

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 (2-2)

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(包括生化湯、八珍湯、杜仲)，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，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 129 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子宮大小、血紅素、哺乳狀況等，主觀指標如貝氏憂鬱表、貝氏焦慮表及睡眠品質量表等。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。在中藥的使用上發現產後服用中藥總天數在 15 天以上的產婦，陰道感染及泌尿道感率的確較低，而杜仲在子宮復舊上的幫忙對產婦助益最大，可降低子宮大小及子宮腔大小，並減少惡露天數，但是十全大補湯服用太多會造成某些不適更加嚴重，控制在 5-10 帖是對精神狀況是有幫忙的。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 (2-2)

Shan-Yu Su
China Medical University Hosipital

ABSTRACT

Zuo Yiezi is a special behavior in tradition Chinese society. Chinese women believe this tradition, including particular behaviors, foods, and herbs (Sheng-hauh-tang and Ba-jen-tang and Eucommia ulmoides), could help recover their body, increase milk production, prevent infection, and prevent chronic diseases. We recruited 129 women 4-6 weeks postpartum from the obstetric outpatient clinic in China Medical University Hospital, Taichung (CMHU), Taiwan. The evaluation of Zuo Yuezi included the living style and the intaking of food and Chinese Medicine. The objective index was Hb, uterine AP diameter, cavity AP diameter. The mental status was measured by Edinburgh Postnatal Depressive Scale, Beck's Depression Scale and Beck's Anxiety Scale. The results of our study showed most of our subjects were adherent to the Zuo Yiezi practice. They avoided heat or cold food, and avoided drinking or touching cold water. Our study showed the intake of cold food was associated with discomfort of the body. We also found that taking Eucommia ulmoides (杜仲) decrease uterine AP diameter and cavity AP diameter 4-6 weeks postpartum. Taking Eucommia ulmoides also decreased the days of locia. This study demonstrated that the practice of Zuo Yiezi exert its benefit in the body recovery and life quality post partum.

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，而一般會籤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及特殊食物的期刊發表(Chang et al.,1997；topley et al.,1976)，但未有實證醫學的研究來探討坐月子的益處或對產婦的影響。因此本研究目的以主觀的身體不適、客觀指標(Hb、子宮大小)以及身心狀況(憂鬱、焦慮、睡眠品質)，為研究指標探討坐月子的行為起居、飲食及常用中藥對產婦影響。

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、問卷研究：以回溯性世代研究(retrospective cohort study)的方法，收集129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的生活飲食型態、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)，台灣版 SF-36 具有良好信效度(曾旭民，2003)。
 - (六) 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)，研究認為若總分超過10分，可判斷有產後憂鬱的症

狀，據報導指出，此量表可用於篩選有產後憂鬱的產婦，並事先加以預防疾病的發作 (Cox, 1987)。其中文版敏感度為0.82，特异性為0.86 (Lee, 1998)。

- (七) 貝氏憂鬱量表-Beck's Depression Inventory (BDI)：為Beck在1961年提出的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)，臨床應用於評估病人憂鬱嚴重程度，及用於一般人可能患有的憂鬱上，是最廣受重視的工具，BDI應用相當廣泛，也曾被用來研究產後憂鬱(Beck, 2000)。量表所得的分數總合若大於13分則被認為是有憂鬱症(Piotrowski, 1992)。
- (八) 貝氏焦慮量表-Beck's Anxiety Scale：為一測量焦慮嚴重度常用的量表，於1988年由Beck提出，原量表的設計為測量精神科門診患者焦慮狀態的工具，1986年Dent等人將此量表推廣至可用於一般受試者(Dent, 1986)，過去研究曾用於特殊疾病患者的焦慮狀態測量，量表中測量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。
- (九) 匹茲堡睡眠品質量表-Pittsburgh sleep quality index (PSQI)：為一19項為成人設計的，測量過去這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。過去的研究應用PSQI的研究非常廣泛，包括飛行員的睡眠品質(Chung, 2009)、照顧生病孩童的父母的睡眠品質(Lisa, J)、大學生的睡眠(Kang, 2009)等，是的廣泛用來測量睡眠品質的量表。

四、統計方法：

- (一) 單變項描述：產後一個月的生活狀態的變項分成四個等級的序位變項或飲食中藥服用分成低暴露組及高暴露組，例如洗頭的次數分成：完全沒有洗頭、1-3次、4-6次、多於或等於7次四組。生活品質 SF-36、MGI、愛丁堡產後憂鬱量表-Edinburgh Postnatal Depressive Scale、「貝氏憂鬱量表-Beck's Depression Scale」、「貝氏焦慮量表-Beck's Anxiety Scale」、「睡眠品質量表」、「社會支持問卷-two Social Support Questionnaires」、Hb、子宮大小及殘留物為連續變項。我們以平均值及標準差描述連續變項的分布，以人數來描述類別或序位變項。

- (二) 雙變項分析：以 ANOVA 或 t 檢定檢查不同生活飲食狀態之產婦 SF-36、MGI、愛丁堡產後憂鬱量表-Edinburgh Postnatal Depressive Scale」、「貝氏憂鬱量表-Beck's Depression Scale」、「貝氏焦慮量表-Beck's Anxiety Scale」、「睡眠品質量表」、「Hb、子宮大小及殘留物是否有顯著差異。
- (三) 以多變項線性迴歸模式(multiple linear regression model)同時考量產後一個月的起居行為及飲食、中藥服用情形對愛丁堡產後憂鬱量表-Edinburgh Postnatal Depressive Scale」、「貝氏憂鬱量表-Beck's Depression Scale」、「貝氏焦慮量表-Beck's Anxiety Scale」、「睡眠品質量表」測量的分數、Hb、子宮大小及殘留物，之間的相關性。

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，自 97 年 3 月截至 98 年 10 月底止收案對象為 129 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 Table 1 可發現收案產婦之年齡分布在 25 至 35 歲佔 8 成，其中 25 至 30 歲及 30 至 35 歲產婦約各佔 4 成；產婦學歷大專畢業佔 66%，其次為大學以下佔 24%；有全職工作者佔 57%，其次是全職媽媽沒有工作者佔 38%，兼職工作者佔 6%。

(二) 坐月子場所及對象分布情形

從 Table 1 可發現生產後坐月子場所主要是在自己或親戚朋友家中佔 83%，其次為坐月子中心 17%；在照顧嬰兒方面分別是自己 46%、家人 40%、其它人佔 13%；由 Fig. 1 可看出坐月子期間同住者主要為娘家父母 24%，其次為先生及公婆同住佔 23%，只與先生同住佔 21%，而先生以及娘家父母同住者佔 19%；坐月子期間幫忙者主要為娘家父母佔 37%，其次為公婆各佔 32%，再者是坐月子中心佔 19%。

(三) 產婦生產方式及胎次分布情形

從 Table 1 可見生產胎次以第 1 胎佔 66%，第 2 胎 25%，第 3 胎以上佔 11%；Fig9 顯示產婦生產方式自然產佔 71%、剖腹產佔 28%。

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 2 發現婦女於產後一個月內會傾向少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 77%，食用 3 次以內佔 95%，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、雞湯狀況分布

從 Fig 3 中發現於產後一個月內會食用燒酒雞及雞湯等超過 7

天的產婦大於 85%，尤以雞湯、魚湯、排骨湯有九成以上產婦食用大於 15 天。

(三) 產後服用中藥、生化湯、十全大補湯及杜仲狀況分布

從 Fig 4、Fig5、Fig6 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) 產後飲水狀況分布

從 Fig7 發現婦女於產後一個月內之飲用水皆用飲用煮沸過之開水，其中以溫水比例最高達七成，顯示產後婦女皆有儘量少飲冷水之觀念。

(五) 產後購買中藥地點分布狀況

從 Fig 8 發現產後婦女服用中藥之中醫處方來源，以中藥房為主超過六成，中醫院所約佔 2 成，16% 產婦不知中藥的來源，顯示產後婦女多會於非正統之地點購買中藥品。

三、產後坐月子期間生活型態分布情形

(一) 產後抽煙狀況分布

從 Fig 9 發現受訪之生產婦女大多沒有抽煙之習慣超過 95%，因受孕而戒除抽煙習慣之生產婦女有 2 位，受孕後仍抽煙婦女亦有 2 位。

(二) 產後出門狀況分布

從 Table 2 發現受訪之產婦在坐月子期間完全不出門者有 25%，超過 3/4 產婦出門次數少於 3 次，大於 7 次的只有 9%，顯示坐月子的產婦會減少出門次數。

(三) 產後洗頭、洗澡、手接觸冷水及頭碰冷風狀況分布

從 Table 2 發現受訪之產婦在坐月子期間完全不洗頭者接近 30%，另有 39% 產婦一個月內洗頭次數少於 3 次，有 21% 婦女洗頭超過次；而坐月子期間完全不洗澡約有 9%，接近 90% 產婦坐月子期間洗澡次數超過 7 次；在受訪產婦中有一半以上的產婦(56%)在坐月子期間不忌冷水，只有 18% 產婦會注意完全不觸碰冷水；在避免頭吹冷風方面，60% 產婦在坐月子期間頭冷風的經驗少於 3 次，另有 22% 產婦大於 7 次。以上顯示產婦在坐月子期間，較重視的是不洗頭及避免頭吹冷風，相較之下，少洗澡及避免接觸冷水的坐月子規範較不受產婦的重視。

(四) 坐月子期間產婦搬重物及蹲姿狀況分布

從 Table 2 發現受訪之產婦在坐月子期間有 63% 會避免不搬重

物，共九成產婦一個月搬重物次數在3次以下；蹲下的姿勢則較不被產婦禁忌，只有17%可以在坐月子期間完全不採蹲姿。

(五) 坐月子期間產婦哭泣狀況分布

從 Fig10 發現坐月子期間產婦 3/4 有哭泣經驗，以 1-3 次間佔 46% 為最多。

(六) 坐月子期間產婦睡姿分布

由 Fig11 可見受訪產婦在坐月子期間的睡姿以側睡為多，佔 56%，第二為仰睡佔 40%，趴睡則佔 3%。

四、產後身體狀況分布

(一) 產後身體不適狀況分布

1. 產後身體疼痛狀況分布

從 Fig 12 發現產後婦女對疼痛感到不適，其中腰背痛為最多，95%的產婦在坐月子期間會感到輕度到重度不等的腰背痛；頭痛及關節痛約佔5成的產婦，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；超過8成以上的產婦感到輕度到重度的生產傷口疼痛。

2. 產後白帶、感冒、泌尿道感染狀況分布

從 Fig 24 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，2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 14 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約各佔2成，在便秘方面輕度佔24%；74%以上產後婦女不會發生靜脈曲張，25%產後婦女感到不適。

4. 產後四肢狀不適況分布

從 Fig 15 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. 產後出血過多狀況分布

從 Fig 16 發現7成以上產婦並無出血過多的狀況，19%有輕度出血過多的困擾。

6. 產後無法禁尿狀況分布

從 Fig 17 發現7成以上產婦並沒有無法禁尿的問題，輕度無法禁尿佔19%。

7. 產後失眠、頭暈狀況分布

從 Fig 18 發現 9 成以上產後婦女有失眠情形發生，以中度失眠為最多佔 37%，輕度及重度約各佔 25%；在頭暈方面，5 成以上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。

(二) 產婦哺乳、乳房不適及惡露分布情形

研究中受訪產婦有 86% 有哺乳，從 Fig 19、Fig20、Fig21 可發現，接近 5 成產婦乳汁分泌量太少，分泌太多約佔 2 成，剛好者佔約 3 成；只有 1 成婦女有乳腺炎情形發生，乳房硬塊 54% 產婦曾發生但是很少，有 25% 產婦常常覺得有硬塊疼痛。

(三) 產後婦女惡露排出狀況分布

從 Fig22 中可發現產婦惡露天數 1 個月以上佔 67% 為最多，其次是 3-4 週 24%，只有 15% 產婦惡露是在 3 週內完全排除，顯示產婦惡露完全乾淨的時間較長。

(四) 懷孕婦女生產前後血色素分布情形

從 Fig23 可發現若不區分婦女生產方式其產前(產前 1 個月內)血色素平均值為 12.0mg/dl、產後第一次(產後 1-2 週內測得)血色素平均值為 10.6 mg/dl、產後第二次(產後 1-1.5 個月測得)血色素平均值為 12.6 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，顯示若採用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。

五、坐月子飲食及生活起居對產後身體狀況的影響

(一) 年齡對產後子宮恢復、血紅素、乳汁量及身體不適的影響

由 Fig24、Fig25、Fig26 可發現 21-25 歲的產婦，4-6 週時子宮腔最大前後徑及距子宮底之子宮腔前後徑皆大於其它年齡層，表示子宮內仍有殘留物；在血紅素方面，21-25 歲的產婦在產後血紅素平均為 11.49 mg/dl，明顯小於其它年齡層；另外，21-25 歲的產婦在坐月子時乳汁量明顯多於 36-40 歲的年齡層；由 Fig27 可發現，21-25 歲的產婦傷口疼痛明顯輕於 26-30 歲的年齡層。

