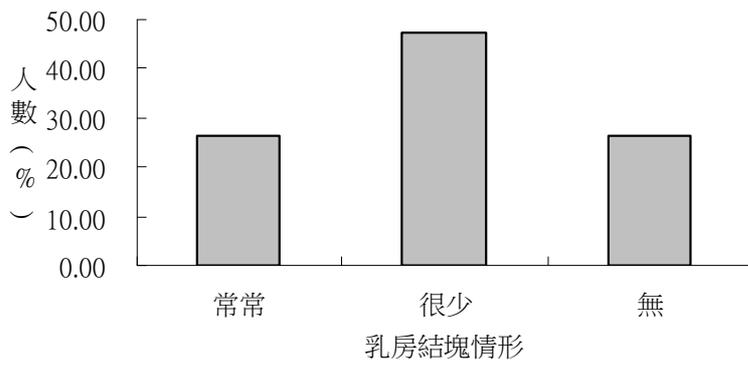


Fig 24 產後婦女是乳房結塊狀況分布

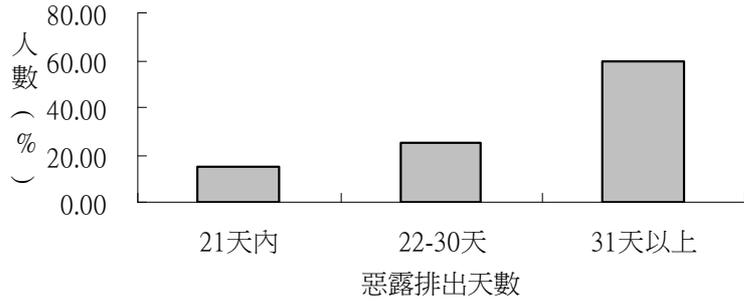


Fig 25 產後婦女惡露排出天數分布情形

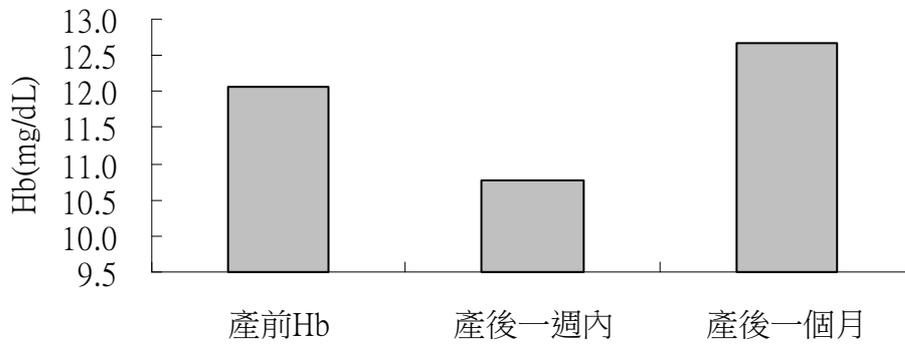


Fig 26 生產前後血紅素之比較

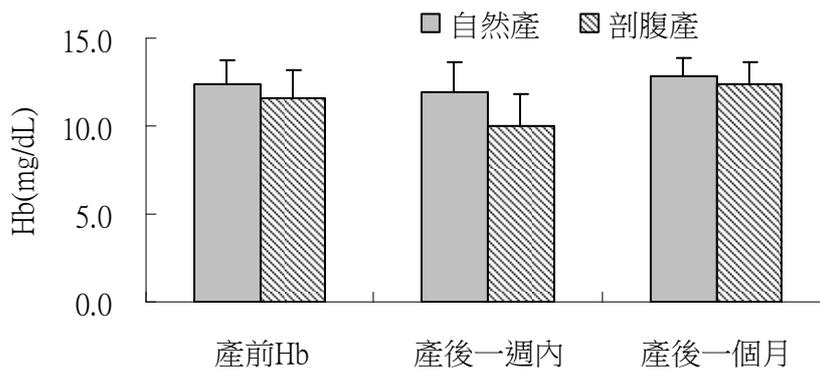


Fig 27 不同生產方式之血紅素分布情形

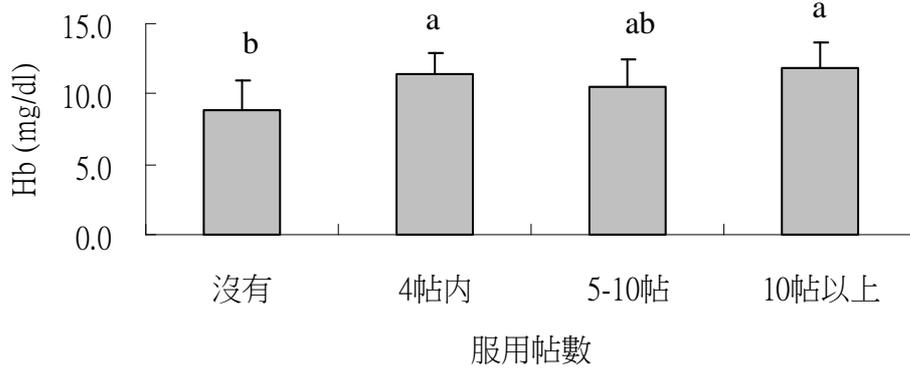


Fig 28 產後婦女服用生化湯對產後2週內血色素的影響

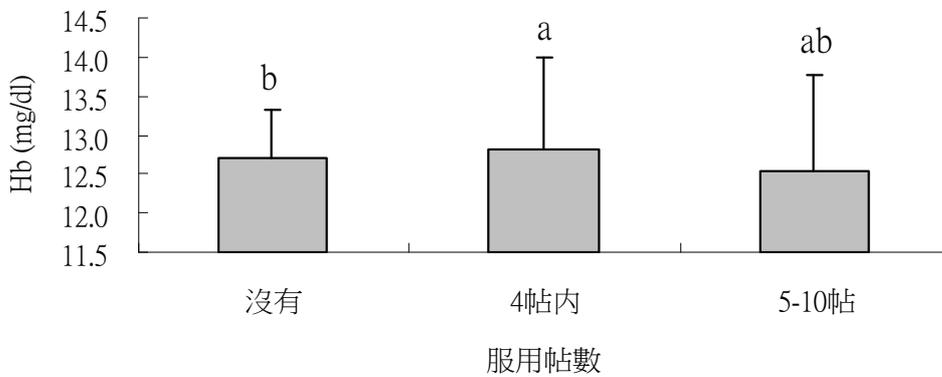


Fig 29 產後婦女服用十全大補湯對產後一個月血色素之影響

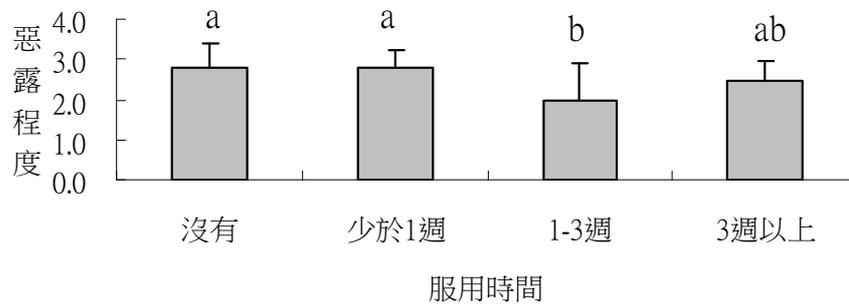


Fig 30 產後孕婦服用杜仲對惡露影響

惡露程度指惡露排出天數：1.二十天內 2.二十二至三十天 3.三十一天以上

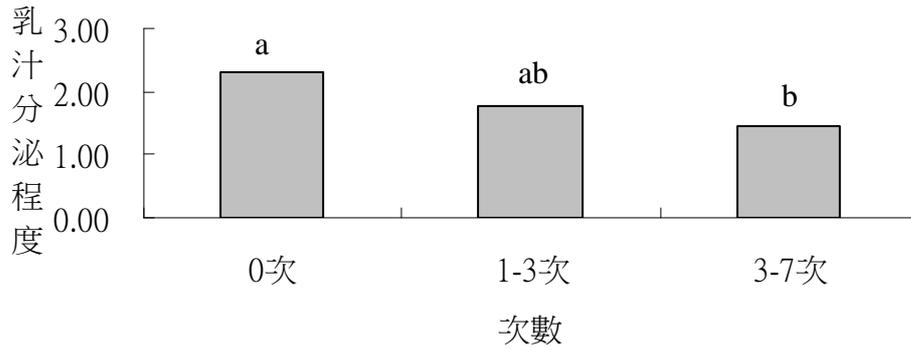


Fig 31 產後涼性飲食狀況對產後乳汁分泌的影響

乳汁分泌程度為：1.太多 2.剛好 3.不足

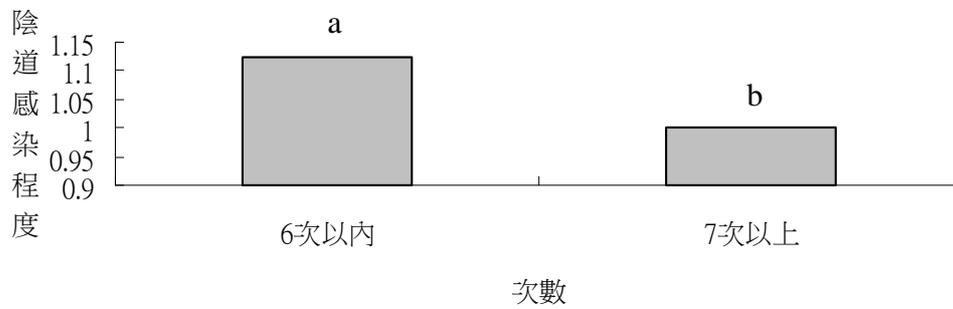


Fig32 產後婦女洗澡對陰道感染的影響

陰道感染頻率為：0 完全沒有 1 輕度 2 中度 3 重度

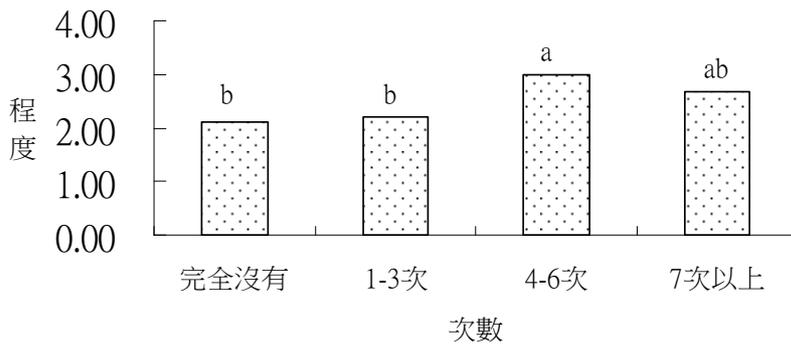


Fig 33 坐月子期間手碰冷水對腰背痛的影響

身體狀況程度為：0完全沒有 1輕度 2中度 3重度

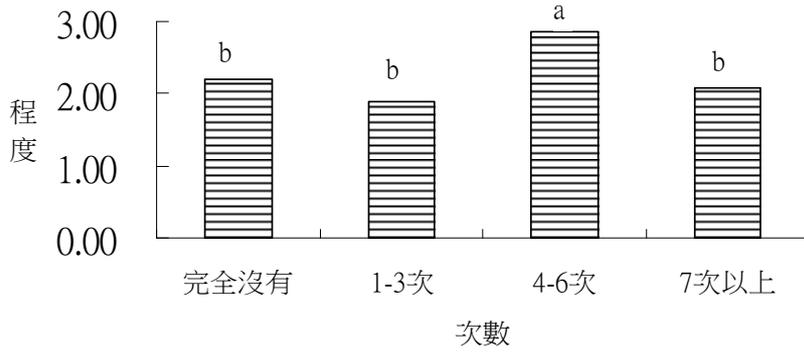


Fig 34 坐月子期間手碰冷水對傷口痛的影響

身體狀況程度為：0完全沒有 1輕度 2中度 3重度

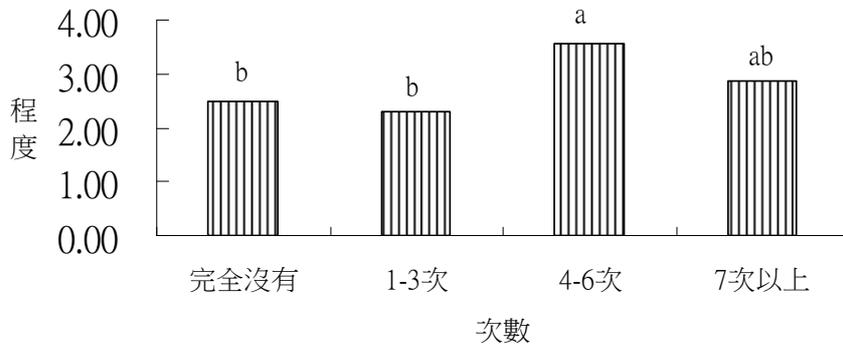


Fig 35 坐月子期間手碰冷水對失眠的影響

身體狀況程度為：0完全沒有 1輕度 2中度 3重度

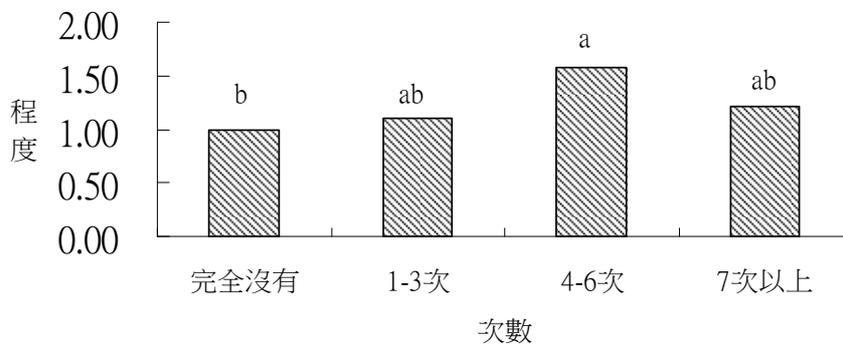


Fig 36 坐月子期間手碰冷水對較常感冒的影響

身體狀況程度為：0完全沒有 1輕度 2中度 3重度

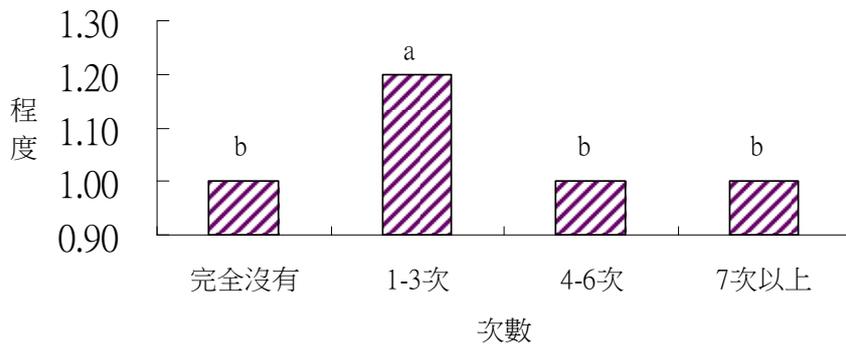


Fig 37 坐月子期間手碰冷水對陰道感染的影響
身體狀況程度為：0完全沒有 1輕度 2中度 3重度

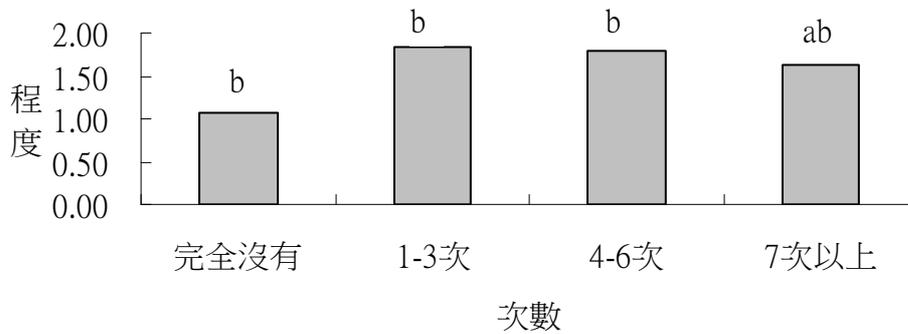


Fig 38 產後婦女頭吹次風對腳麻的影響
腳麻程度為：0完全沒有 1輕度 2中度 3重度

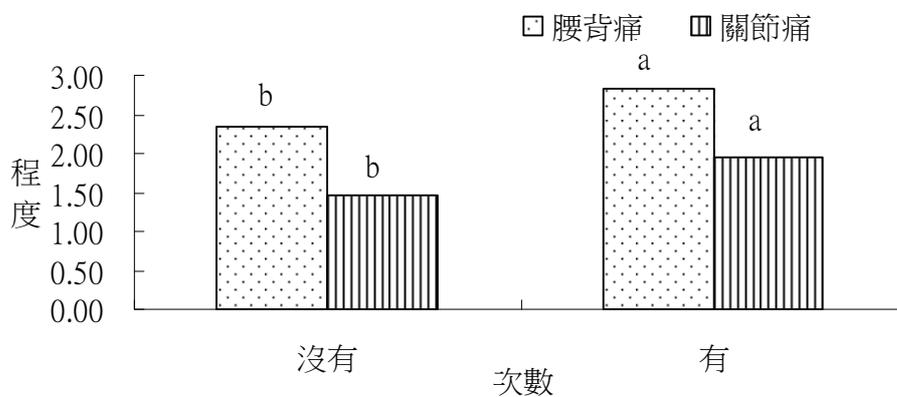


Fig 39 坐月子期間產婦搬重物對身體狀況的影響
身體不適程度為：0完全沒有 1輕度 2中度 3重度

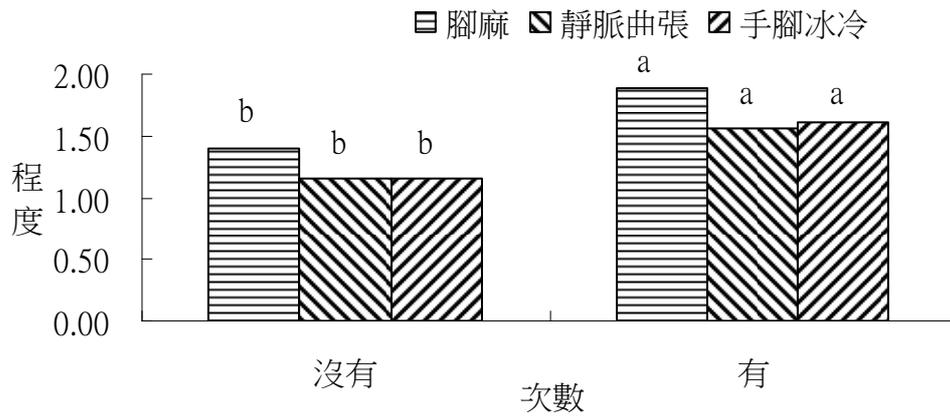


Fig 40 坐月子期間產婦搬重物對身體狀況的影響

身體不適程度為：0完全沒有 1輕度 2中度 3重度

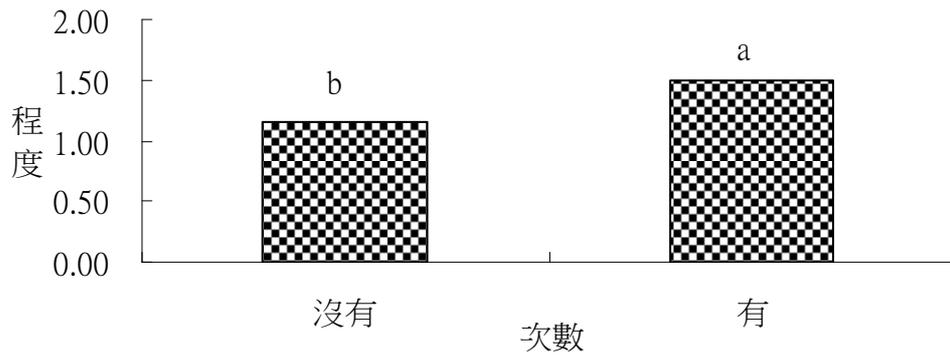


Fig 41 坐月子期間產婦搬重物對出血過多的影響

身體不適程度為：0完全沒有 1輕度 2中度 3重度

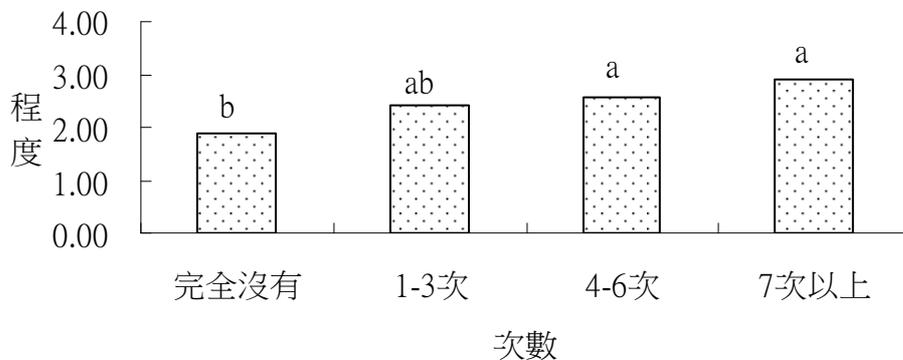


Fig 42 坐月子期間產婦蹲下對腰背痛的影響

身體不適程度為：0完全沒有 1輕度 2中度 3重度

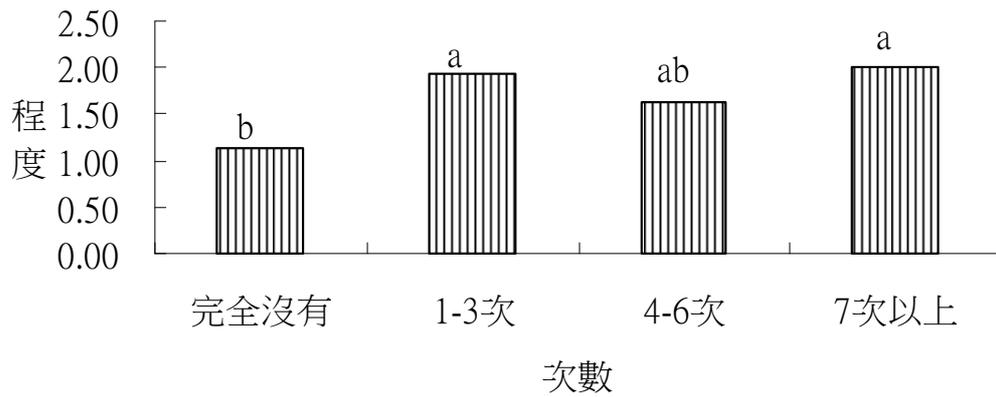


Fig 43 坐月子期間產婦蹲下對手麻的影響

身體不適程度為：0完全沒有 1輕度 2中度 3重度