(二) 坐月子飲食與身體狀況的關係

1. 熱性食物的影響

由 Fig28 可發現坐月子時食用熱性食物大於 7 次可減少乳房疼痛的發生；但是，由 Fig29、Fig30 發現坐月子時服用熱性食物大於 7 次以上的產婦，痔瘡及便秘小於 7 次者嚴重；而且，食用熱性食物大於 7 次以上者，腳麻及靜脈曲張的情形也較嚴重。

2. 涼性食物的影響

從 Fig31 可得知，坐月子期間服用涼性食物在 7 次以下的產婦，其痔瘡的發生在完全沒有至輕度之間，大於 7 次會增加痔瘡的嚴重程度達到輕度至中度的困擾。

3. 冰品的影響

從 Fig32 可發現，坐月子期間服用冰品冷飲超過 3 次的產婦，在產後 4-6 週的血紅素為 11.7 mg/dl，明顯低於食用次數 3 次以內及完全沒有服用冰品冷飲的產婦；由 Fig33 可發現服用冰品冷飲會增加乳房疼痛的程度，無服冰品冷飲的產婦其乳房疼痛平均在無至很少發生，月子期間服用冰品冷飲大於 3 次以上者，乳房疼痛頻率在很少與常常發生之間；另外，我們發現在受訪產婦中有 120 位在坐月子期間有手接觸冷水的經驗，分析這 120 位產婦接觸冷水的感覺與服用冰品的關係，由 Fig34、Fig35 發現，服用冰品冷飲次數大於 3 次的產婦，會增加接觸冷水時感到不舒服的程度，但是卻會減少手麻的程度；在出血方面，由 Fig36 可得知，服用冰品冷飲在 1-3 次的產婦會增加惡露出血的程度。

4. 酸性食物的影響

從 Fig37、Fig38 可以發現，坐月子期間服用酸性食物 3-7 次的產婦，乳房疼痛結塊接近常常發生，且乳腺炎的發生率也較高；但是由 Fig39 可發現，服用酸性食物 7 次以上的產婦，受陰道感染所困擾的程度較低。

5. 燒酒雞的影響

從 Fig40、Fig41、Fig42、Fig43、Fig44 發現，服用燒酒雞 3-7 天的產婦的哺乳比例高於服用其它天數，在乳汁量方面，比起服用 3 天內燒酒雞的產婦，服用燒酒雞大於 15 天以上的產婦有較大的比例感到乳汁不足；在肢體不適的症狀上，服用燒酒雞 7-15 天的產婦，其腰背酸、腳麻的症狀較 0-3 天嚴重，而腳麻的症狀在服用 15 天以上會較服 7-15 天減輕；服用燒酒雞 7-15 天的產婦受失眠正便秘所苦的程度較服用 3 天內者嚴重；但是服用燒酒雞 3-7 天的產婦出血量較服用 3 天內者減輕。

六、坐月子期間起居對身體狀況的關係

(一) 坐月子期間手碰冷水對身體狀況的影響

從 Fig45 發現坐月子期間完全沒有接觸冷水的產婦，發生乳房結塊疼痛的頻數較有接觸冷水的高，而接觸冷水在 7 次以內與 7 次

以上，她們乳房疼痛的頻率並沒有差異。

(二) 坐月子期間洗澡對身體狀況的影響

從 Fig46 發現坐月子期間洗澡次數大於 7 次的產婦，發生乳房結塊疼痛的頻率較洗澡 7 次以下的產婦高。

(三) 坐月子期間頭吹冷風對身體狀況的影響

從 Fig47 發現坐月子期間頭吹冷風的次數與乳汁量呈相關，月子期間頭吹冷風的次數多於 7 次的產婦，乳汁量明顯不足於完全沒有接觸冷風的產婦；由 Fig48 可發現坐月子期間若有頭吹冷風的經驗，手腳冰冷的狀況會加重，關節痛、手麻的程度在頭吹冷風 3-7 次最嚴重；由 Fig49 發現坐月子期間頭吹冷風也增加產婦受感冒所苦的困擾。

(四) 坐月子期間搬重物對身體狀況的影響

由 Fig50 發現坐月子期間搬重物的次數大於 1 次的產婦，其關節痛、手麻及腳麻的症狀較完全沒有搬重物的產婦嚴重；且由 Fig51 發現，便秘程度也以搬重物 1-3 次較完全不搬重物者嚴重。

(五) 坐月子期間哭泣對身體狀況的影響

由 Fig52 發現，產後哭泣發生失眠、頭痛、頭暈的程度均會隨著哭泣次數而上升；而由 Fig53、Fig54 可看出，坐月子哭泣次數大於 3 次，產婦乳房結塊疼痛的發生率上升，若哭泣大於 7 次的，則發生乳腺炎的機機會明顯增加；由 Fig55 發現，產後哭泣 7 次以上亦會增加腳麻、關節痛、腰背酸痛的程度。

七、坐月子期間服用中藥與身體恢復的關係

(一) 坐月子服用中藥總天數與身體不適的相關性

由 Fig56、Fig57、Fig58 可發現，坐月子期間產婦服用中藥的天數大於 15 天，靜脈曲張的程度與服用 5-15 天的產婦明顯降低；服用天數大於 15 天的產婦，泌尿道感染及陰道感染的機會也比服用天數小於 5 天的產婦顯著降低；但是，服用中藥大於 15 天的產婦反而會增加頭暈的困擾。

(二) 坐月子服用的不同種類中藥材對身體的影響

由 Fig59 及 Fig60 發現，坐月子隨著服用杜仲的天數的增加，產後 4-6 週的子宮大小隨之減小，無論是子宮最大前後徑或是距子宮底 5cm 的前後徑，沒有服用杜仲的產婦子宮大小顯著大於服用超過 3 週產婦，且經線性相關分析由 Table 5、Table 6 發現，杜仲與子宮前後徑大小及子宮腔前後徑大小呈負線性相關；在子宮腔大小方面，服用杜仲 1 週以內的產婦，子宮腔大小顯著大於服用 3 週

以上的產婦；在惡露天數方面，Fig61 可看出服用杜仲會縮短惡露的天數，尤以服用 1-3 週的產婦，惡露天數明顯短於服用天數小於 1 週的產婦。

從 Fig62 可發現，服用十全大補湯超過 10 帖以上的產婦受無法禁尿所苦的程度大於服用 3 週以內的產婦，服用 3 週內的產婦不會增加無法禁尿的程度。

八、坐月子的飲食及起居對精神狀況的影響

(一) 產婦年齡與產後精神狀況的關係

由 Fig63、Fig64 發現，產後 4-6 週的產婦 BAI 分數在 21-25 歲的年齡層為 32，在 4 個年齡層中是最高，與 36 歲以上的 25.9 有顯著差異；在 PSQI 方面，26-30 歲的產後 PSQI 分數最高，為 8.6，與 36 歲以上的 6.8 有顯著差異。

(二) 產後起居與產婦精神狀況的關係

由 Fig65 及 Fig66 發現，坐月子蹲下次數大於 4 次以上的產婦，其 BDI 及 BAI 分數顯著比完全沒有蹲下的產婦高；由 Fig67 及 Fig68 發現，在 EPDS 分數上，蹲下次數在 4-6 次的產婦的 EPDS 分數顯著高於完全沒有蹲下的產婦，產後蹲下次數大於 1 次的產婦，其 PSQI 分數顯著小於蹲下次數大於 1 次的產婦。

由 Fig69 發現，產婦在坐月子期間洗澡的次數與 BAI 與 EPDS 相關，坐月子期間完全不洗澡的產婦，BAI 及 EPDS 的分數分別為 31.2 與 13.1，其 BAI 及 EPDS 的分數較洗澡次數大於 1 次的產婦高；由 Fig70 發現，產婦在坐月子期間手碰冷水的次數與 PSQI 相關，坐月子期間手碰冷水 1-3 次的產婦，PSQI 的分數分別為 7.7，大於完全沒有碰冷水的產婦。

在相關分析上，由 Table 3、Table 4 發現，產婦洗澡次數與焦慮、憂鬱呈負相關，而與睡眠品質呈正相關；蹲下次數則與憂鬱、焦慮分數呈正相關。

(三) 產後身體不適與精神狀況的關係

由 Fig71-Fig74 可知，產後常常發生乳房疼痛的產婦其 BDI、BAI、EPDS 與 PSQI 分數上升，顯著比無乳房疼痛的產婦來很高；從 Fig75 也可看出，產後曾發生乳腺炎的產婦，其 BDI、BAI 和 EPDS 分數皆顯著高於無發生乳腺炎的產婦。

由 Fig76 可發現，產後手麻與腳麻的程度與焦慮的發生呈正相關，無手麻、無腳麻的產婦 BAI 分數分別為 24.8 與 24.4，顯著小於有中度與重度手麻的產婦(33.6 與 33.8)；由 Fig77 可發現產後手

腳冰冷的症狀與 BAI、EPDS、PSQI 的分數相關，受訪產婦中並無選擇重度手腳冰冷者，而中度手腳冰冷的產婦在這三份問卷的分數平均值，顯著大於無手腳冰冷的產婦。

由 Fig78、Fig79、Fig80 可得知坐月子期間受白帶困擾輕度的產婦，其 BAI 分數最高為 32.5，顯著比無白帶困擾與中度困擾的產婦高；在泌尿道感染與陰道感染方面，在產後曾發生泌尿道感染的產婦，BAI 分數與 EPDS 分數皆顯著高於未發生泌尿道感染的產婦；產後發生陰道感染的產婦，其 BAI 分數亦高於未發生陰道感染的產婦。

由 Fig81 發現，產後受便秘困擾程度達重度的產婦，其 BAI 分數為 32.1，顯著高於無便秘的產婦，重度便秘的產婦 EPDS 的分數為 13.2，均顯著高於無便秘、輕度及中度便秘的產婦；從 Fig82 發現，產婦坐月子期間發生無法禁尿症狀，其 BDI、BAI、EPDS、PSQI 均會上升，顯著高於無此症狀的產婦。

至於疼痛症狀與精神狀況的分析，由 Fig83 發現產婦坐月子感到重度傷口痛的產婦，其 PSQI 分數顯著大於無傷口痛與輕、中度疼痛的產婦，顯示坐月子傷口痛嚴重時會影響睡眠；Fig84 顯示產婦腰背痛與 BDI、EPDS、PSQI 分數成正比，重度腰背痛的產婦，其 BDI、EPDS、PSQI 皆顯著大於無腰背痛及輕度腰背痛的產婦；在關節痛及頭痛有類似的情形，由 Fig85、Fig86 得知，坐月子期間產婦關節痛重度及頭痛中度(受訪產婦中並無重度頭痛的產婦)的產婦在 BAI、EPDS、PSQI 分數分顯著高於無疼痛的產婦。

從 Fig87 發現，產婦若有中度以上的頭暈症狀，其 BDI、BAI、EPDS、PSQI 分數皆顯著大於無此症狀的產婦；在靜脈曲張的症狀上，受訪產婦並無嚴重靜脈曲張的情形，由 Fig88 得知，靜脈曲張中度的產婦，其 BDI、BAI、EPDS 分數皆顯著大於無靜脈曲張及輕度靜脈曲張的產婦。

(四) 產後飲食與精神狀況的關係

從 Fig89 得知，在坐月子期間的飲食中，只有冰品冷飲與產後坐月子的精神狀況相關，即有服用冰品冷飲的產婦，其 BAI 分數為 30.0，顯著高於沒有服用冰品冷飲的產婦為 26.33。

(五) 產後服用中藥與精神狀況的關係

由 Fig90 發現，產後服用十全大補湯 4 帖以內，BDI 分數為 14.6，顯著大於服用天數在 5-10 天及 10 天以上的產婦。

九、與坐月子相關結果整理

針對此研究得到的結果，對坐月子起居行為、飲食、中藥的優、缺點整理及建議，列於下方：

(一) 起居

1. 手碰冷水

優點：無

缺點：增加乳房疼痛、降低睡眠品質

2. 洗澡

優點：減少乳房疼痛、降低憂鬱、焦慮程度

缺點：無

3. 吹冷風

優點：無

缺點：增加乳房疼痛、增加關節痛、手麻、手腳冰冷、增加感冒困擾

4. 搬重物

優點：無

缺點：增加關節痛、手麻、腳麻、便秘

5. 哭泣

優點：無

缺點：增加腳麻、關節痛、腰背痛、增加乳腺炎的發生率、增加乳房疼痛的困擾

6. 蹲下

優點：無

缺點：提高憂鬱及焦慮分數、與睡眠品質差有關

7. 出門

優點：無

缺點：無

8. 洗頭

優點：無

缺點：無

(二) 飲食

1. 熱性食物

優點：無

缺點：增加乳房疼痛的困擾程度、增加便秘與痔瘡的困擾程度、增加腳麻與靜脈曲張的困擾程度

2. 涼性食物

優點：無

缺點：增加痔瘡的困擾程度

3. 酸性食物

優點：稍微減少乳房結塊疼痛、減少陰道感染困擾

缺點：無

4. 冰品冷飲

優點：無

缺點：減少血紅素數值、增加乳房結塊疼痛的困擾、增加手接觸冷水的不適、提高焦慮程度

5. 雞湯、魚湯、排骨湯

優點：無

缺點：無

6. 燒酒雞

優點：稍增哺乳比例(3-7 天以上)、減少出血過多的情形(3-7 天)。

缺點：減少乳汁量(15 天以上)、增加腰背痛(7-15 天)、增加腳麻及手碰冷水的不適感(7-15 天)、增加失眠(7-15 天)、增加便秘(7 天以上)