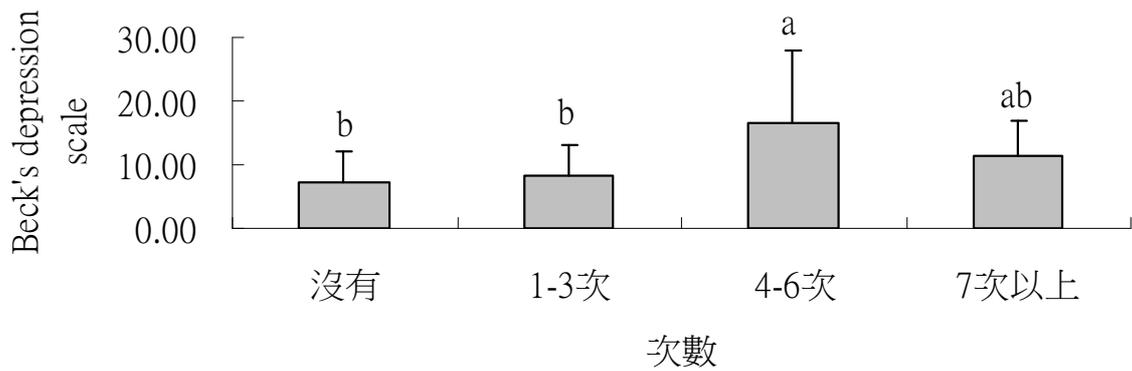


Fig 44 產後婦女一個月內手碰冷水次數對心理憂鬱的影響

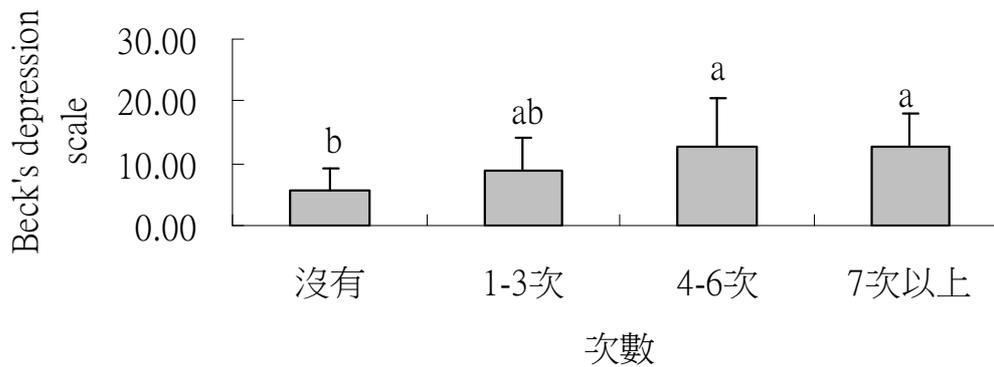


Fig 45 產後婦女一個月內蹲下頻率對心理憂鬱的影響

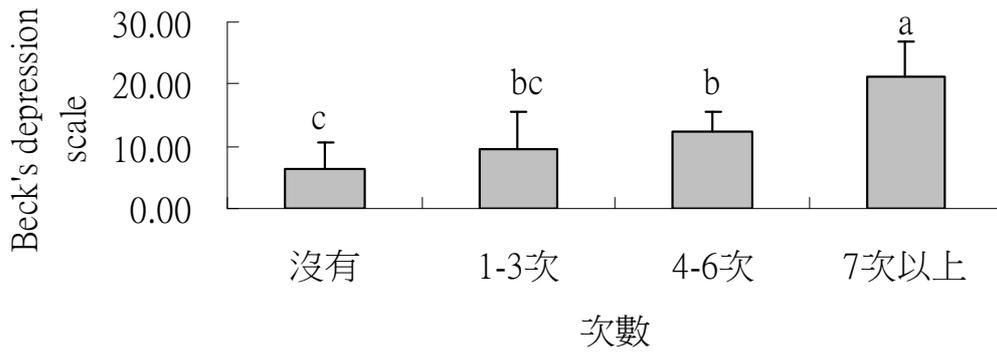


Fig46 產後婦女一個月內哭泣次數對憂鬱的影響

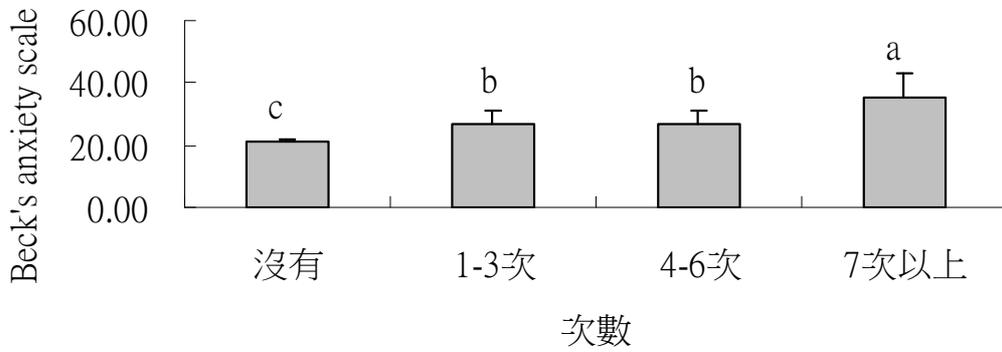


Fig 47產後婦女一個月內哭泣次數對心理焦慮的影響

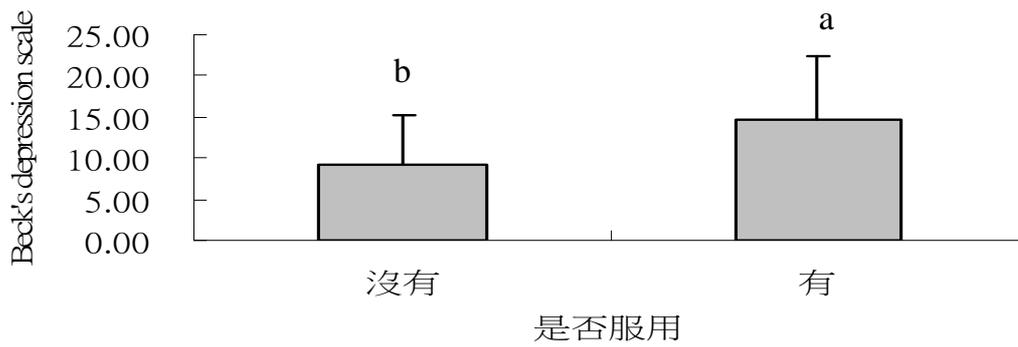


Fig 48產後婦女服用熱性飲食對貝氏憂鬱指數的影響

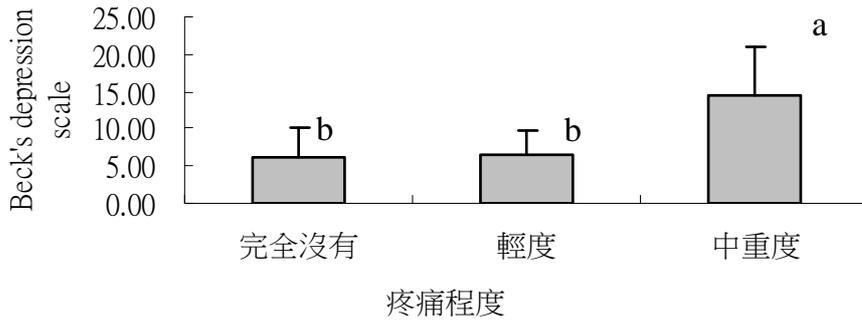


Fig49 腰背痛與BDI憂鬱指數相關性

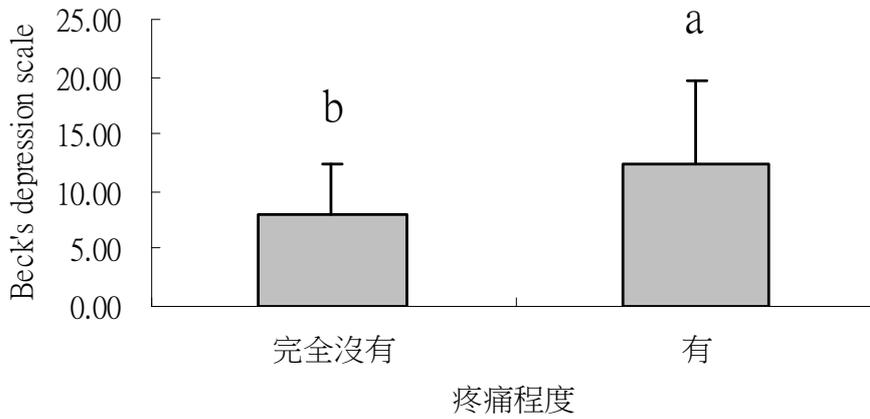


Fig 50 頭痛與BDI指數相關性

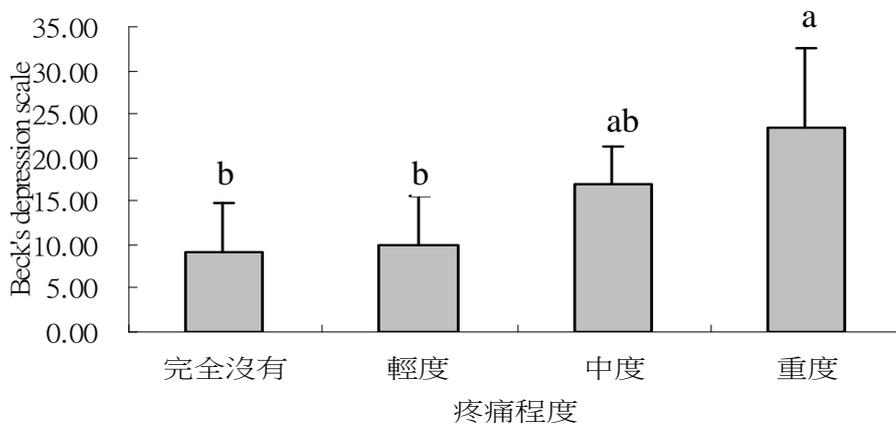


Fig 51關節痛與BDI指數相關性

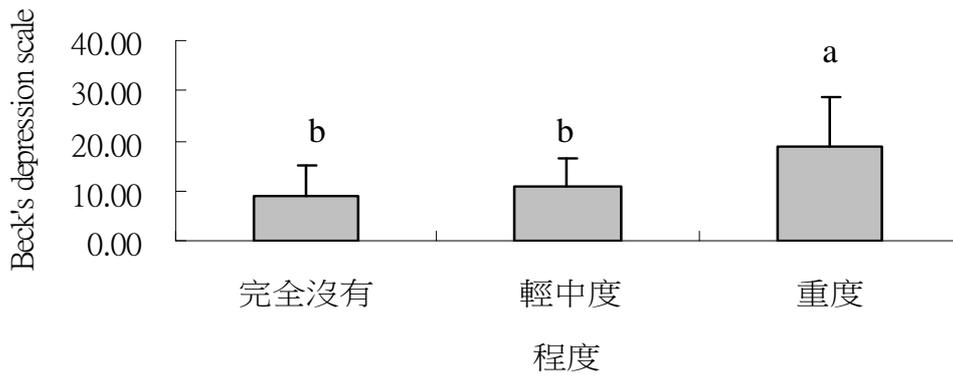


Fig 52 產後婦女坐月子期間手麻對憂鬱的影響

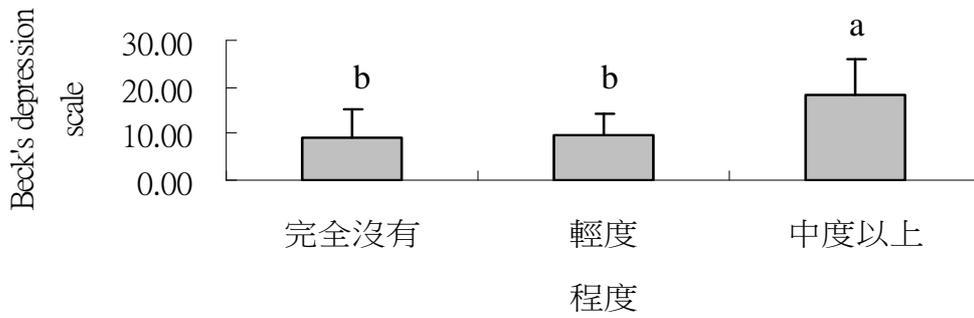


Fig 53 產後婦女坐月子期間腳麻對憂鬱的影響

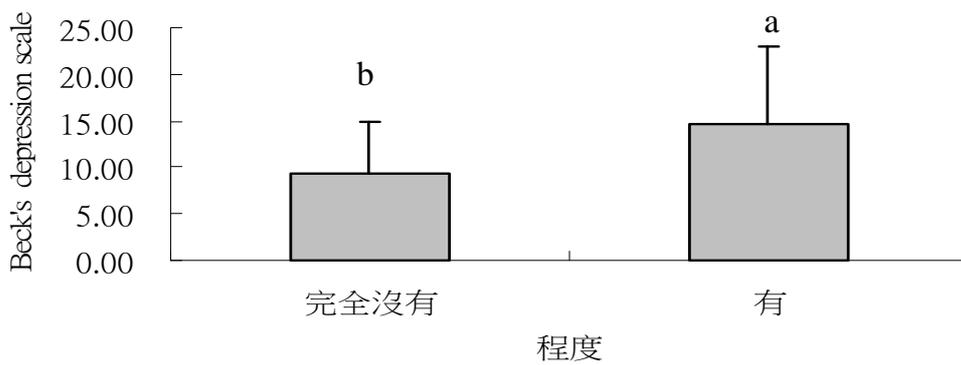


Fig 54 產後婦女坐月子期間出血過多對憂鬱的影響

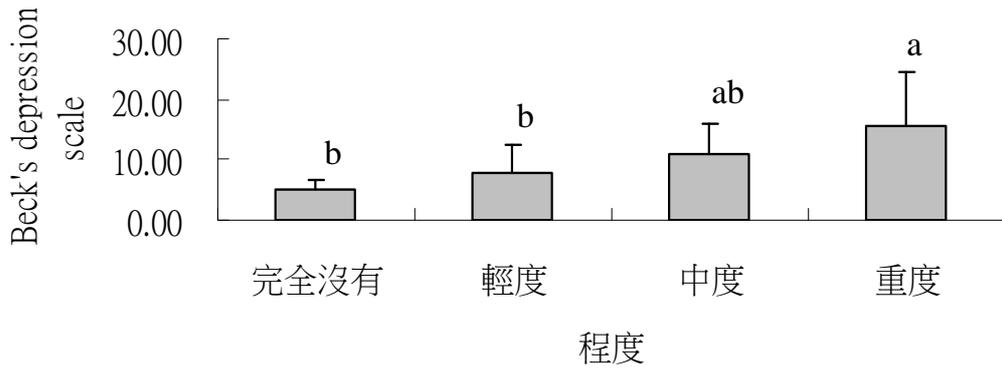


Fig 55產後婦女坐月子期間失眠對憂鬱的影響

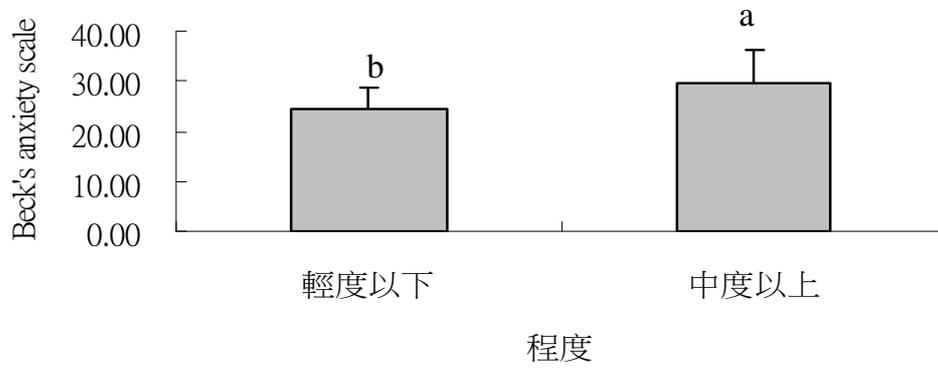


Fig 56產後婦女坐月子期間腰背痛對焦慮的影響

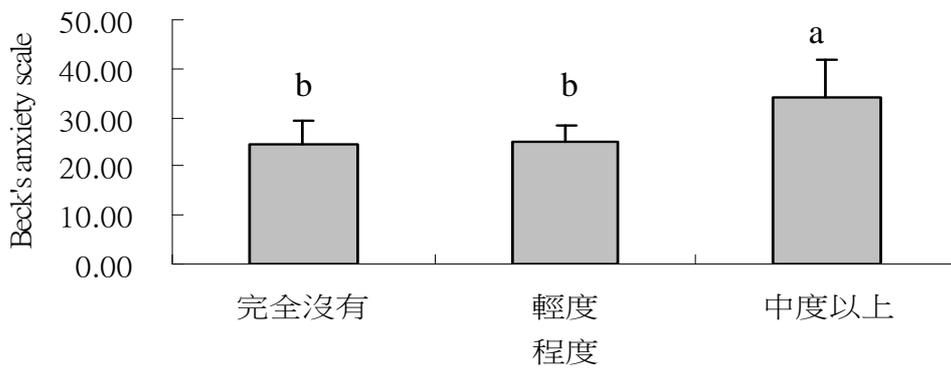


Fig 57產後婦女坐月子期間傷口痛對焦慮的影響

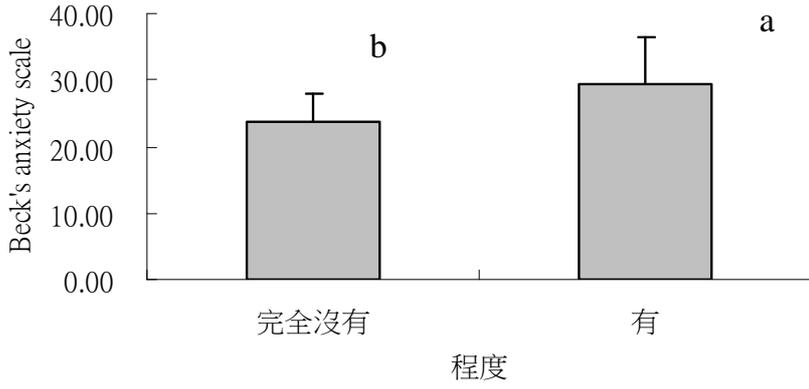


Fig 58產後婦女坐月子期間頭痛對焦慮的影響

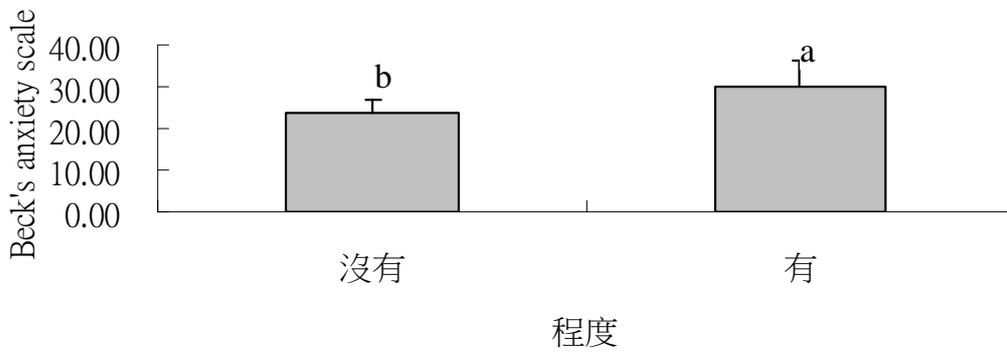


Fig 59產後婦女坐月子期間手麻對焦慮的影響

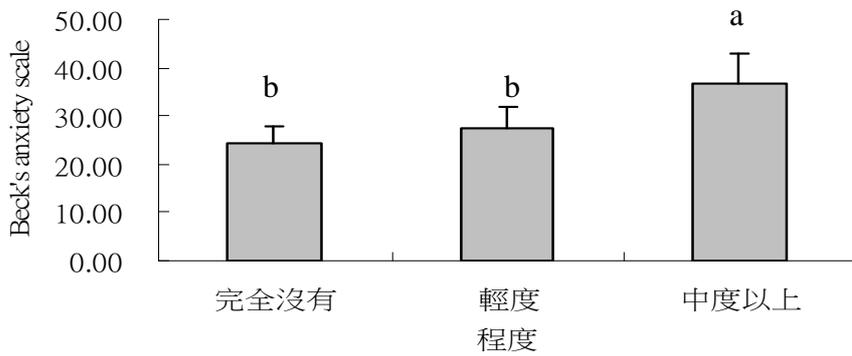


Fig 60產後婦女坐月子期間腳麻對焦慮的影響

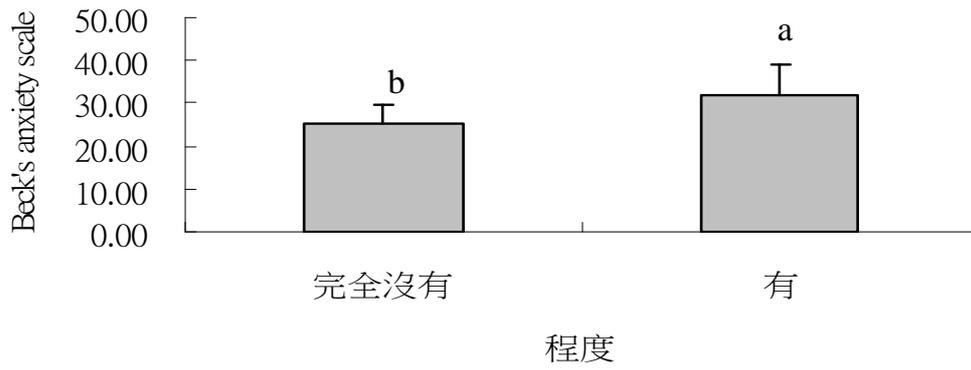


Fig 61產後婦女坐月子期間手腳冰冷對焦慮的影響

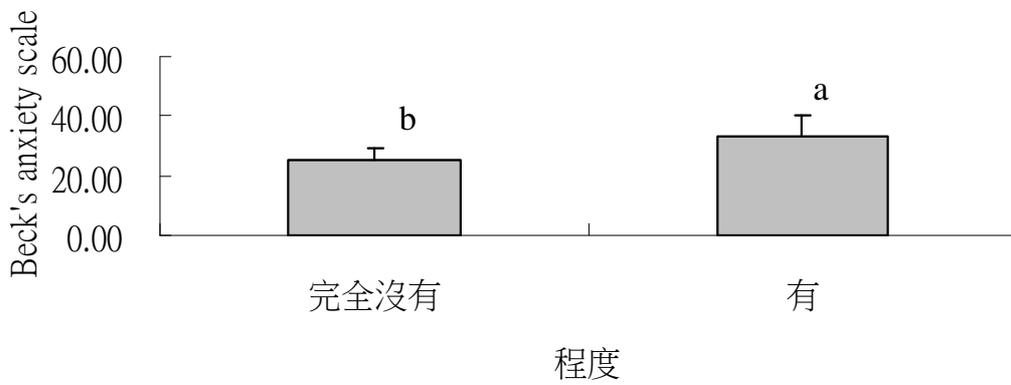


Fig 62產後婦女坐月子期間出血過多對焦慮的影響

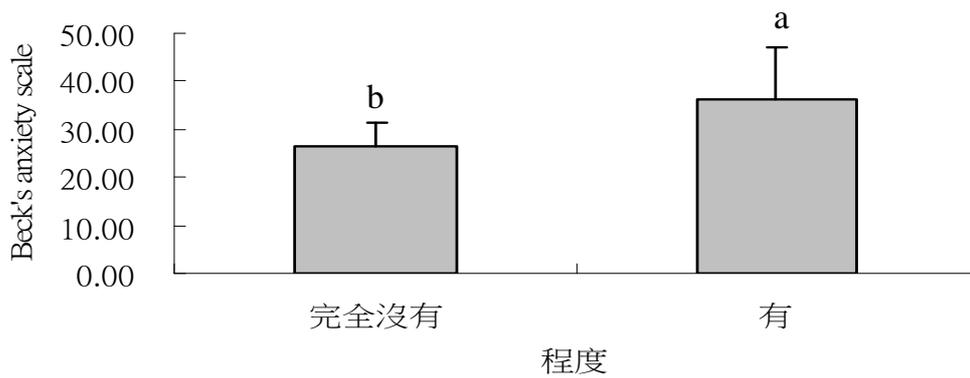


Fig 63產後婦女坐月子期無法禁尿對焦慮的影響

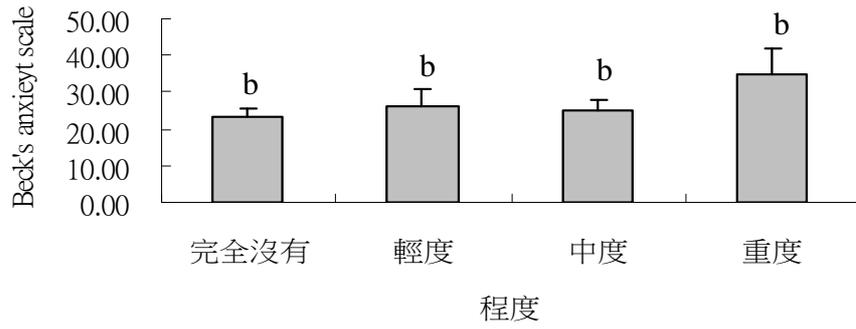


Fig 64產後婦女坐月子期間失眠對焦慮的影響

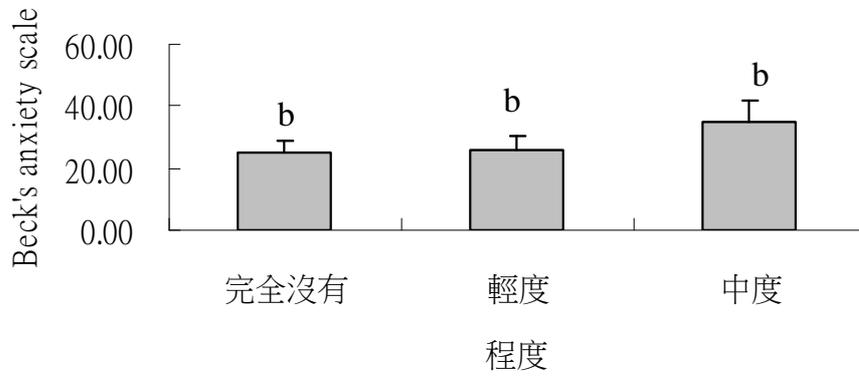


Fig 65產後婦女坐月子期間頭暈對焦慮的影響

肆、討論

一、收案對象基本資料及坐月子方式

收案 40 名產婦中主要年齡分布在 25 至 35 歲學歷為大學畢業，生產方式主要為自然產但是剖腹產比例也不低，可能有其他因素促使婦女採用剖腹產方式生產，但其原因未加以討論；而一般大學畢業年齡約為 22-23 歲，顯示國人女性在畢業後會先工作數年有經濟基礎後，才會考慮懷孕，即使懷孕後也仍不會辭去工作仍保有全職工作者居多，成為職業婦女家庭事業兩兼顧已成為社會常態。