建議：缺點多於優點，缺點多發生於 7-15 天以上的服用天數，故建議服用 7 帖內有助於減少出血。

(三) 中藥

1. 服用中藥總天數

優點：減少靜脈曲張困擾、減少陰道感染與泌尿道感染的困擾

缺點：增加頭暈的困擾

建議：因中藥包含所有中藥，此項應配合中藥種類才做評斷。

2. 生化湯

優點：無

缺點：無

3. 十全大補

優點：降低憂鬱程度(5 帖以上)

缺點：增加無法禁尿的困擾(10 帖以上)

4. 杜仲

優點：縮小子宮前後徑及子宮腔大小，縮短惡露天數

缺點：無

肆、討論

一、收案對象基本資料及坐月子方式

收案 129 名產婦中主要年齡分布在 25 至 35 歲學歷為大專畢業，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，由此研究的產婦年齡以 25-35 居多，及教育程度 65% 以上是大專畢業，顯示女性在畢業後會先工作數年有經濟基礎後，才會考慮懷孕；在生產時仍保有全職工作佔 55% 以上，表示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，而且多和先生同住，為了坐月子不與先生同住而只與公婆同住者只佔 4% 並不多，坐月子照顧產婦者以長輩即公婆或娘家父母為多，主要以娘家父母較多佔 36%，照顧嬰兒則有 5 成是自己照顧，另外 5 成則是由家人或其它人照顧；在坐月子場所方面，在坐月子中心坐月子的產婦佔 17%，協助照顧產婦者除了坐月子中心佔 18%，比例十分符合，顯示有 1/5 的產婦會選擇坐月子中心來坐月子。

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

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，一個月內服用 3 次以上的產婦只有 4%，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，但是產婦大多不會避免食用酸性食物包括酸梅、醋及檸檬，服用 3 次以上的佔近九成。

(二) 產後進補狀況分布

收案的產婦於產後一個月坐月子期間會食用燒酒雞、雞湯、魚湯或排骨湯以及中藥進補，而一般認為燒酒雞有溫補作用，雞肉可作為蛋白質補充，所以湯類進補方式佔 2 週以上的產婦有將近八成。

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)，研究中的產婦有五成坐月子中會服用中藥的天數超過 15 天；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。

但是產婦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 1 成多民眾對中藥湯劑來源不清楚，顯示產婦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能飲用生水及避免飲用冷水之觀念。大多產婦女沒有抽煙的習慣。

傳統的坐月子是要待在家中一個月不能出門，且不能洗頭洗澡、不能碰冷水、不能吹冷風，由這次研究發現，大多產婦在坐月子期間仍會出門 1-3 次，洗頭 1-3 次，顯示產婦知道這項傳統，但是又不完全遵守，而產婦洗澡次數及手碰冷水大於 7 次，顯示比起洗頭來產婦並不遵守不能洗澡及接觸冷水這兩項傳統，這可能與台灣的氣候為潮濕溫暖有關，產婦不能忍受坐月子期間不洗澡所帶來的不適困擾。

(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大都是因為乳汁量不足，接近五成有哺乳的產婦乳汁分泌量不足，約八成婦坐月子期間都曾發生乳房硬塊的情形。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，與教科書上寫的惡露準乾淨日數為 21 天比較起來，收案產婦惡露天數普遍較長。

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 週內測得）平均值低於產前（產前 1 個月內）及產後第二次血色素（產

後 1-1.5 個月測得)，產前 1 個月平均血紅素只有 10.6 mg/dl，小於正常值，在產後坐完月子平均血紅素 12.6 mg/dl，已在正常範圍，可見血紅素會於產後 1 個月後恢復。

(二) 產婦年齡對產後子宮恢復、血紅素及身體狀況的影響

產婦年齡在 21-25 歲的子宮腔大於 26 歲以上，表示年輕產婦的子宮排空不如年紀較大的產婦，年輕產婦的血紅素也是所有研究年齡層中最低的，顯示年輕產婦產後子宮及血紅素恢復不佳，但是年輕產婦的生產傷口恢復卻又比年紀大的產婦較好，乳汁量也較年長產婦多。

六、坐月子期間飲食對產後身體狀況的影響

產後婦女服用熱性食物包括油炸物、辣椒、胡椒、咖哩、辣味食物及沙茶醬會增加痔瘡與便秘的程度，尤其是超過七次則受到痔瘡及便秘的困擾程度，從沒有-輕度困擾提升至輕度-中度的困擾，且熱性食物也會增加腳麻及靜脈曲張的症狀，傳統民眾認為熱性食物會造成火氣的症狀，會加重產婦的不適；涼性食物不會造成便秘，但是涼性食物也會加重痔瘡的發生。傳統產婦坐月子期間不能服用冰品冷飲，研究中發現若冰品冷飲超過三次的產婦，血紅素會較其它產婦低，但卻可減少乳房疼痛的困擾，而服用冰品冷飲的產婦在手接觸冷水的時候，會有比較多的不舒服感覺，這些不舒服感覺大多是手麻及怕冷的感覺。服用酸性食物對坐月子的身體狀況可能是有幫助的，因為坐月子期間常服酸性食物(>7 次)的產婦乳腺炎的發生減少，且發生陰道感染的程度也較服用 0-3 次的產婦降低；燒酒雞是產後坐月子的傳統料理，月子期間食用燒酒雞的天數太久超過 15 天，會減少乳汁產量，且服用燒酒雞可能會增加失眠、便秘的機會。

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，可發現產婦於坐月子期間多手碰冷水、吹冷風、多洗澡會增加乳房疼痛的程度，頭吹冷風也會增加關節痛、手麻及手腳冰冷、搬重物會增加如腰背痛、手腳麻、便秘，可見產婦於產褥期應多遵守避風冷，並減少搬重物。

在哭泣方面，傳統坐月子時產婦儘量避免哭泣，俗話說「坐月子的一滴眼淚等於十兩黃金」，因為坐月子時產婦哭泣次數與乳房疼痛、關節痛、腳麻及腰背酸痛相關。

八、坐月子期間服用中藥對身體狀況的影響

傳統坐月子一般會服用中藥，認為服用中藥可幫忙產婦的恢復，若不

區分中藥的成份，服用中藥愈多的產婦，靜脈曲張愈少，且中藥可以減少產婦陰道感染及泌尿道感染，但意外的是服用中藥會稍增產婦頭暈的程度。

如果區分產婦服用中藥的種類，發現杜仲對產後的恢復幫助最大，產褥期服用杜仲的天數愈多，在產後 1 個月後子宮大小愈小、子宮腔的大小也愈小，且服用杜仲天數在 1-3 週的產婦，惡露天數有些微的縮短表示杜仲有助於子宮的收縮復舊；在生化湯方面，則與子宮大小無顯著相關性，這與一般民眾的認知不同，一般認為生化湯有助於子宮收縮，可幫忙子宮的復舊，而我們的研究發現，杜仲的服用與子宮大小相關性最大；在十全大補湯方面，服用天數在 3 週以內不會有任何壞處，但是服用 3 週以上則產婦會增加產婦無法禁尿的不適，所以建議產婦在坐月子期間服用十全大補湯的天數儘量控制在 3 週以下。

九、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，54% 以上婦女患有輕至中度憂鬱、7% 以上婦女患有重度憂鬱。

(二) 產後婦女生活型態、飲食、疼痛對產後焦慮、憂鬱的影響

產婦年齡是影響產後焦慮的因素，21-25 歲間年紀輕的產婦的 BAI 分數顯著比 26 歲以上各年齡層高，在 PSQI 分數也與年齡相關，大於 36 歲以上的產婦，PSQI 分數比其它年輕產婦低，顯示在 25 歲之前懷孕生子的婦女會有一定的焦慮現象，而 36 歲以上的產婦多半對自己的生涯規畫已有固定的計畫或是有前一胎的經驗，懷孕生子並不會造成太大的心理壓力。

產後婦女於坐月子期間蹲下次數則會造成 BDI、BAI、EPDS、PSQI 總分均上升，產後須蹲下的動作常見的是幫嬰兒洗澡或是其它家務，蹲下次數高的產婦可能在坐月子時所能獲得的幫忙較少，造成心理壓力大，而手碰冷水會造成 EPDS 些微上升，可能也跟須做家務相關。而產後洗澡則會減少 BAI、EPDS、PSQI 分數，呈現顯著的負相關，可見洗澡可讓產婦舒緩情緒壓力，由這個結果我們

推測傳統坐月子的規範中若不洗澡會造成產婦一定的心理影響。

產婦身體不適會對心理層面造成影響，某些無痛性的症狀會使焦慮指數上升，像手腳麻、白帶和陰道感染的困擾會造成提高 BAI 分數；而嚴重疼痛的問題，像乳房疼痛、無法禁尿、腰酸背痛、關節痛、頭痛會造成焦慮、憂鬱的增加，使 BDI、EPDS、BAI 分數同時提高；乳腺炎、手腳冰冷、泌尿道感染、便秘、靜脈曲張造成焦慮和憂鬱上升；傷口痛會使憂鬱指數上升。

十、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，從就寢到進入睡眠所需要的時間平均約為 16 分鐘，實際睡眠時間為 5.2 小時。

(二) 產婦坐月子期間飲食狀況及起居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，發現蹲下次數愈多，睡眠品質愈差，可能是因為蹲下次數與手碰冷水多的產婦可能須進行家務的工作或是幫忙嬰兒洗澡的支援較少，造成影響產婦心理狀態，進而影響睡眠；在身體問題方面，乳房疼痛、手腳冰冷、無法禁尿、傷口痛、腰酸背痛、關節痛、頭痛、頭暈、靜脈曲張皆會影響睡眠。

十一、此研究的結論與討論

由此研究我們發現坐月子的行為中的手碰冷水、吹冷風、哭泣、蹲下、搬重物與身體疼痛不適相關，有些並與精神問題相關，建議產婦應儘量避免，而產婦洗澡與精神憂鬱、焦慮呈負相關，由此結果，洗澡這項習俗或許產婦可不須嚴遵守，或許產婦可利用洗澡改善情緒問題。

在飲食方面，熱性、涼性食物及冰品冷飲的攝取量與身體疼痛不適相關，的確不利於產後恢復，故建議產婦儘量少攝取，而酸性食物可減少感染的發生，故不須禁止；燒酒雞與產後不適正負相關都有，與不適的正相關多發生於服用 7 天以上，或許可建議產婦服用量控制在 7 天以內。

在中藥方面，只有杜仲的服用量與子宮大小呈負相關，顯示杜仲可能與子宮復舊有關；而十全大補湯在 5 帖以上有降低憂鬱的相關，但 10 帖以上則會與無法禁尿的相關，故可建議產婦應服用在 5-10 帖間，有助於降低憂鬱，但不至於有無法禁尿的問題。

伍、結論與建議

一、此研究的結論

本研究發現傳統坐月子的起居、飲食、及中藥當中，不同的項目可產生不同的效應，應分項討論其效益，不能用籠統的坐月子來一蓋涵括，例如在起居上，洗澡和蹲下的效應是完全相反，對民眾的衛教也應改變，應依起居、飲食、中藥各項逐項衛教。

從此篇研究中得到的重要結論是，坐月子的某些特殊飲食及起居的確對產婦的子宮復舊、生理、心理狀況有所助益，應鼓勵產婦遵守，而對於沒有幫忙的傳統守則，應可考慮建議產婦減少重視程度，可做為參考用。

二、此研究的限制與往後研究的建議

(一) 由於此研究為相關研究，故只可以觀察相關性，無法斷定因果，對於結果只能憑經驗猜測其因果關係，往後研究若能進行雙盲的臨床試驗，將有助於確定坐月子與身體恢復及精神狀況的因果關係。

(二) 此研究的收案對象僅為一家醫院的產婦，無法代表台灣所有的產婦，若能進行較大型的研究來涵括北、中、南的醫院，所得的結果將更能成為台灣坐月子的代表。

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. Beck C and Gable R. Postpartum depression screening scale: Development and psychometric testing. *Nursing Research* 2000; 49, 272–282.
2. Chang KC. *Food in Chinese culture: anthropological and historical perspectives*. Yale University Press. New Haven, 1977.
3. Cheung NF. Chinese zou yuezi (sitting in for the first month of postnatal period) in Scotland. *Midwifery* 1997; 13: 55-56.
4. Chiarelli P, Cockburn J. Postpartum perineal management and best practice. *Aust Coll Midwives Inc J* 1999; 12: 14-8.
5. Cox JL, Holden JM, Sagovsky, R. Detection of postpartum depression. *British Journal of Psychiatry* 1987; 150: 782-786.
6. Dent HR and Salkovskis PM. Clinical measures of depression, anxiety, and obsessionality in nonclinical populations. *Behavioral Research and Therapy* 1986, 24, 689-691.
7. Hung P. Traditional Chinese customs and practices for the postnatal care of Chinese mothers. *Complement Ther Nurs Midwifery* 2001; 7: 202-6.
8. Kim-Godwin YS. Postpartum beliefs and practices among non-Western cultures. *MCN Am J Matern Child Nurs* 2003; 28: 74-8; quiz 79-80.
9. 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.
10. MacKay D, Miller AL. Nutritional support for wound healing. *Altern Med Rev* 2003; 8: 359-77.
11. Matos TD, Rafaela R. Robles, Hardeo Sahai et al. HIV risk behaviors and alcohol intoxication among injection drug users in Puerto Rico. *Drug and Alcohol Dependence* 2004; 76: 229–234.
12. Mulic-Lutvica A, Bekuretsion M, Bakos O, Axelesson O. Ultrasonic evaluation of the uterus and uterine cavity after normal, vaginal delivery. *Ultrasound Obstet Gynecol* 2001; 18: 491-9.
13. Piotrowski C and Keller JW. Psychological testing in applied settings: A literature review from 1982-1992. *J Train Prac Prof Psycho* 1992, 6 (2), 74-82.
14. Russell L. The importance of patients' nutritional status in wound healing. *Br J Nurs* 2001; 10: S42, S44-9.
15. 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.
16. Topley M. Chinese traditional aetiology and methods of cure in Hong Kong: Berkeley, 1976.
 17. Weier KM, Beal MW. Complementary therapies as adjuncts in the treatment of postpartum depression. *J Midwifery Women Health* 2004; 49: 96-104.