生產後坐月子場所仍以家中為主，而且多和先生公婆或娘家父母同住，先生公婆或娘家父母都會於坐月子期間照顧產婦，主要以娘家父母較多，照顧嬰兒則多自己照顧；在坐月子場所方面，雖然坐月子中心只佔 12%，但是協助照顧產婦者除了先生公婆娘家父母外坐月子中心也佔 16%，顯示國人在坐月子方式中坐月子中心也會列入考慮。

二、產後坐月子期間飲食狀況分布情形

(一) 產後服用熱性、涼性、酸性飲食及冰品冷飲狀況分布

國人婦女於產後一個月坐月子期間飲食會傾向降低食用熱性食物包括油炸物、辣椒、胡椒、咖哩、辣味食物及沙茶醬，涼性食物包括未經煮熟生菜、葡萄柚、西瓜、椰子、橘子、蕃茄、綠豆、蓮藕、黃瓜、苦瓜、大白菜、豆腐，以及低於室溫冰品冷飲等食物，尤其以冰品冷飲最為明顯，傳統坐月子觀念認為偏熱性、偏涼性或冰冷食物對於產後身體狀態是較不適合的，由此可發現大多產後婦女仍保持避免食用這類食物，符合中國社會中婦女產後坐月子傳統行為，另外婦女於產後並不會特別避免食用酸性食物包括酸梅、醋及檸檬。

(二) 產後進補狀況分布

國人婦女於產後一個月坐月子期間會食用燒酒雞、雞湯以及中藥進補，而一般認為燒酒雞有助於子宮收縮，雞肉可作為蛋白質補充，所以雞湯進補方式會持續 2 週以上。

另外也會使用中藥調養身體，認為皆有改善體質及幫助產後恢復是有助益的(Hung et al.,2001)；一般民眾相信生化湯作用是幫助子宮收縮修復、排出惡露以及增加乳汁量，因此會購買中藥湯劑做為坐月子期間的服用，根據中醫理論血瘀和氣血兩虛為產婦產褥期初期和後期主要的二種體質，會以生化湯(Sheng-hauh-tang)於產後第一至第三天開始用，作為活血化瘀；八珍湯(Ba-jen-tang)於產後後半期使用，作為氣血雙補(夏桂成，2004)。而國內產後婦

女於坐月子期間服用生化湯、十全大補湯約 1-10 帖，杜仲約 1-3 週。

但是國人多會從未經合格中醫師開立處方之中藥房購買中藥湯劑，甚至有 2 成民眾中藥湯劑來源不明，顯示國人不僅對於中藥湯劑功能不甚了解，且仍有傳統觀念聽信坊間口耳相傳取得中藥處方。

三、產後坐月子期間身體狀況分布情形

(一) 產後坐月子生活型態狀況分布

產後婦女於坐月子期間之飲用水皆用飲用煮沸之開水以溫水比例最高，顯示產後婦女皆有不飲用生水之觀念。大多產婦女沒有抽煙的習慣。

(二) 產後身體狀況分布

產後婦女大多數都有輕中度腰背痛、傷口痛、失眠、頭暈情形發生，半數產後婦女有輕度頭痛及關節痛。少部分人有白帶變多、易感冒、痔瘡、便秘、泌尿道感染、靜脈曲張、手腳麻、手腳冰冷、陰道感染、無法禁尿、出血過多等問題發生。

四、產婦哺乳、乳房狀況及惡露分布情形

產後婦女幾乎都會親自哺乳，沒有親自哺乳的婦女都是因為乳汁量不足，乳汁分泌量太多、太少、剛好者人數相近，少數產後婦女有乳腺炎、乳房硬塊情形發生。而在產後惡露方面，產婦惡露天數大都會超過 1 個月以上才能完全排除乾淨。

五、懷孕婦女生產前後血色素分布情形

(一) 懷孕婦女生產前後血色素分布情形

婦女生產前後血色素比較，發現產後第一次血色素(產後 1-2 週內測得)平均值低於產前及產後第二次血色素(產後 1-1.5 個月測得)，尤其若就生產方式區，即可發現是由於採取剖腹產方式生產之產婦其第一次血色素低於其他二者所造成，且剖腹產產婦第一次血色素平均值為 10.0mg/dl 是低於標準值 12.0mg/dl，顯示若採用剖腹產方式生產，因生產而造成較大量失血，可能會使婦女於產後 1-2 週內血色素降低，但會於 1 個月後恢復。

(二) 產婦坐月子期間服用中藥對產後血色素的影響

產後婦女服用生化湯會增加產後第一次血色素，以產後服用 4 帖內及 10 帖以上有顯著差異，由於生化湯主要是於產後第 1 至第 7 天服用作為活血化瘀之用，另因處方內有當歸與川芎，有補血的作用，所以可能因此可以增加產後 1-2 週內血色素，使產婦血色素

值上升。另外若產後服用 4 帖內的十全大補湯也會顯著增加產後第 4-6 週的血色素，可能與十全大補湯的大補氣血有關。

六、坐月子期間飲食對產後惡露排出、產後乳汁分泌量的影響

產後婦女服用杜仲 1-3 週後會將惡露排出天數從約 30 天降低 20 天，未服用杜仲產後婦女約需 30 天才可將惡露完全排除，但服用杜仲 1-3 週後則可降低至約 20 天。由於國內 60% 產婦惡露排出天數為 1 個月以上，正常惡露時間應為 3 週左右，顯示研究中婦女的惡露排出時期偏長，而產後服用杜仲可大幅改善排除惡露情形。

產後婦女食用涼性食物，會使產後婦女乳汁分泌量下降，顯示產後食用涼性食物可能會抑制乳汁的分泌。

七、坐月子期間生活型態對身體狀況的影響

傳統上產褥期有特殊生活習慣，如不能搬重物、碰冷水、頭吹冷風之規定，甚至有些還不能洗澡、洗頭等，而我們若從坐月子期間生活型態對身體狀況的影響方面來看，可發現產婦若於坐月子期間有違反傳統坐月子觀念，則會增加身體不適情形發生，如產婦於坐月子期間手碰冷水、搬重物，會增加身體不適如腰背痛、傷口痛、關節痛等，而頭吹冷風，會增加腳麻等；意外的是坐月子期間增加洗澡次數，可輕微降低陰道感染程度，顯示產婦於坐月子期間若洗澡次數在七次以上，可降低陰道感染程度。

八、產後婦女坐月子生活型態、飲食、疼痛與貝氏指標相關性

(一) 產後婦女坐月子生活型態對心理狀況貝氏憂鬱指數 Beck's depression scale 及貝氏焦慮指數 Beck's anxiety scale 影響

在美國研究發現發生產後憂鬱症(postpartum depression)機率很高近 13%，約有 50% 婦女會有產後憂鬱現象(postpartum blue)，我們以貝氏憂鬱指數 Beck's depression scale 及貝氏焦慮指數 Beck's anxiety scale 做為評估產婦憂鬱及焦慮指標，貝氏憂鬱指數總分若大於 13 分，被認為有發現憂鬱症；貝氏焦慮指數總分 0-7 分為極輕度、8-15 分為輕度、16-25 分為中度、26 分以上為重度，從收案婦女來看可發現，48% 以上婦女患有中度焦慮、52% 以上婦女患有重度焦慮、33% 以上婦女患有憂鬱症，顯示產後婦女皆有焦慮現象產生，並有部分婦女有憂鬱症情形發生。

(二) 產後婦女生活型態、飲食、疼痛對產後焦慮憂鬱的影響

產後婦女於坐月子期間碰冷水則會造成貝氏憂鬱總分至有憂鬱症程度，可能是因為碰冷水會造成腰背痛、傷口痛等身體不適所致。而產後婦女哭泣行為會增加貝氏憂鬱總分及貝氏焦慮總分，次數為 1 次以上顯示產後婦女已有焦慮感產生，若次數為 7

次以上則會顯示產後婦女有中重度焦慮及產後婦女憂鬱情形發生。

另外發現產後婦女若食用熱性食物如油炸食物等，可能會增加產後婦女不適而造成心理憂鬱。但並不會影響產婦心理焦慮狀態。

另外產後身體不適與焦慮及憂鬱現象有時顯得相關，若有傷口痛、手麻、腳麻、出血過多及失眠等情形，會隨著不適程度增加而使憂鬱程度增加。其中當發生出血過多、腰背痛及腳麻中度以上，關節痛、手麻及失眠重度，會使貝氏憂鬱總分數大於 13，而一般認為貝氏憂鬱總分總分數大於 13 是有憂鬱症情形發生，顯示當患有腰背痛或關節痛重度情形發生，則會因身體不適造成心理不適。此外其中又以出血過多的不適情形會最影響產後婦女憂鬱指數最大，其次是頭痛，而腰背痛及關節痛則是會於重度時才會影響到。而同樣的產後身體不適也會造成產後焦慮現象增加，其中又以腳麻的不適情形會最影響產後婦女焦慮指數最大，其次是失眠，而失眠是重度時才會與焦慮相關。

九、產後婦女飲食、疼痛與匹茲堡睡眠品質量表(Pittsburgh Sleep Quality Index；PSQI)相關性

(一) 產婦坐月子期間起床、入睡時間分布情形

產婦於坐月子期間起床時間為早上 4-9 時，以早上 4-6 時為較多，而產婦坐月子期間就寢時間為晚上 12 時以後，以晚上 12 時為多數，平均就寢到進入睡眠所需要的時間約為 11-20 分鐘，實際睡眠時間為 3-6 小時。

(二) 產婦坐月子期間飲食狀況影響睡眠品質分布情形

以匹茲堡睡眠品質量表(Pittsburgh Sleep Quality Index；PSQI)評估產後婦女坐月子期間睡眠品質，發現熱性、冰品飲食和燒酒雞，以及中藥湯劑生化湯、十全大補湯、飲用米酒或藥草水及孕後仍未戒除抽煙習慣等皆會干擾睡眠，其中又以食用冰品干擾到睡眠因素最多。以上顯示產婦於坐月子期間可能由於各種因素如飲食或身體狀況不適等原因，會造成睡眠時間過晚或睡眠不足等情形導致睡眠品質不佳。

(三) 產婦坐月子期間身體狀況影響睡眠品質分布情形

以匹茲堡睡眠品質量表(Pittsburgh Sleep Quality Index；PSQI)評估產後婦女坐月子期間睡眠品質，針對產後一個月內產婦睡眠受到干擾的影響部分，發現產婦於坐月子期間腰背痛、傷口痛、

頭痛、較常感冒、泌尿道感染、靜脈曲張、手腳麻、手腳冰冷、出血過多、無法禁尿、失眠以及頭暈都會干擾到睡眠，其中又以出血過多及腳麻會影響干擾睡眠因素最多；其中出血過多常需要藉助藥物幫助睡眠；而傷口痛、關節痛、腳麻及失眠與產婦於產後一個月內從事日常活動時難以保持清醒狀態有關。

另外若由室友或睡眠伴侶觀察產婦睡眠狀況與身體狀況作關連，發現身體不適如傷口痛、白帶多、泌尿道感染及痔瘡等狀況與打呼、睡眠中醒等有關皆會干擾睡眠，而產婦自評睡眠品質方面發現，身體不適如腰背痛、傷口痛等與產婦自評睡眠品質方面有關。

伍、結論與建議

一、結論：

由於現今社會經濟狀況，雙薪家庭型態與職業婦女型態早已普遍，本研究發現產婦在坐月子行為也符合現今社會現象，即使面臨懷孕生產也仍保有全職工作。目前國人婦女生產方式仍以自然產為主，在產後也會自己哺乳，只有少部分是由於乳汁不足才沒有哺乳；坐月子型態也都和以前類似，家中為主要居住場所，由先生、公婆或父母照顧，不過在講求簡單方便前提下，目前有少數人也會以坐月子中心作為坐月子方式考慮形式之一。

一般相信若婦女於產後坐月子期間，利用特定生活習慣或採取特定飲食方式(Chang et al.,1977)(Cheung et al.,1997)(Topley et al.,1976)可以加強產後預後，減少產後後遺症，改善個人體質(Chiarelli et. al.,1999)(Mackay et. al.,2003)，所以本研究發現產婦坐月子期間生活習慣也會遵循中國傳統坐月子規定，除了減少或避免對產後預後不好之飲食或習慣。盡量減少食用偏熱性涼性或冰冷食物，也發現腰背痛、傷口痛、頭痛、手腳麻或手腳冰冷等問題與坐月子期間生活型態有關，若坐月子期間常碰冷水、頭吹冷風或搬重物，則會增加身體之不適程度，這點也符合傳統坐月子建議婦女於產後不要碰冷水或搬重物等一樣，可以減少發生身體不適；另外產婦也會以雞湯、燒酒雞或中藥方式進補，研究發現服用中藥生化湯 1-4 帖，會改善產後 1-2 週血色素低下的情形。而服用杜仲 1-3 週則是會減少婦女產後排出惡露天數至 20 天。雖然中藥飲有助於改善產婦身體狀況，但是購買的中藥飲中地點來源值得注意，建議最好是購自有中醫師開立處方之藥飲較為安全，值得對民眾加以教育及宣導。

在過去研究發現近 50% 婦女在產後都會有焦慮現象產生，這和我們研究結果也相符合，部分婦女會因坐月子期間不佳飲食或生活習慣如增加熱性食物攝取或碰冷水次數，增加焦慮及憂鬱程度，這些可能是藉由增加身體不適而造成產後憂鬱，除此之外其也會對於睡眠品質有不好的影響。就連產婦自評睡眠品質也發現腰背痛對於產婦本身會造成很大的困擾，導致睡眠不足及睡眠品質不佳。

二、建議：

從此篇研究中以中醫的角度探討飲食、生活和中藥對產褥期婦女的影響，初步發現或許我們可以藉由避免不佳飲食或特定生活習慣，在產後於特定時期內給予中藥飲加以進補，對於降低產後婦女身體不適之狀況、增加產後體能恢復、改善產婦生活品質以及個人體質，本研究的結果不止可做為民眾坐月子時飲食、坐息及中藥服用提供建議，也能為中醫產後調理提供實證基礎，並做為西醫婦產科醫師給予產婦生活飲食衛教的基礎。

由於此篇研究為針對產後 4-6 週之婦女進行的研究調查，研究團隊更有興趣的是坐月子飲食、生活和中藥對產婦長期的影響，這是我們接下來研究的方向。

誌謝

本研究計畫承蒙行政院衛生署中醫藥委員會計畫編號 CCMP97-RD-028 提供經費贊助，使本計畫得以順利完成，特此誌謝。

陸、參考文獻

1. Chang KC. Food in Chinese culture: anthropological and historical perspectives. Yale University Press. New Haven, 1977.
2. Cheung NF. Chinese zou yuezi (sitting in for the first month of postnatal period) in Scotland. *Midwifery* 1997; 13: 55-56.
3. Chiarelli P, Cockburn J. Postpartum perineal management and best practice. *Aust Coll Midwives Inc J* 1999; 12: 14-8.
4. Hung P. Traditional Chinese customs and practices for the postnatal care of Chinese mothers. *Complement Ther Nurs Midwifery* 2001; 7: 202-6.
5. Kim-Godwin YS. Postpartum beliefs and practices among non-Western cultures. *MCN Am J Matern Child Nurs* 2003; 28: 74-8; quiz 79-80.
6. Liu N, Mao L, Sun X, Liu L, Chen B, Ding Q. Postpartum practices of puerperal women and their influencing factors in three regions of Hubei, China. *BMC Public Health* 2006; 6 274.
7. MacKay D, Miller AL. Nutritional support for wound healing. *Altern Med Rev* 2003; 8: 359-77.
8. Mulic-Lutvica A, Bekuretsion M, Bakos O, Axeleson O. Ultrasonic evaluation of the uterus and uterine cavity after normal, vaginal delivery. *Ultrasound Obstet Gynecol* 2001; 18: 491-9.
9. Russell L. The importance of patients' nutritional status in wound healing. *Br J Nurs* 2001; 10: S42, S44-9.
10. Symon A, Mackay A, Ruta D. Postnatal quality of life: a pilot study using the Mother-Generate-Index. *J Adv Nurs* 2003; 42: 21-9.
11. Topley M. Chinese traditional aetiology and methods of cure in Hong Kong: Berkeley, 1976.
12. Weier KM, Beal MW. Complementary therapies as adjuncts in the treatment of postpartum depression. *J Midwifery Women Health* 2004; 49: 96-104.

柒、附錄

基本資料表

姓名：	編號：
病歷號碼：	生日： 年 月 日（年齡： ）

教育程度	<input type="checkbox"/> 高中職及以下	<input type="checkbox"/> 大學	<input type="checkbox"/> 研究所及以上
工作狀況	<input type="checkbox"/> 無工作	<input type="checkbox"/> 兼差工作	<input type="checkbox"/> 全職工作
坐月子的場所	<input type="checkbox"/> 家中	<input type="checkbox"/> 坐月子中心	<input type="checkbox"/> 朋友親戚家裏
坐月子時與誰同住？	<input type="checkbox"/> 自己住	<input type="checkbox"/> 先生	<input type="checkbox"/> 父母 <input type="checkbox"/> 公婆
	<input type="checkbox"/> 先生和父母	<input type="checkbox"/> 先生和公婆	<input type="checkbox"/> 其它
主要是誰幫妳坐月子？	<input type="checkbox"/> 自己	<input type="checkbox"/> 父母	<input type="checkbox"/> 先生
	<input type="checkbox"/> 坐月子中心	<input type="checkbox"/> 公婆	<input type="checkbox"/> 其它
坐月子時主要由誰照顧嬰兒？	<input type="checkbox"/> 自己	<input type="checkbox"/> 家人	<input type="checkbox"/> 其它人

產後飲食問卷

1. 請問您是素食還是葷食者？
 素食 葷食

 2. 請問您在產後一個月內的飲食中是否有下列食物？
油炸物、辣椒、胡椒、咖哩、辣味食物、沙茶醬（請圈出）
 完全沒有 很少，1-3 次
 普通，3-7 次 常常出現，多於 7 次

 3. 請問您在產後一個月內的飲食中是否冰品冷飲(低於室溫)？
 完全沒有 很少，1-3 次
 普通，3-7 次 常常出現，多於 7 次

 4. 請問您在產後一個月內的飲食中是否有下列食物？(請圈出)
生菜(未經煮熟)、葡萄柚、西瓜、椰子、橘子、蕃茄、綠豆、蓮藕、黃
瓜、苦瓜、絲瓜、冬瓜、大白菜、白蘿蔔、豆腐
 完全沒有 很少，1-3 次
 普通，3-7 次 常常出現，多於 7 次

 5. 請問您在產後一個月內的飲食中是否有下列食物？
酸梅、醋、檸檬(請圈出)
 常常出現，多於 7 次 普通，3-7 次
 很少，1-3 次 完全沒有

 6. 請問您在產後一個月內食用燒酒雞的天數為？
 0-3 天 3-7 天 7-15 天 >15 天

 7. 請問您在產後一個月內有服用中藥(包括有中藥的藥膳)的天數是：
 完全沒有 5 天以內 5-15 天之間 多於 15 天
- (第 3 題選第 1 項以下不必填)
8. 請問您在產後一個月內有服用生化湯嗎？
 沒有 有，4 帖以內 有，5-10 帖
 有，多於 10 帖 不知道

 9. 請問您在產後一個月內有服用十全大補湯、八珍湯或四物湯(藥汁或藥
膳)嗎？
 沒有 有，4 帖以內 有，5-10 帖
 有，多於 10 帖 不清楚

10. 您在產後一個月內服用杜仲粉或杜仲湯(水)的天數為？

- 沒有 少於 1 週 1-3 週間 多於 3 週 不清楚

11. 您在產後服用的中藥處方是從什麼地方買的？

- 中醫師開立（診所或醫院） 中藥房買的
 不清楚 沒有服用

坐月子生活型態問卷

1. 請問您在產後一個月內出門的次數為：
 完全沒有出門 1-3 次 4-6 次 多於或等於 7 次
2. 請問您在產後一個月內洗頭的次數為：
 完全沒有洗頭 1-3 次 4-6 次 多於或等於 7 次
3. 請問您在產後一個月內洗澡的次數為：
 完全沒有洗澡 1-3 次 4-6 次 多於或等於 7 次
4. 請問您在產後一個月手部接觸冷水的次數：
 沒有這種經驗 1-3 次 4-6 次 多於或等於 7 次
5. (第 4 題選第 1 項則不必填)
如果有手部接觸冷水的經驗，您記得當時的感覺是：
 覺得特別舒服 沒什麼特別不舒服 有不舒服的感覺
如果有不舒服，請描述當時的感覺：
6. 請問您在產後一個月內是否曾有感覺頭部被冷風吹到的經驗(包括自然風、電扇及冷氣)？
 沒有這種經驗 1-3 次 4-6 次 多於或等於 7 次
7. 請問您在產後一個月內是否有搬重物或負重的經驗？
 沒有這種經驗 1-3 次 4-6 次 多於或等於 7 次
8. 請問您在產後一個月內是否有哭泣的經驗？
 沒有這種經驗 1-3 次 4-6 次 多於或等於 7 次
9. 請問您在產後一個月內是否曾看書或看電視？
 沒有這種經驗 1-7 次 7-14 次 多於或等於 14 次
10. 請問您在產後一個月內是否有蹲下做事情的經驗？
 沒有這種經驗 1-7 次 7-14 次 多於或等於 14 次
11. 請問您在產後一個月內喝水大多是：
 未經煮沸 煮沸過的冷水 煮沸過的溫水
 米酒水或其它藥草水

產後哺乳狀況評估表

1. 請問您的惡露持續到產後第幾天結束？
 21 天內 22-30 天 31 天後
2. 請問您是否有哺乳？
 有(直接從第 4 題往下回答) 沒有(第 4 題之後不須填寫)
3. 您之所以有哺乳的原因主要是：
 乳汁量不夠 乳房不舒服 哺乳太辛苦
 本來就不想哺乳 其它_____
4. 到目前為止，您覺得您的乳汁量是：
 太多，有剩餘 不多不少，剛剛好 太少，補充配方奶
(目前每天補充____c.c.)
5. 您在產後一個月內是否被醫師診斷過患有乳腺炎？
 是 否
6. 從開始哺乳到現在，乳房在結塊、疼痛的情形發生嗎？
 是 否

SF-36

本調查目的在探討您對自己健康的看法。這些資訊將能幫助您記錄您的感受，以及您在執行日常生活的能力。

敬請回答下列各問題並圈選一適當答案。如您對某一問題的回答不能確定，還是請您盡可能選一個最適合的答案。在本部份所指過去一個月內，係指從今天往前算三十天內。

1. 一般來說，您認為您目前的健康狀況是

（請僅圈選一項答案）

- 極好的.....1
- 很好.....2
- 好.....3
- 普通.....4
- 不好.....5

2. 和一年前比較，您認為您目前的健康狀況是？

（請僅圈選一項答案）

- 比一年前好很多.....1
- 比一年前好一些.....2
- 和一年前差不多.....3
- 比一年前差一些.....4
- 比一年前差很多.....5

3. 下面是一些您日常可能從事的活動，請問您目前健康狀況會不會限制您從事這些活動？如果會，到底限制有多少？

（每行請僅圈選一項答案）

活 動	會， 受到很多限制	會， 受到一些限制	不會， 完全不受限制
a. 費力活動，例如跑步、提重物、參與劇烈運動	1	2	3
b. 中等程度活動，例如搬桌子、拖地板、打保齡球、或打太極拳	1	2	3
c. 提起或攜帶食品雜貨	1	2	3
d. 爬數層樓樓梯	1	2	3
e. 爬一層樓樓梯	1	2	3
f. 彎腰、跪下或蹲下	1	2	3
g. 走路超過 1 公里	1	2	3
h. 走過數個街口	1	2	3
i. 走過一個街口	1	2	3
j. 自己洗澡或穿衣	1	2	3

4. 在過去一個月內，您是否曾因為身體健康問題，而在工作上或其他日常活動方面有下列任何的問題？

（每行請僅圈選一項答案）

	是	否
a. 做工作或其它活動的時間減少	1	2
b. 完成的工作量比您想要完成的較少	1	2
c. 可以做的工作或其他活動的種類受到限制	1	2
d. 做工作或其他活動有困難（例如，須更吃力）	1	2

5. 在過去一個月內，您是否曾因為情緒問題(例如，感覺沮喪或焦慮)，而在工作上或其他日常活動方面有下列的問題？

(每行請僅圈選一項答案)

	是	否
a.做工作或其它活動的時間減少	1	2
b.完成的工作量比您想要完成的較少	1	2
c.做工作或其它活動時不如以往小心	1	2

6. 在過去一個月內，您的身體健康或情緒問題，對您與家人或朋友、鄰居、社團間的平常活動的妨礙程度如何？

(請僅圈選一項答案)

- 完全沒有妨礙.....1
- 有一點妨礙.....2
- 中度妨礙.....3
- 相當多妨礙.....4
- 妨礙到極點.....5

7. 在過去一個月內，您身體疼痛程度有多嚴重？

(請僅圈選一項答案)

- 完全不痛.....1
- 非常輕微的痛.....2
- 輕微的痛.....3
- 中度的痛.....4
- 嚴重的痛.....5
- 非常嚴重的痛.....6

8. 在過去一個月內，身體疼痛對您的日常工作(包括上班及家務)妨礙程度如何？

(請僅圈選一項答案)

- 完全沒有妨礙.....1
- 有一點妨礙.....2
- 中度妨礙.....3
- 相當多妨礙.....4
- 妨礙到極點.....5

9. 下列各項問題是關於過去一個月內您的感覺及您對周遭生活的感受，請針對每一問題選一最接近您感覺的答案。在過去一個月中有多少時候.....