柒、圖表

Table 1. 收案產婦之基本資料

Characteristics	n (%)
Age	
<25	7 (5.7%)
26-30	47 (38.2%)
31-35	52 (42.3%)
>36	17 (13.8%)
Method of delivery	
Normal spontaneous delivery	85 (69.1%)
Cesarean delivery	38 (30.9%)
Education	
High school or below	30 (24.4%)
College or university	81 (65.9%)
Graduate school or above	12 (9.8%)
Employment status	
Full-time	70 (56.9%)
Part-time	6 (4.9%)
Not current working	47 (38.2%)
Parity	
1	84 (68.3%)
2	28 (22.8%)
≥ 3	11 (8.9%)
Place staying during 1 month post-partum	
Own or relative's house	100 (82.9%)
Postpartum care canter	21 (17.1%)
Primary mother caregiver	
Self	2 (1.6%)
Mother	45 (36.6%)
Mother-in-law	39 (31.7%)
Husband	7 (5.7%)
Care canter	24 (19.5%)
Others	6 (4.9%)
Neonate caregivers	
Self	57 (46.3%)
Family	50 (40.7%)
Others	16 (13.0%)

Table 2. 產婦遵守坐月子行為規範的情形

Practice	Frequencies happened during a month (%)			
	None	1-3	4-6	≥ 7
Going outside	32 (26.0%)	65 (52.8%)	16 (13.0%)	10 (8.1%)
Washing hair	37 (30.1%)	48 (39.0%)	13 (10.6%)	25 (20.3%)
Taking bath	12 (9.8%)	15 (12.2%)	12 (9.8%)	84 (68.3%)
Touching cold water	22 (17.9%)	21 (17.1%)	12 (9.8%)	68 (55.3%)
Contacting cold wind	33 (26.8%)	48 (39.0%)	18 (14.6%)	24 (19.5%)
Carrying heavy objects	79 (64.2%)	32 (26.0%)	7 (5.7%)	5 (4.1%)
Squatting	21 (17.1%)	45 (36.6%)	26 (21.1%)	31 (25.2%)

Values are n (%).

Table 3. 坐月子行為與BDI, EPDS, BAI, 及PSQI分數之關係(以皮爾森相關係數表示)

Practice	BDI	EPDS	BAI	PSQI
Going outside	0.062	-0.001	-0.010	-0.073
Washing hair	0.014	0.003	-0.001	-0.044
Taking bath	-0.193	-0.218	-0.281	-0.295
Touching cold water	0.232	0.195	0.167	0.148
Contacting cold wind	0.196	0.026	0.124	0.125
Carrying heavy objects	0.110	0.106	0.167	0.160
Squatting	0.301	0.275	0.322	0.185
Life style total score	0.192	0.104	0.127	0.054

Table 4. 坐月子行為對 BDI, EPDS, BAI, 及 PSQI 分數線性迴歸結果

Practice	BDI		EPDS		BAI		PSQI	
	B (95% CI)	beta (S)						
Going outside	0.076 (-1.371, 1.524)	0.009	-0.247 (-1.322, 0.838)	-0.041	-0.414 (-1.593, 0.765)	-0.061	-0.432 (-1.119, 0.273)	-0.108
Washing hair	-0.020 (-1.166, 1.126)	-0.003	-0.052 (-0.911, 0.807)	-0.011	-0.019 (-0.953, 0.914)	-0.004	-0.104 (-0.665, 0.447)	-0.034
Taking bath	-1.524* (-2.717, -0.322)	-0.228	-1.136* (-2.030, -0.242)	-0.230	-1.592* (-2.564, -0.621)	-0.288	-0.970* (-1.543, -0.397)	-0.303
Touching cold water	0.948 (-0.164, 2.060)	0.165	0.668 (-0.165, 1.501)	0.158	-0.477 (-0.429, 1.383)	0.100	0.435 (-0.099, 0.970)	0.158
Contacting cold wind	0.956 (-0.257, 2.169)	0.147	-0.233 (-1.142, 0.676)	-0.049	0.262 (-0.727, 1.250)	0.049	0.223 (-0.360, 0.806)	0.072
Carrying heavy objects	-0.615 (-2.371, 1.141)	-0.070	0.111 (-1.205, 1.427)	0.017	0.291 (-1.140, 1.721)	0.040	0.412 (-0.432, 1.257)	0.097
Squatting	1.403* (0.075, 2.731)	-0.213	1.069* (0.074, 2.064)	0.220	1.411* (0.329, 2.492)	0.259	0.262* (-0.376, 0.901)	0.083
Life style total score	0.344* (0.009, 0.211)	0.192	0.134 (-0.058, 0.220)	0.104	0.183 (-0.036, 0.211)	0.127	0.046 (-0.150, 0.280)	0.054

Table 5. 坐月子飲食及中藥與產後一個月子宮大小及血紅素的相關性

Diet/Herbs	Uterine		Cavity		Hb
	AP max	AP 5 cm	AP max	AP 5 cm	
Ice or cold drink	0.069	0.095	0.058	0.042	-0.103
Cold food	0.053	0.027	-0.054	-0.082	0.026
Hot food	-0.074	-0.026	0.010	-0.042	-0.035
Chicken soup	-0.032	-0.048	-0.027	-0.011	0.019
Sesame oil chicken	0.153	0.133	0.119	0.139	0.097
Herbs	-0.192	-0.222	-0.112	-0.077	-0.127
Sheng-hauh-tang	-0.045	0.025	-0.076	-0.052	0.149
Ba-jen-tang	-0.055	0.010	-0.064	-0.052	0.049
Eucommia ulmoides	-0.307	-0.285	-0.245	-0.155	0.072

Table 6. 坐月子飲食/中藥與子宮大小及血紅素相關之線性迴歸分析

Practice	Uterine max		Uterine 5 cm		Hb	
	B (95% CI)	beta (S)	B (95% CI)	beta (S)	B (95% CI)	beta (S)
Ice or cold drink	1.568 (-0.835, 3.972)	0.134	1.556 (-0.700, 3.812)	0.142	-0.280 (-0.753, 0.194)	-0.122
Cold food	0.572 (-0.838, 3.972)	0.077	0.188 (-1.135, 1.511)	0.027	0.082 (-0.196, 0.360)	0.056
Hot food	-1.574 (-0.838, 1.982)	-0.169	-0.937 (-2.786, 0.912)	-0.108	0.014 (-0.374, 0.402)	0.007
Chicken soup	-0.359 (-2.080, 1.362)	-0.037	-0.477 (-2.089, 1.135)	-0.052	-0.031 (-0.380, 0.371)	0.016
Sesame oil chicken	0.952 (-0.131, 2.035)	0.154	0.774 (-0.240, 1.789)	0.134	0.116 (-0.097, 0.330)	0.096
Herbs	-0.843 (-2.292, 0.607)	-0.114	-0.057 (-2.374, 0.261)	-0.159	-0.242 (-0.540, 0.057)	-0.166
Sheng-hauh-tang	0.942 (-0.507, 2.392)	0.126	0.649 (-0.669, 1.967)	0.096	0.230 (-0.095, 0.502)	0.137
Ba-jen-tang	-0.070 (-1.509, 1.368)	-0.009	0.268 (-1.040, 1.575)	0.039	0.066 (-0.231, 0.363)	0.044
Eucommia ulmoides	-1.859* (-3.098, -0.620)	-0.303	-1.493* (-2.619, -0.366)	-0.269	0.098 (-0.158, 0.353)	0.080