(每行請僅圈選一項答案)

	一直都是	大部分時間	經常	有時	很少	從不
a.您覺得充滿活力？	1	2	3	4	5	6
b.您是一個非常緊張的人？	1	2	3	4	5	6
c.您覺得非常沮喪，沒有任何事情可以讓您高興起來？	1	2	3	4	5	6
d.您覺得心情平靜？	1	2	3	4	5	6
e.您精力充沛？	1	2	3	4	5	6
f.您覺得悶悶不樂和憂鬱？	1	2	3	4	5	6
g.您覺得筋疲力竭？	1	2	3	4	5	6
h.您是一個快樂的人？	1	2	3	4	5	6
i.您覺得累？	1	2	3	4	5	6

10. 在過去一個月內，您的身體健康或情緒問題有多少時候會妨礙您的社交活動（如拜訪親友等）？

（請僅圈選一項答案）

- 一直都會.....1
- 大部分時間會.....2
- 有時候會.....3
- 很少會.....4
- 從不會.....5

11. 下列各個陳述對您來說有多正確？

（每行請僅圈選一項答案）

	完全正確	大部分正確	不知道	大部分不正確	完全不正確
a.我好像比別人較容易生病	1	2	3	4	5
b.和任何一個我認識的人來比，我和他們一樣健康。	1	2	3	4	5
c.我想我的健康會越來越壞	1	2	3	4	5
d.我的健康狀況好得很	1	2	3	4	5

The Edinburgh Postnatal Depression Scale

您有了寶寶，我們想瞭解您的感受，請仔細閱讀每一個問題，選出最貼近您最近七天的感受的選項（在選項前的空格打勾）。 範例：

我覺得快樂

- a. 是，一直都是這樣
- b. 是，大部分時間是這樣
- c. 不，不常這樣
- d. 不，一點也沒有

上例中，選 b 表示“我在過去七天中，大部分時間覺得快樂”

請照同樣方式完成以下各題。

注意：請回答最近七天的感受，不只是今天、月的感受。

在最近七天中

1. 我能開懷地笑，並看到事物有趣的一面

- a. 跟往常一樣
- b. 似乎沒有往常那麼多
- c. 肯定比往常少
- d. 完全不能

2. 我欣然期待未來的一切

- a. 跟往常一樣
- b. 比往常稍差一點
- c. 肯定比往常差
- d. 完全不能

3. 當事情出錯時，我會不必要地責備自己

- a. 是，大部分時候會
- b. 是，有時候會
- c. 不常這樣
- d. 不，從來不會

4. 我無緣無故地覺得緊張或擔憂

- a. 不，一點也沒有
- b. 極少有
- c. 是，有時候這樣
- d. 是，常常這樣

5. 我無緣無故地覺得害怕或恐慌

- a.是，很多時候這樣
- b.是，有時候會這樣
- c.不，不常這樣
- d.不，一點也不會

6. 事情多得幾乎要壓過我

- a.是，大部分時候我已經完全無法應付
- b.是，有時候我沒辦法應付得像以前那麼好
- c.不會，大部分時候我應付得還不錯
- d.不會，我一直都能應付得好

7. 我很不快樂，以致於睡不好

- a.是，大部分時候都這樣
- b.是，有時候這樣
- c.不常這樣
- d.不，一點也不會

8. 我感到難過或悲哀

- a.是，大部分時候這樣
- b.是，很常這樣
- c.不常這樣
- d.不，一點也不會

9. 我覺得很不快樂而哭泣

- a.是，大部分時候這樣
- b.是，很常這樣
- c.只有偶爾這樣
- d.不，從來沒有

10. 我想過要傷害自己

- a.是，常常
- b.有時候
- c.幾乎沒有
- d.從來沒有

睡眠品質(PSQI)

填寫說明：

下列題目是要瞭解您過去一個月來的睡眠品質。請您以平均狀況回答以下每一個問題：

1. 過去一個月來，您晚上通常幾點上床睡覺？ _____ 時 _____ 分
2. 過去一個月來，您在上床後通常多久才能入睡？ _____ 分鐘
3. 過去一個月來，您早上通常幾點起床？ _____ 時 _____ 分
4. 過去一個月來，您每天晚上真正睡著的時間約多少？ _____ 時 _____ 分
(這可能和您躺在床上所花費的總時間不同)

以下問題請圈選最適合的答案，並回答全部的問題

	從未發生	每週少於1次	每週1-2次	每週3次以上
5. 過去一個月來，您的睡眠有多少次受到下列情況的干擾？				
a. 無法在30分鐘內入睡	1	2	3	4
b. 半夜或凌晨醒來	1	2	3	4
c. 需起床上廁所	1	2	3	4
d. 呼吸不順暢	1	2	3	4
e. 咳嗽或大聲打鼾	1	2	3	4
f. 感覺很冷	1	2	3	4
g. 感覺很熱	1	2	3	4
h. 作惡夢	1	2	3	4
i. 疼痛	1	2	3	4
j. 其他情況？請說明 _____	1	2	3	4

	從未發生	每週少於1次	每週1-2次	每週3次以上
6. 過去一個月來，您有多少次需要藉助藥物（醫師處方或成藥）來幫助睡眠？	1	2	3	4
7. 過去一個月來，當您在開車、用餐、從事日常社交活動時，有多少次覺得很難保持清醒的狀態？	1	2	3	4

8. 過去一個月來，要打起精神來完成您應該做的事情對您有多少困擾？

- (1) 完全沒困擾 (2) 只是很少困擾
(3) 有些困擾 (4) 有很大的困擾

9. 過去一個月來，您對自己的睡眠品質整體評價如何：

- (1) 非常好 (2) 好 (3) 不好 (4) 非常不好

10. 您有無室友或有睡眠伴侶？

- (1) 沒有室友或睡眠伴侶
(2) 室友或睡眠伴侶在其他房間
(3) 與室友或睡眠伴侶睡同一間房間但不同床
(4) 與室友或睡眠伴侶共睡一張床

如果您有室友或睡眠伴侶，請詢問他（她），或是曾被告知

您過去一個月來睡覺時是否有下列情況發生：

	從未發生	每週少於1次	每週1-2次	每週3次以上
a. 大聲打呼	1	2	3	4
b. 睡著時呼吸有中斷現象	1	2	3	4
c. 睡著時腿部抽動或突然抽搐	1	2	3	4
d. 睡覺中醒來或似醒時，呈現沒有方向感或意識不清情況	1	2	3	4
e. 其他睡覺時不安穩的情形，請描述	1	2	3	4

姓名

日期

產後社會支持量表

這一份問卷是設計來幫助我們瞭解有關產後婦女人際關係的種類和品質。我們將會詢問您一些有關您與嬰兒的父親、您的父母們以及其他親朋友們的人際關係。每一個問題，您需要回答三個方面。首先，請您在量表上圈選事情發生的次數多少。量表從符號”1”（“幾乎沒有”）到”7”（“經常”）。然後，如果事情可以依您所希望的加以調整，對於同一件事情，請圈選您相要它發生的情況。

例如：您和嬰兒的爸爸一起看電視的次數多少？請在”目前”這一欄圈選號碼，以反應目前這個事件發生的狀況。在第二欄裡，”我所希望的”，請圈選最能描述您想要一起看電視的號碼。在第三欄裡，請圈選最能描述可能需要改變的號碼，才能達到您想要一起看電視次數的願望。

例子：您和嬰兒的爸爸一起看電視的次數多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有		有時候			經常	幾乎沒有		有時候			經常		

例子當中的這位媽媽指出她嬰兒的爸爸一起看電視的頻率比”有時候”還多一點；她所希望和嬰兒的爸爸一起看電視的次數比目前要多一點；並且，她所希望他們一起看電視的情形是”完全不可能”改變的。

產後社會支持量表

1. 您和嬰兒的爸爸住在一起嗎？ 是 否
2. 如果第1題您回答否，那麼嬰兒的爸爸花多少時間和嬰兒一起？
如果第2題您回答“幾乎沒有”，請跳答第9題。

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常

3. 他在白天幫忙哺餵的次數多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常

4. 他在夜裡幫忙哺餵的次數多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常

5. 他幫忙嬰兒洗澡的次數多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常

6. 他幫忙嬰兒換尿布的次數多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常

7. 他和嬰兒玩的次數多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常

8. 當您外出時，他幫忙照顧嬰兒的次數多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常

9. 他幫忙其他的家事的次數多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候				經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有		有時候			經常

10. 他幫忙照顧其他的孩子的次數多少？(如果除了這個嬰兒您沒有其他的孩子，請空白)

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候				經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有		有時候			經常

11. 他幫忙做飯的次數多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候				經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有		有時候			經常

12. 他幫忙上街購買雜貨的次數多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候				經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有		有時候			經常

13. 關於嬰兒照顧，他和您意見不同的次數多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候				經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有		有時候			經常

14. 他以語言或行為向您表示照顧嬰兒是件辛苦的工作的次數多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候				經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有		有時候			經常

15. 自從嬰兒出生，他表示不滿意生活次序改變的次數多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候				經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有		有時候			經常

16. 自從嬰兒出生，他表示您必花時間和嬰兒在一起的時間不滿意的次數多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候				經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有		有時候			經常

17. 您向您先生(嬰兒的爸爸)吐露心事、與他分享您的問題或告訴他您的煩惱的次數多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常

18. 您的先生向您吐露心事、與您分享他的問題或告訴您他的煩惱的次數多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常

19. 您和您的先生(嬰兒的爸爸)、單獨在一起的時間的次數多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常

20. 您親自和您的父母親聯繫的次數多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常

21. 您利用電話和您的父母親聯絡的次數多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常

22. 您的父母親幫忙照顧嬰兒的次數多少？(根據照顧最多的加以回答)

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常

23. 您的父母親充當嬰兒臨時褓姆的次數多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常

24. 如果您需要經濟支援您覺得您可以仰賴您父母親嗎？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常

25. 您的父母親幫忙您一些實際問題的次數多少？(例如：家中雜事、跑腿)

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常

26. 您幫忙您的父母親一些實際問題的次數多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常

27. 您和嬰兒與您的父母親共處一起的時間多少？(例如：社交活動、逛街或一起拜訪親友)

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常

28. 您向您的父母親吐露心事、與他們分享您的問題或告訴他們您的煩惱的次數多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常

29. 您的父母親向您吐露心事、與您分享他們的問題或告訴您他們的次數多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常

30. 您的父母親給您有關嬰兒照顧的指導或忠告的次數多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常

31. 您利用電話和您的公婆聯的次數多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常

32. 您的公婆幫忙照顧嬰兒的次數多少？(根據照顧最多的加以回答)

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常

33. 您的公婆充當嬰兒臨時保姆的的次數多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常

34. 如果您需要經濟支援您覺得您可以仰賴您的公婆嗎？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常

35. 您的公婆幫忙您一些實際問題的次數多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常

36. 您幫忙您的公婆一些實際問題的次數多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常

37. 您和嬰兒與您的公婆共處一起的時間多少？(例如：社交活動、逛街或一起拜訪親友)

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常

38. 您向您的公婆吐露心事、與他們分享您的問題或告訴他們您的煩惱的次數多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常

39. 您的公婆向您吐露心事的次數多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常

40. 您親自和您其他的親戚聯繫的次數多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常

41. 您利用電話和您其他的親戚聯絡的次數多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候		經常	幾乎沒有			有時候			經常	

42. 您其他的親戚幫忙照顧嬰兒的次數多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候		經常	幾乎沒有			有時候			經常	