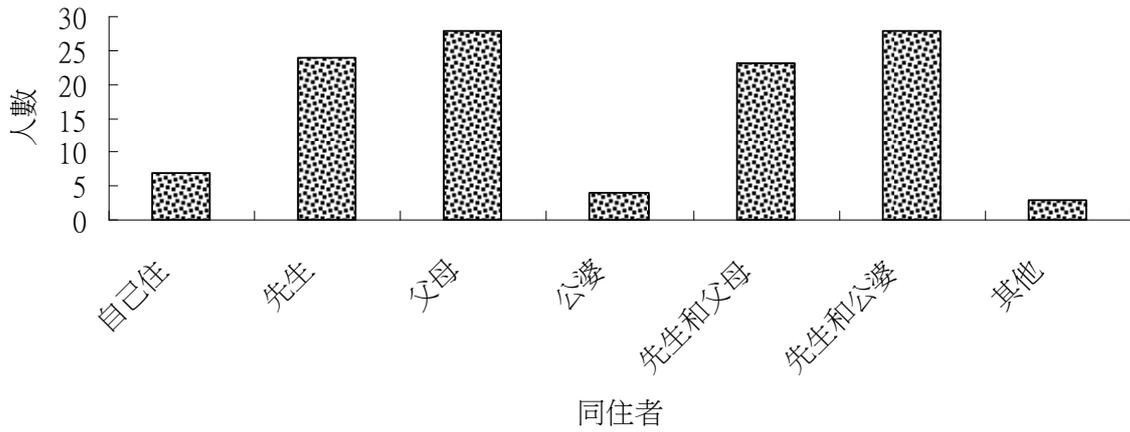


Fig. 1. 坐月子與產婦同住對象分布情形

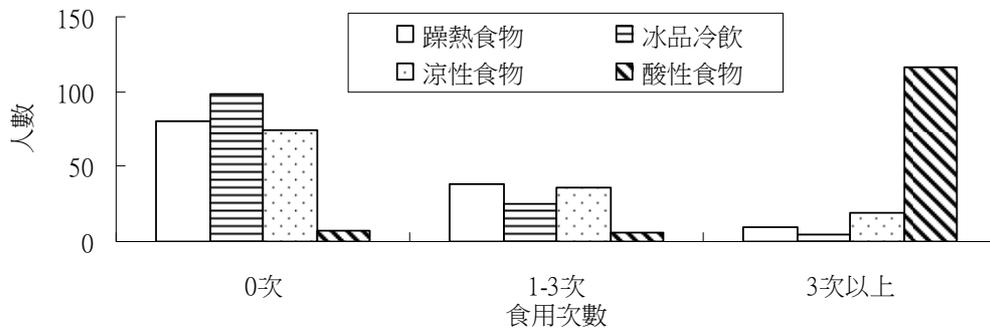


Fig. 2. 產後服用不同性質食物分布狀況

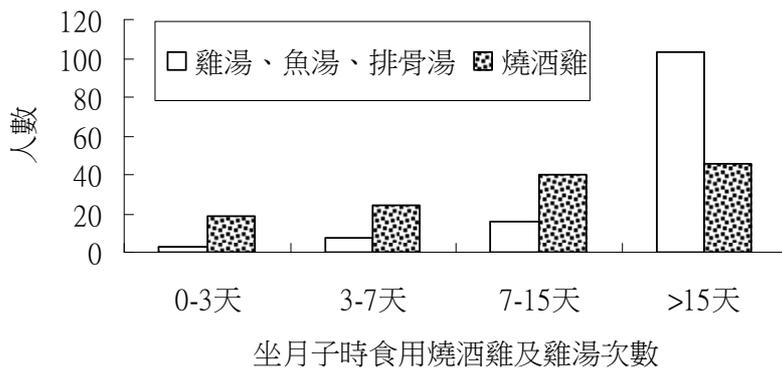


Fig. 3. 坐月子時食用燒酒雞及雞湯分佈情形

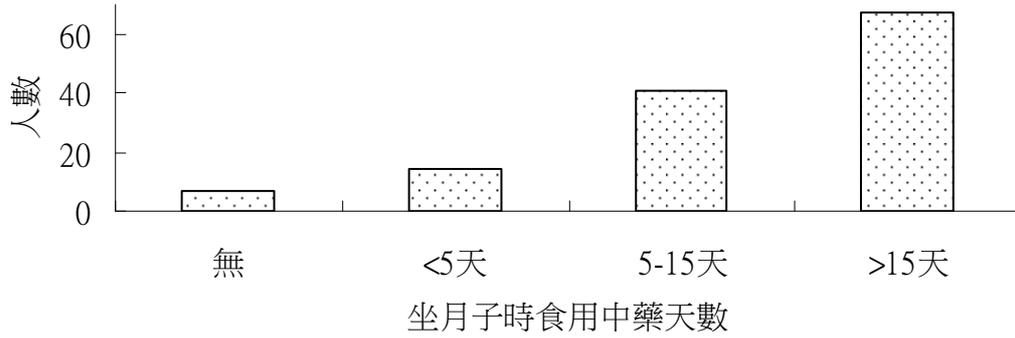


Fig. 4. 坐月子時服用中藥分佈情形

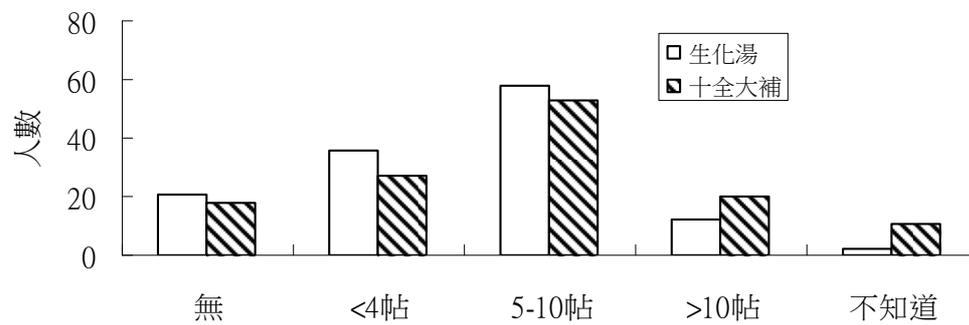


Fig. 5. 坐月子時服用生化湯及十全大補湯分布情形

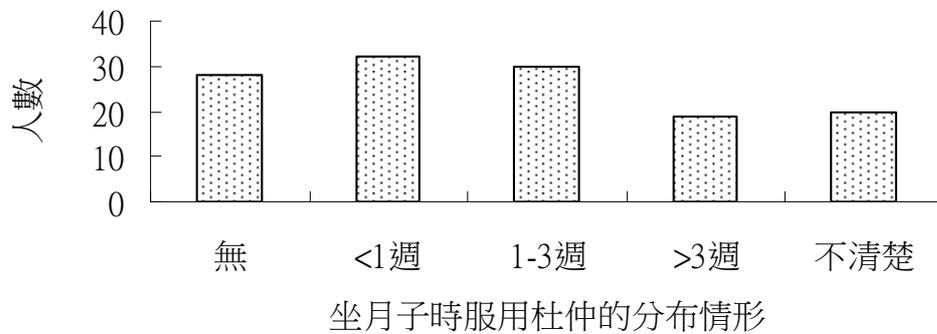


Fig. 6. 坐月子服用杜仲的情況

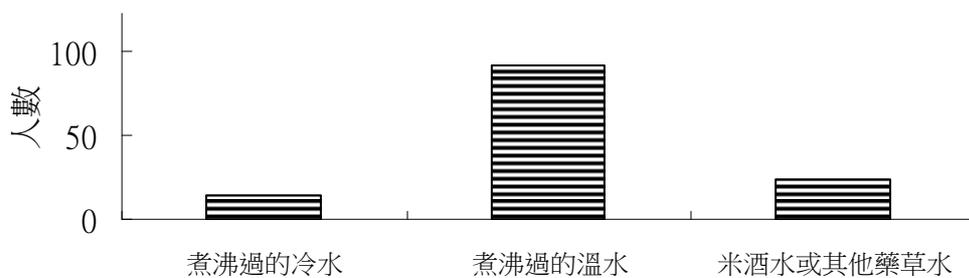


Fig. 7. 坐月子時飲水狀況分布情形

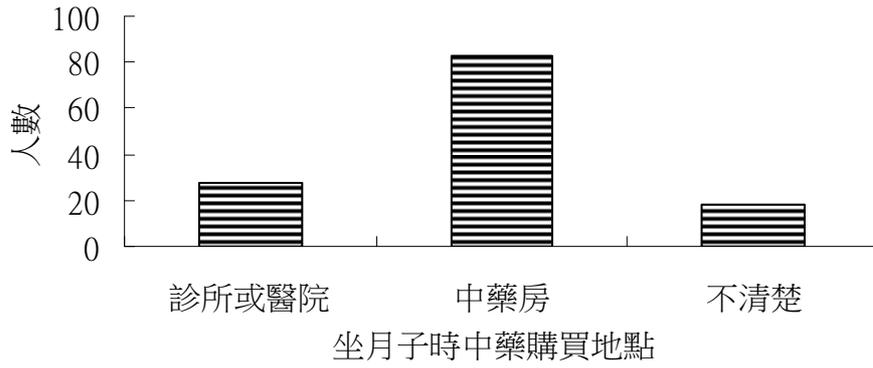


Fig. 8. 坐月子時服用中藥購買地點分佈

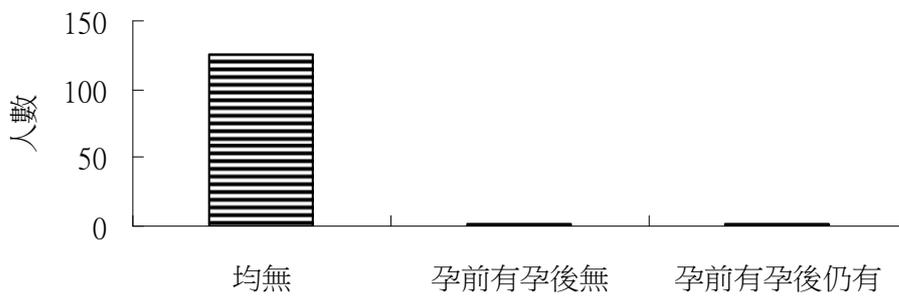


Fig. 9. 收案婦女抽煙情況

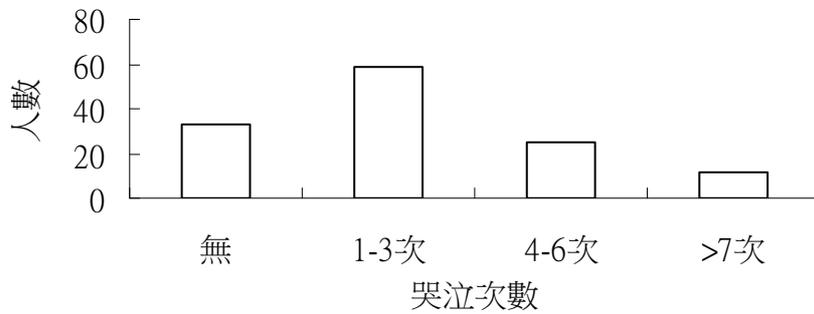


Fig. 10. 坐月子期間哭泣次數分布圖

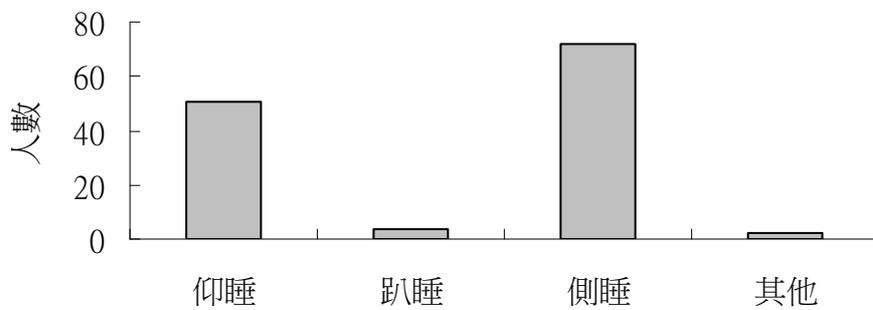


Fig. 11. 坐月子期間睡姿分布

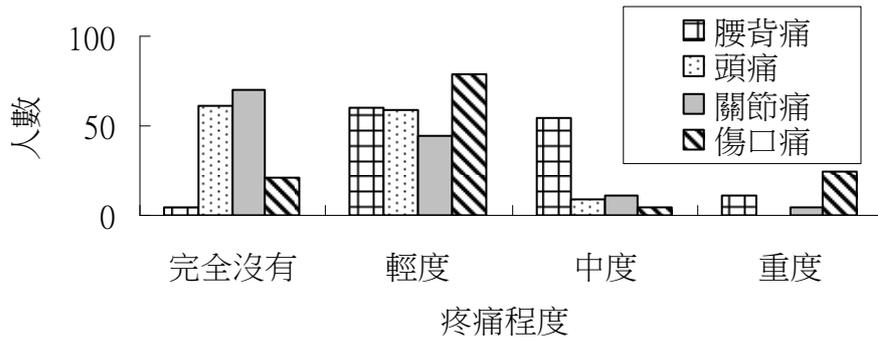


Fig. 12. 坐月子身體疼痛分布情形

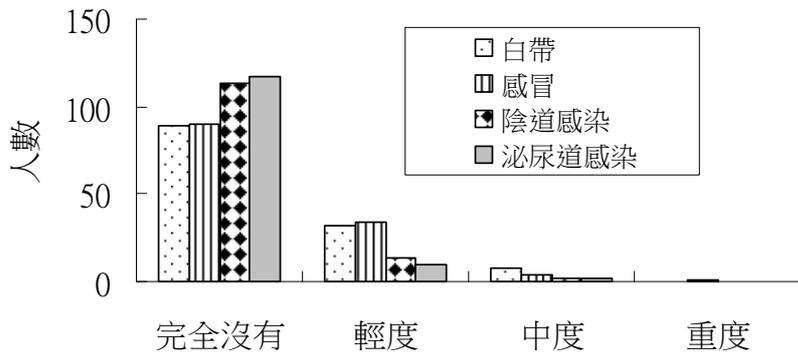


Fig. 13. 產婦坐月子期間白帶、感冒及感染狀況分布

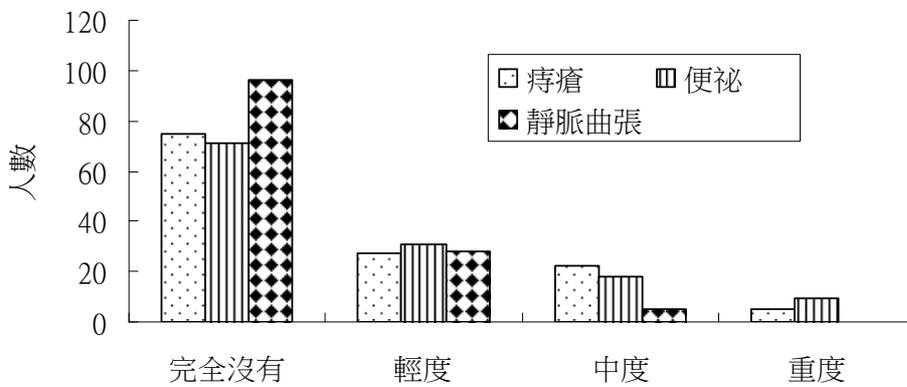


Fig. 14. 產婦坐月子期間痔瘡、便秘、靜脈曲張分布

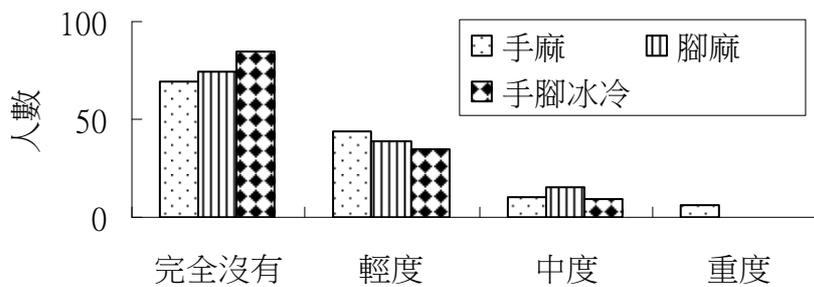


Fig. 15. 產婦坐月子期間手腳不適分布情形

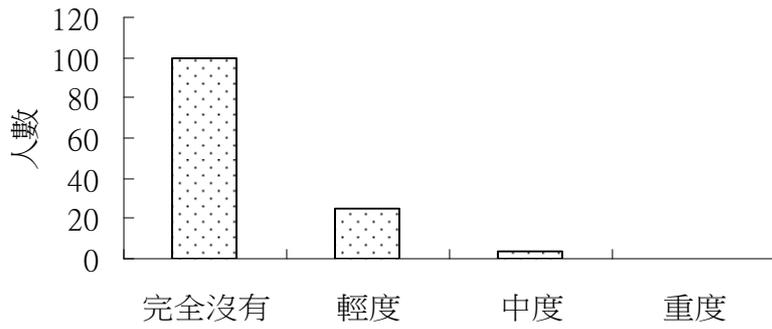


Fig. 16. 產婦坐月子期間陰道出血的困擾程度狀況分布

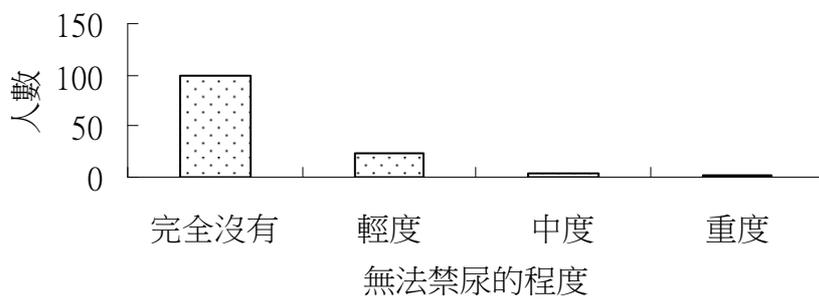


Fig. 17. 產婦坐月子期間無法禁尿狀況分布

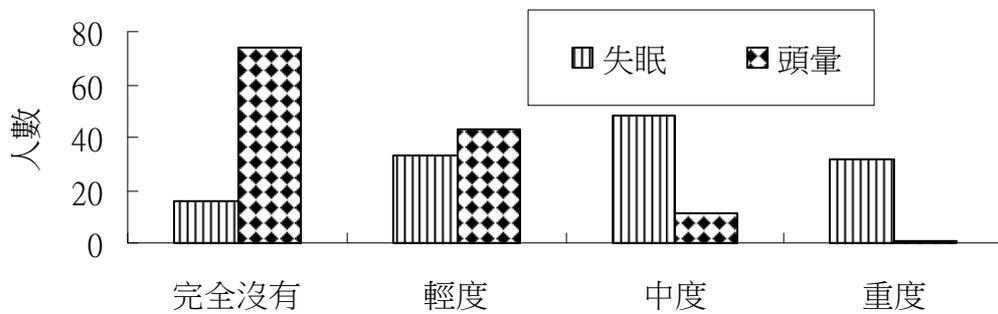


Fig. 18. 產婦坐月子期間失眠、頭暈狀況分布

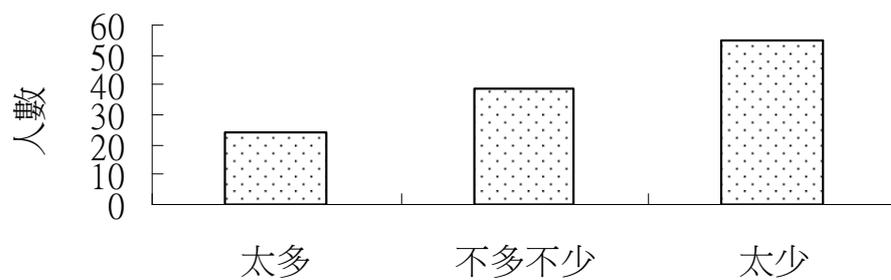


Fig. 19. 產婦坐月子期間乳汁量分布

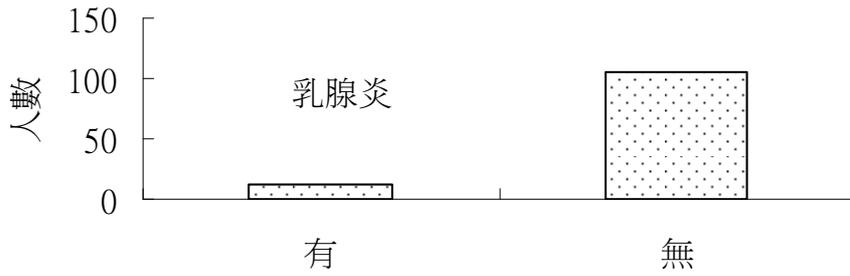


Fig. 20. 產婦坐月子期間發生乳腺炎分布

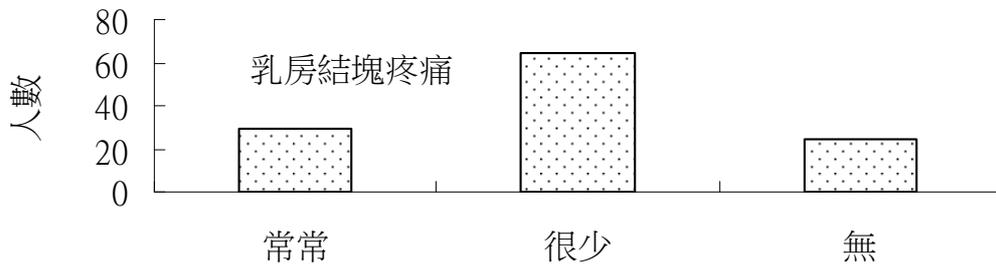


Fig. 21. 產婦坐月子期間發生乳房疼痛、結塊不適分布情形

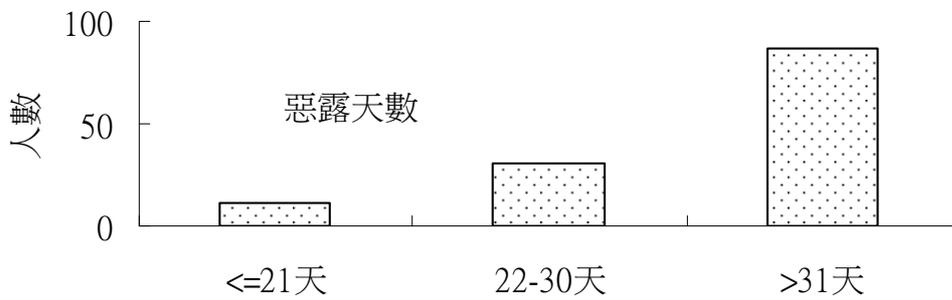


Fig. 22. 產婦惡露天數分布

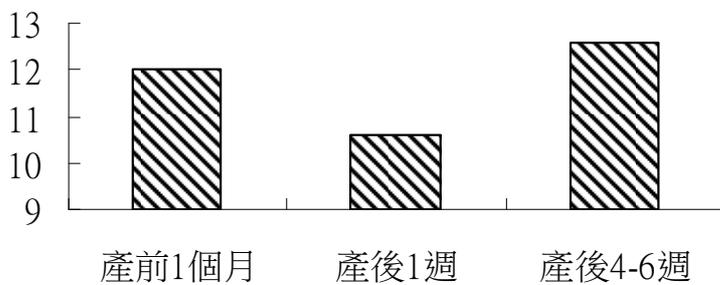


Fig. 23. 產前產後血紅素比較圖

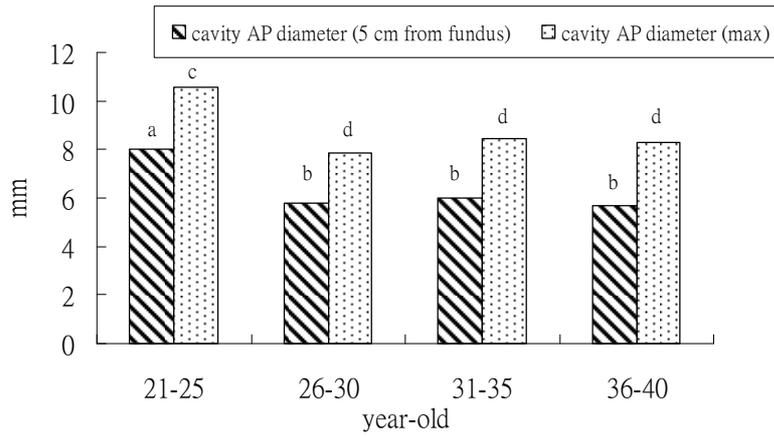


Fig. 24. 年齡與產後 4-6 週子宮腔大小的關係

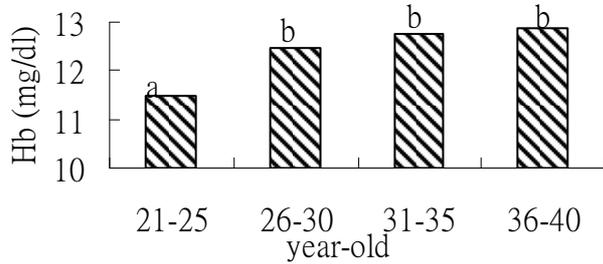


Fig. 25. 年齡對產後 4-6 週時血紅素的影響

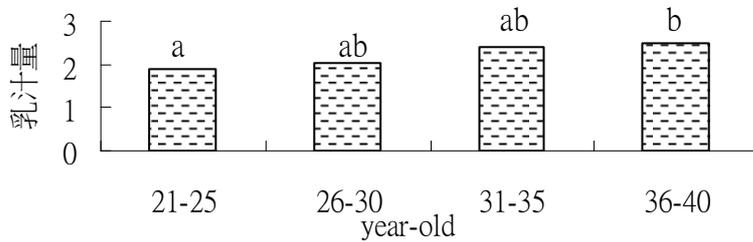


Fig. 26. 年齡對坐月子乳汁分泌的影響