43. 您其他的親戚充當嬰或其他孩子臨時保姆的次數多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候		經常	幾乎沒有			有時候			經常	

44. 如果您需要經濟支援您覺得您可以仰賴您的親戚嗎？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候		經常	幾乎沒有			有時候			經常	

45. 您其他的親戚幫您一些實際問題的次數多少？(跑腿、家事)

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候		經常	幾乎沒有			有時候			經常	

46. 您幫忙您其他親戚一些實際問題的次數多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候		經常	幾乎沒有			有時候			經常	

47. 您和嬰兒與您其他的親戚共處一起的時間有多少？(例如：社交活動、逛街或一起拜訪親友)

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候		經常	幾乎沒有			有時候			經常	

48. 您向您的親戚吐露心事、與他們分享您的問題或告訴他們您的煩惱的次數多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候		經常	幾乎沒有			有時候			經常	

49. 您的親戚向您吐露心事的次數多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常

50. 您的親戚給您有關嬰兒照顧的指導或忠告的次數多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常

51. 您親自和您的朋友聯繫的次數多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常

52. 您利用電話和您您的朋友聯絡的次數多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常

53. 您的朋友忙照顧嬰兒的次數多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常

54. 您的朋友充當嬰或其他孩子臨時褓姆的次數多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常

55. 在實際的事物方面，您仰賴您的朋友幫忙的次數多少？(例如：家中雜事、跑腿)

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常

56. 在實際的事物方面，您的朋友仰賴您幫忙的次數多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常

57. 在有困難或危機的時候，您覺得您有朋友可以伸出援手嗎？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常

58. 當您的朋友有問題時，他們仰賴您幫忙的次數多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常

59. 您和您的朋友一起從事社交活動的次數多少？(例如：逛街、聚會、運動、在外用餐)

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常

60. 您向您的朋友吐露心事、與他們分享您的問題或告訴他們您的煩惱的次數多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常

61. 您的朋友向您吐露心事的次數多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常

62. 您向您的朋友詢問有關嬰兒的指導、忠告或與他們討論您所關心有關嬰兒的事的次數多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常

63. 您和嬰兒與您有孩子的朋友共處一起的時間有多少？

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常

64. 您是否覺得有一些專家您可以向他們請教有關嬰兒的忠告？(例如：小兒科醫師、家庭醫師、公共衛生護士)

目前							我所希望的							改變的可能性						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常	幾乎沒有			有時候			經常

65. 伙是否覺得有某人(除了家人或朋友)可以充當嬰兒臨時的褓姆？

目前							我所希望的							改變的可能性											
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7					
幾乎沒有			有時候				經常		幾乎沒有			有時候				經常		幾乎沒有			有時候		經常		

在這個部份，每一個問題您只需要回答一次。

66. 一般而言，當有機會時，您的先生(嬰兒的爸爸)幫忙照顧嬰兒的意願如何？

1	2	3	4	5	6	7
幾乎不願意			有些願意			非常願意

67. 一般而言，自從嬰兒出生，您覺得您的先生(嬰兒的爸爸)一直很支持嗎？

1	2	3	4	5	6	7
幾乎不願意			有些願意			非常願意

68. 一般而言，自從嬰兒出生，您覺得您的父母親一直很支持嗎？

1	2	3	4	5	6	7
幾乎不願意			有些願意			非常願意

69. 一般而言，自從嬰兒出生，您覺得您的公婆一直很支持嗎？

1	2	3	4	5	6	7
幾乎不願意			有些願意			非常願意

70. 一般而言，自從嬰兒出生，您覺得您的其他親戚一直很支持嗎？

1	2	3	4	5	6	7
幾乎不願意			有些願意			非常願意

71. 一般而言，您滿意您友誼的數目嗎？

1	2	3	4	5	6	7
幾乎不願意			有些願意			非常願意

72. 一般而言，您滿意您友誼的品質嗎？

1	2	3	4	5	6	7
幾乎不願意			有些願意			非常願意

73. 一般而言，自從嬰兒出生，您覺得您的朋友一直很支持嗎？

1	2	3	4	5	6	7
幾乎不願意			有些願意			非常願意

74. 如果您或您的嬰兒生病了，您覺得有某人可以求助嗎？

1	2	3	4	5	6	7
幾乎不願意			有些願意			非常願意

以下的部份要請問您有關，您與那些在嬰兒的出生之前對您重要的人們之間的關係的改變

75. 自從嬰兒出生，您和您的父母親接觸的頻率有任何改變嗎？

1	2	3	4	5	6	7
幾乎不願意			有些願意			非常願意

76. 自從嬰兒出生，您和您的公婆接觸的頻率有任何改變嗎？

1	2	3	4	5	6	7
幾乎不願意			有些願意			非常願意

77. 自從嬰兒出生，是否您和您任何的親戚接觸比較少了？ 是 否
如果您回答的“是”請列出他們的姓名（可列到五個）

	1	2	3	4	5	6	7
1. _____ 和這個人接觸少了多少？	少一點點		少一些			少很多	
2. _____ 和這個人接觸少了多少？	1	2	3	4	5	6	7
3. _____ 和這個人接觸少了多少？	1	2	3	4	5	6	7
4. _____ 和這個人接觸少了多少？	1	2	3	4	5	6	7
5. _____ 和這個人接觸少了多少？	1	2	3	4	5	6	7

78. 自從嬰兒出生，您是否您和您任何的親戚有比較多的接觸？ 是 否
如果您回答的“是”請列出他們的姓名（可列到五個）

	1	2	3	4	5	6	7
1. _____ 和這個人接觸少了多少？	少一點點		少一些			少很多	
2. _____ 和這個人接觸少了多少？	1	2	3	4	5	6	7
3. _____ 和這個人接觸少了多少？	1	2	3	4	5	6	7
4. _____ 和這個人接觸少了多少？	1	2	3	4	5	6	7
5. _____ 和這個人接觸少了多少？	1	2	3	4	5	6	7

79. 自從嬰兒出生，是否您和您的朋友接觸比較少了？ 是？ 否
如果您回答的“是”請列出他們的姓名（可列到五個）

	1	2	3	4	5	6	7
1. _____ 和這個人接觸少了多少？	少一點點		少一些			少很多	
2. _____ 和這個人接觸少了多少？	1	2	3	4	5	6	7
3. _____ 和這個人接觸少了多少？	1	2	3	4	5	6	7
4. _____ 和這個人接觸少了多少？	1	2	3	4	5	6	7
5. _____ 和這個人接觸少了多少？	1	2	3	4	5	6	7

80. 自從嬰兒出生，您是否您和您的朋友有比較多的接觸？ 是？ 否
如果您回答的“是”請列出他們的姓名（可列到五個）

	1	2	3	4	5	6	7
1. _____ 和這個人接觸少了多少？	少一點點		少一些			少很多	
2. _____ 和這個人接觸少了多少？	1	2	3	4	5	6	7
3. _____ 和這個人接觸少了多少？	1	2	3	4	5	6	7
4. _____ 和這個人接觸少了多少？	1	2	3	4	5	6	7
5. _____ 和這個人接觸少了多少？	1	2	3	4	5	6	7

中文版 MGI 問卷之信效度分析

(一) 中文版 MGI 問卷介紹及分數計算方式

MGI 問卷為一個 3 步驟的問卷，以訪談者指導後讓受試者自填的方式執行。

第一步驟：請產婦列出 8 個她在寶寶出生後生活上最重要的改變方面

第二步驟：請產婦將這 8 個根據過去一個月內，它影響生活的程度加以給分，0 代表最糟，10 分代表最好

第三步驟：請產婦根據自己認為的重要性，將 20 分的分數分配到這 8 個方面。

MGI 分數計算及報導方式：

1. 產婦於第一步驟所提到的各方面項目，將根據出現頻率及重要性分別被報導。
2. Primary index 的計算方式為：第二步驟產婦所列出的分數總和，代表產婦整體生活品質(global quality of life)
3. Secondary index 的計算方式：第二步驟所得的分數乘以第二步驟的分數，之後除以 20，代表產婦所提出各方面的相對重要性

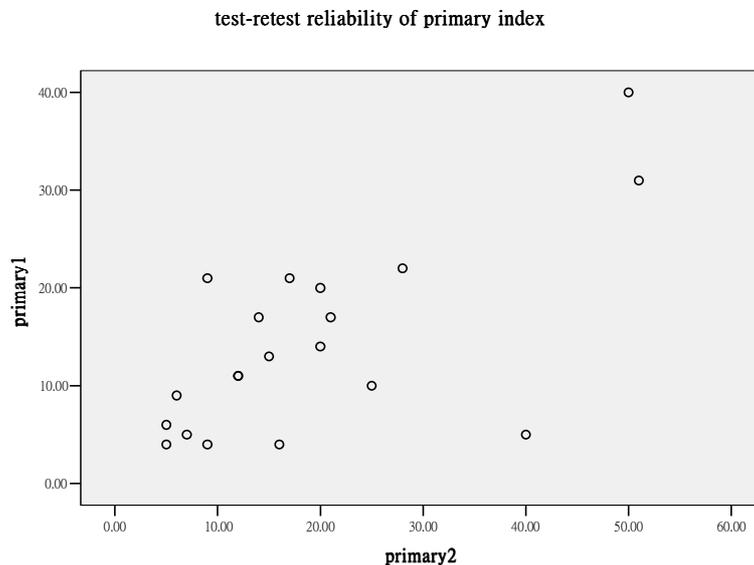
(二) 中文版 MGI 問卷重測信度(test-retest reliability)測試

1. 執行方式：第 1 次填寫問卷後的次日填寫第 2 次問卷，兩次問卷的結果進行以下分析：

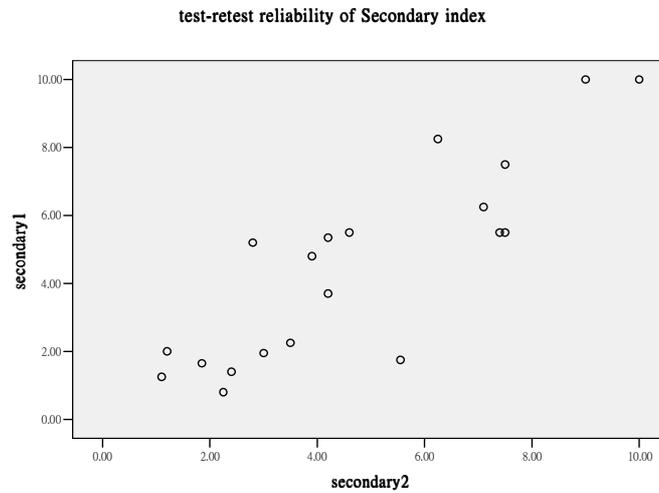
- (1) 第 1 步驟受試者提出的數個方面，與第 2 次比較，分析其一致性。
- (2) Primary index 與 secondary index 以 Pearson's correlation coefficient 測試第 1 次與第 2 次結果的相關性。

2. 結果

- (1) 受試者第 1 次所提出之數個方面與第 2 次相較，其平均一致性為 71.7%。
- (2) 分析第 1 次與第 2 次 primary index 之 Pearson's correlation coefficient 為 0.785。



- (3) 分析第 1 次與第 2 次 secondary index 之 Pearson's correlation coefficient 為 0.859。



(三) 中文版 MGI 問卷效度(Validity)分析

1. 中文版MGI的primary index與SF-36、愛丁堡產後憂鬱量表(EPDS)、BDI、BAI 相關性如下表：

	SF-36	EPDS	BDI	BAI
correlation	0.250	0.046	0.09	0.180
<i>p</i> value	0.351	0.853	0.715	0.575

2. 中文版MGI的secondary index與SF-36、愛丁堡產後憂鬱量表(EPDS)、BDI、BAI 相關性如下表：

	SF-36	EPDS	BDI	BAI
correlation	0.418	0.344	0.242	-0.144
<i>p</i> value	0.107	0.150	0.319	0.656

(四) 中文版 MGI 問卷信度、效度分析結論

由以上分析結果發現，MGI中文版之重測信度良好(一致性與相關性)，尤以 secondary index 之重測相關性之相關係數可達0.859，可見其執行重測信度品質良好。但是，此問卷與常用之黃金準則(Golden standard)，包括SF-36、EPDS、BDI、BAI之間相關性並未達統計意義，可見其效度不佳。我們推測效度不佳的可能原因為MGI為開放性問題，面向較多、範圍較廣，所以變化程度較大，查閱以前研究者所報導之MGI效度結果，其與EPDS之相關係數為0.418雖然該報導有統計意義，其相關仍不高(Symon *et al*, 2003)。