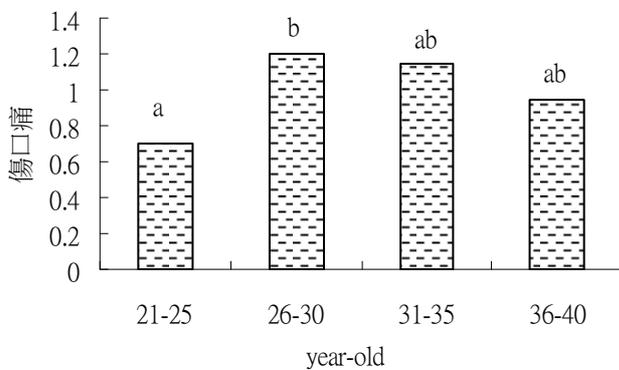


Fig. 27. 年齡對產後 4-6 週傷口疼痛的影響

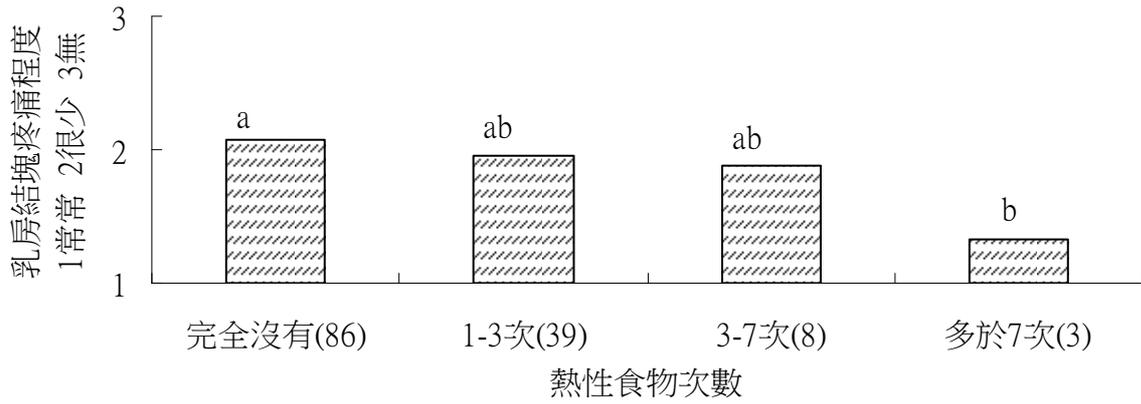


Fig. 28. 熱性食物與產後乳房疼痛的關係

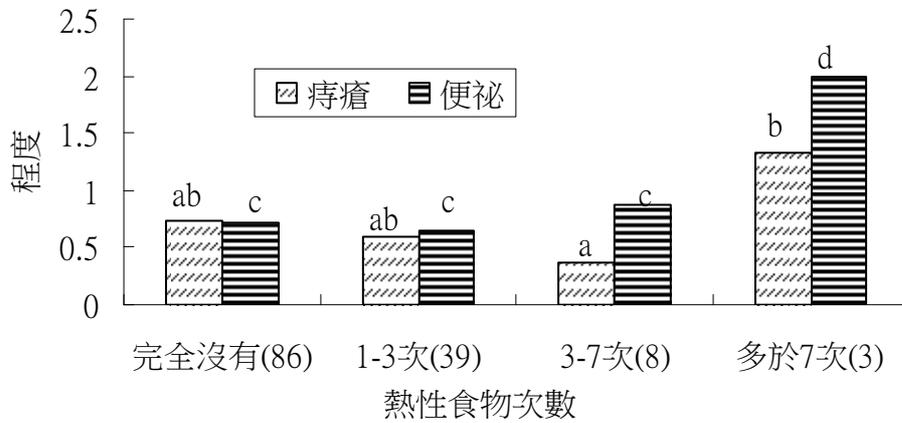


Fig. 29. 熱性食物與產後痔瘡及便秘的關係

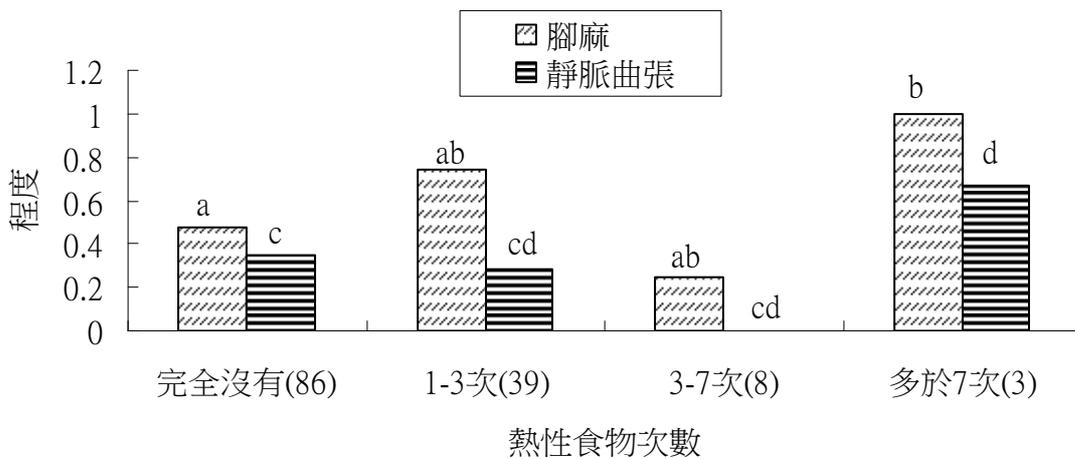


Fig. 30. 熱性食物與產後腳麻及靜脈曲張的關係

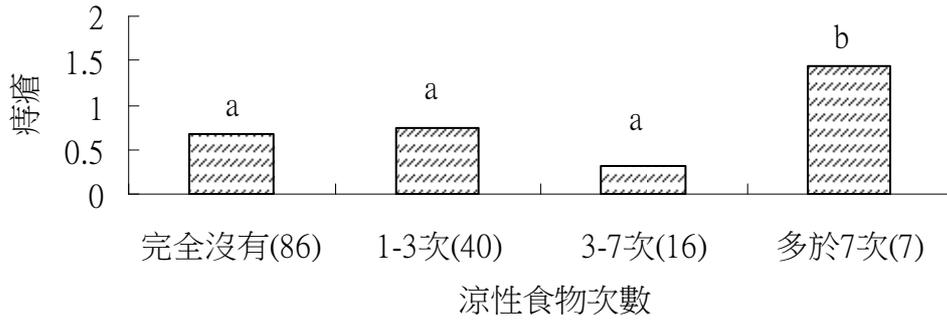


Fig. 31. 坐月子服用涼性食物與痔瘡嚴重度的關係

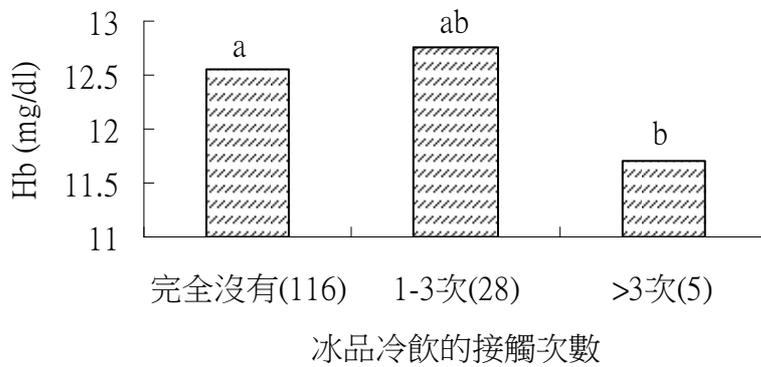


Fig. 32. 坐月子服用冰品冷飲與血紅素的關係

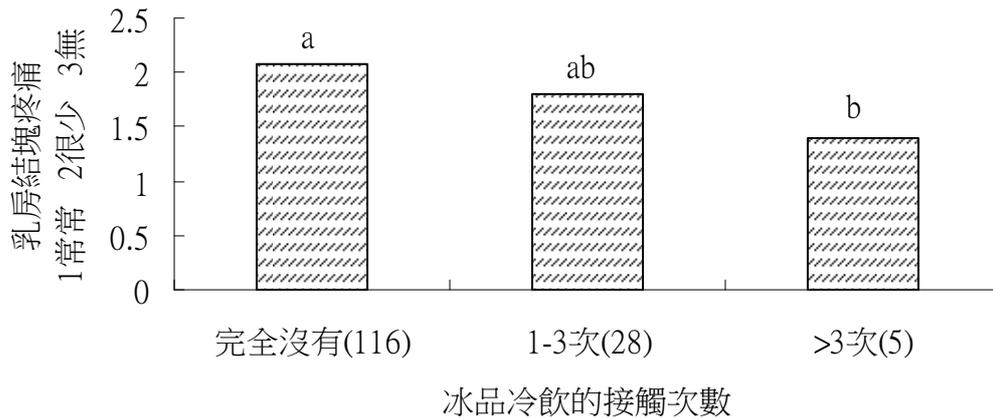


Fig. 33. 坐月子服用冰品冷飲與坐月子期間乳房疼痛的關係

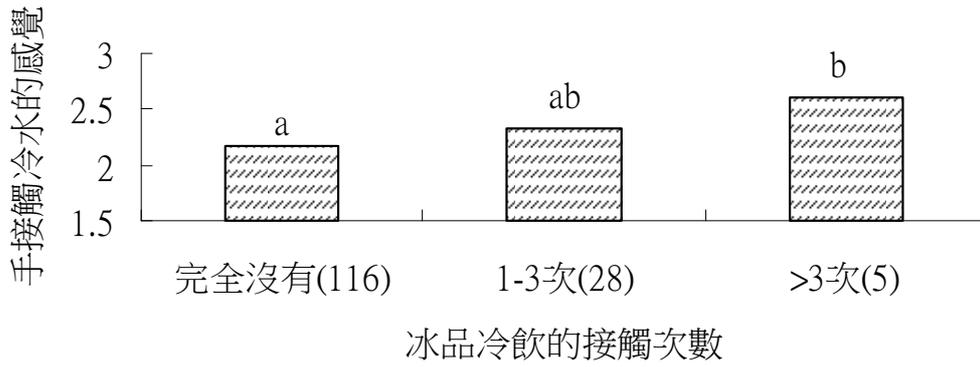


Fig. 34. 坐月子服用冰品冷飲與手接觸冷水的感覺的關係

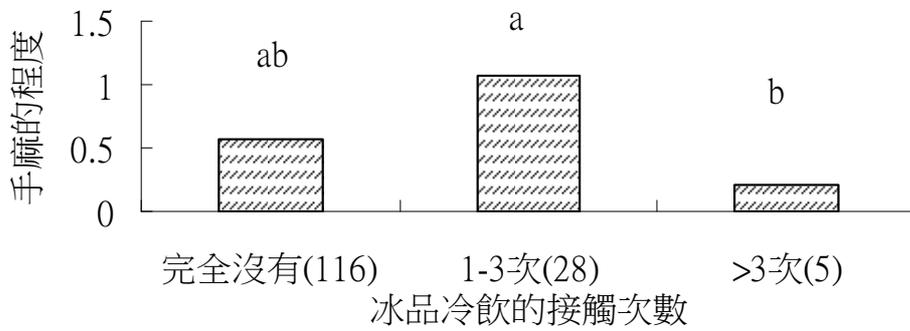


Fig. 35. 服用冰品冷飲與手麻的關係

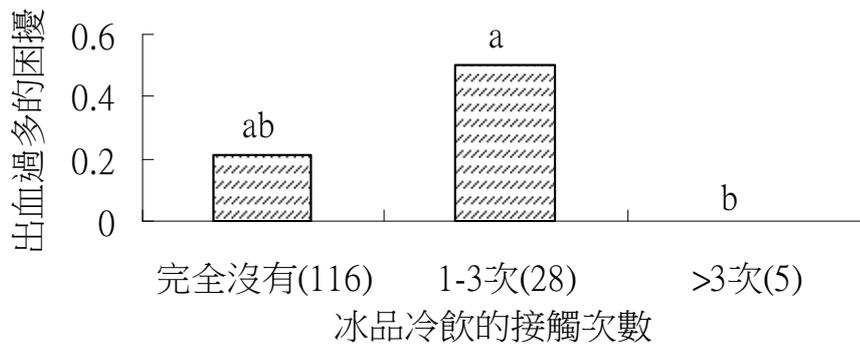


Fig. 36. 服用冰品冷飲與惡露出血過多的關係

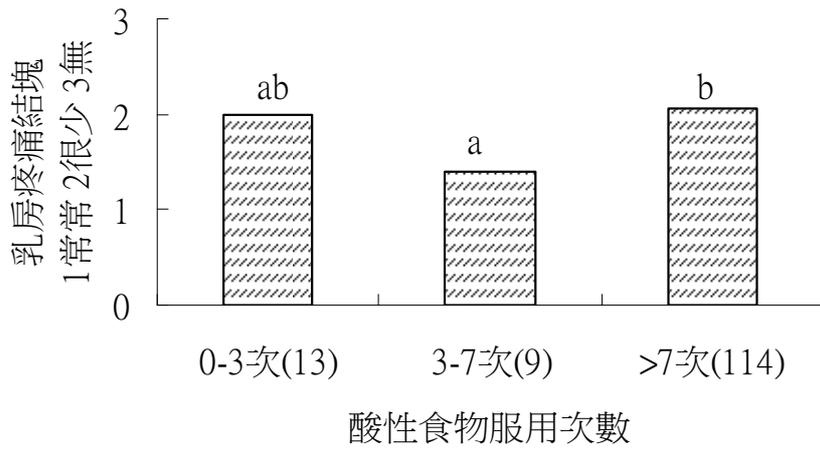


Fig. 37. 服用酸性食物與乳房疼痛的關係

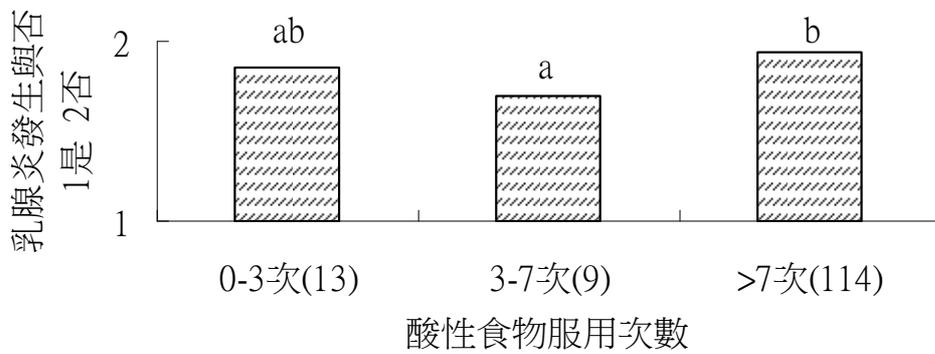


Fig. 38. 服用酸性食物與乳腺炎的關係

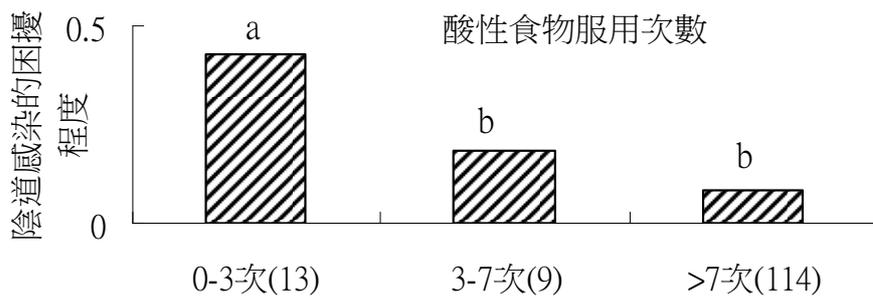


Fig. 39. 坐月子服用酸性食物與陰道感染的關係

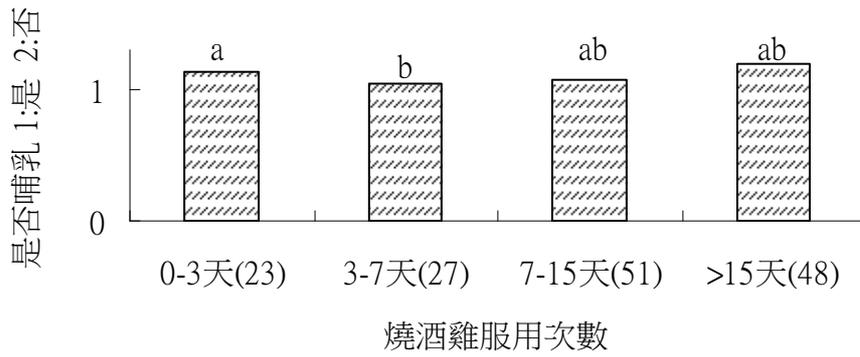


Fig. 40. 坐月子服用燒酒雞與是否哺乳的關係

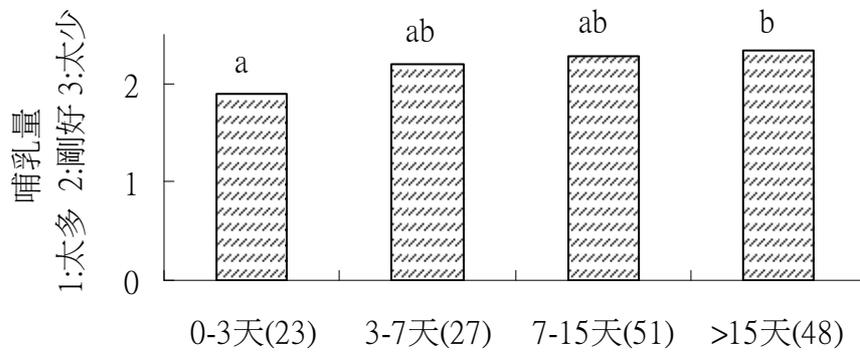


Fig. 41. 坐月子服用燒酒雞與乳汁量的關係

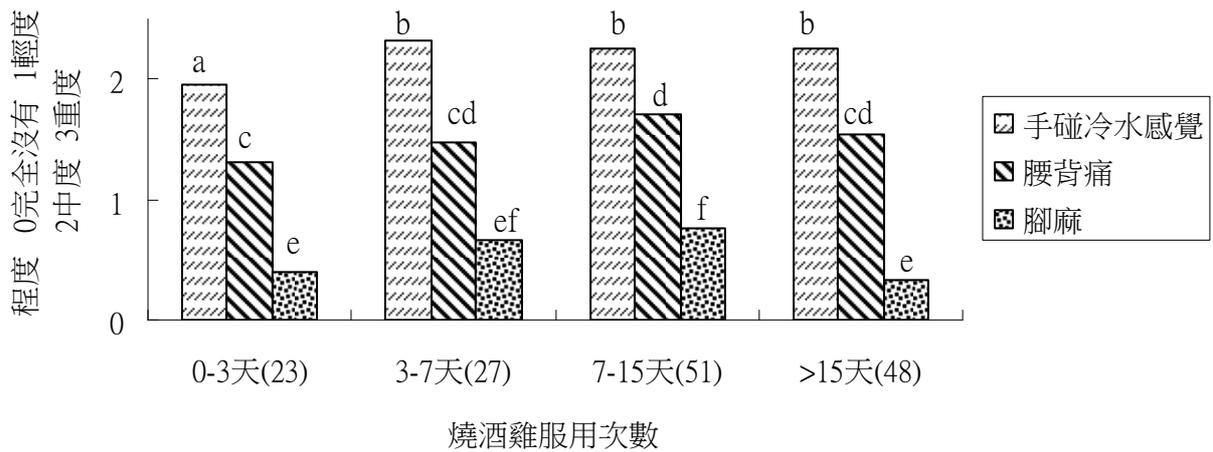


Fig. 42. 坐月子服用燒酒雞與肢體不適及腰酸的關係

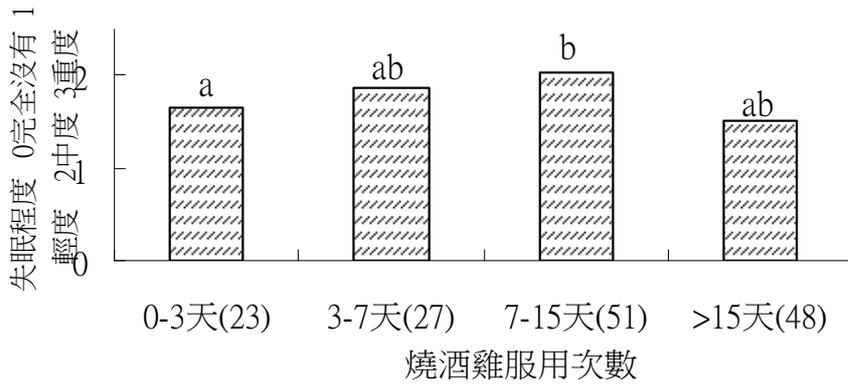


Fig. 43. 坐月子服用燒酒雞與失眠的關係

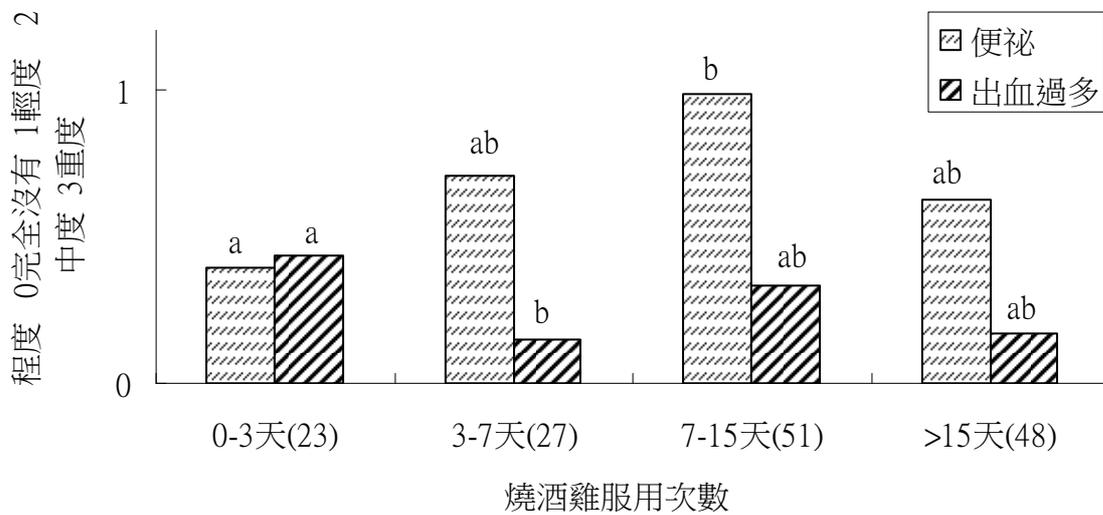


Fig. 44. 坐月子服用燒酒雞與便秘的關係

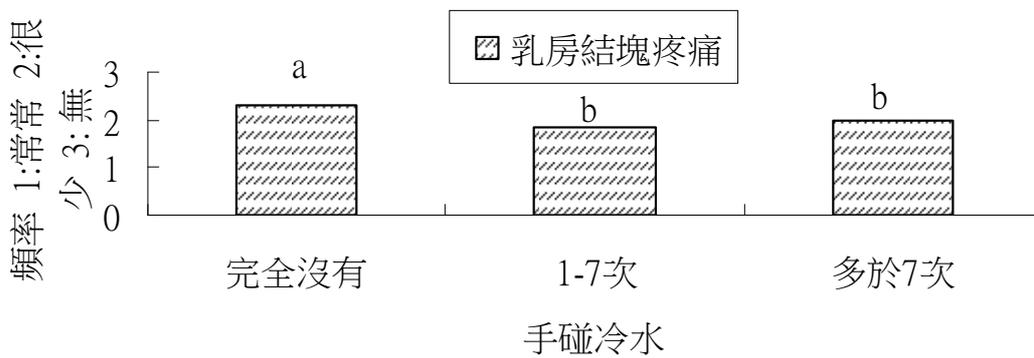


Fig. 45. 坐月子期間手碰冷水與乳房疼痛的關係

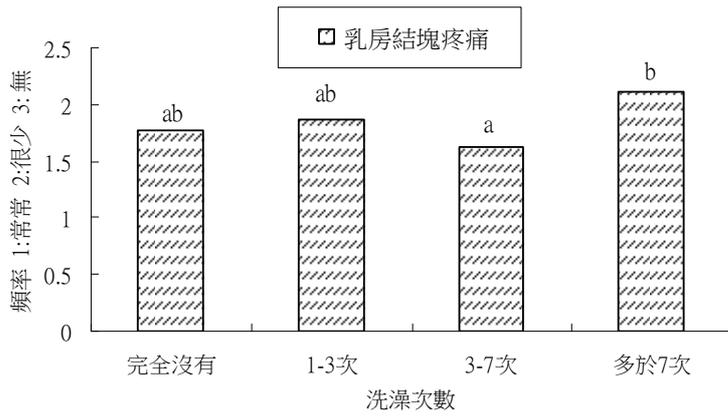


Fig. 46. 坐月子期間洗澡次數與乳房疼痛的關係

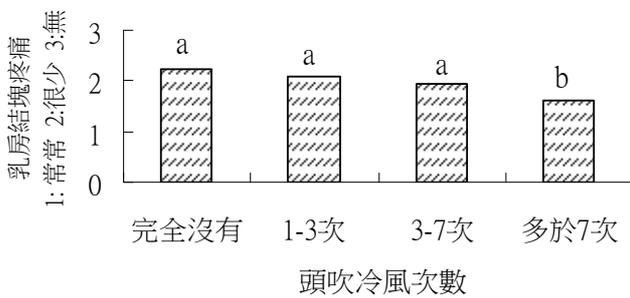


Fig. 47. 坐月子期間頭吹冷風與乳房疼痛的關係

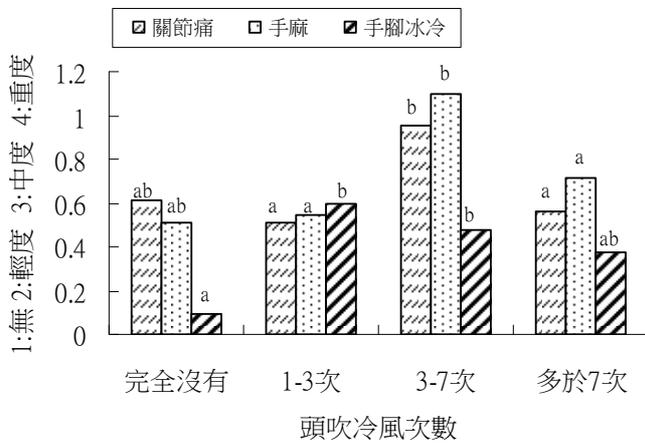


Fig. 48. 坐月子期間頭吹冷風與關節痛、手麻及手腳冰冷的關係

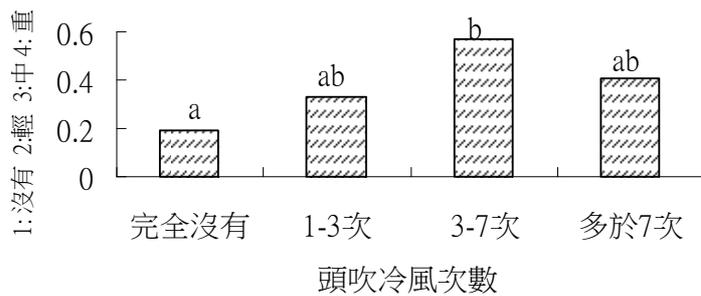


Fig. 49. 坐月子期間頭吹冷風與感冒的關係

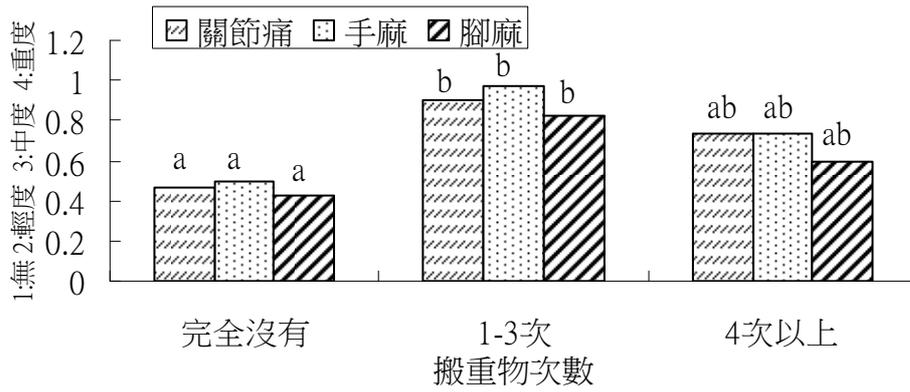


Fig. 50. 坐月子期間搬重物與關節痛及手腳麻的關係

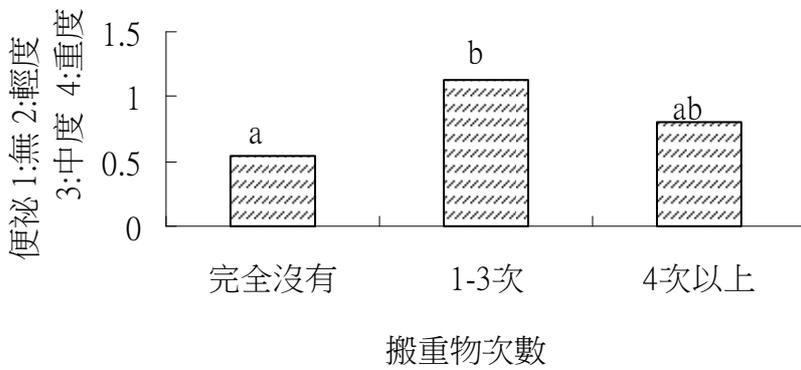


Fig. 51. 坐月子期間搬重物與便秘的關係

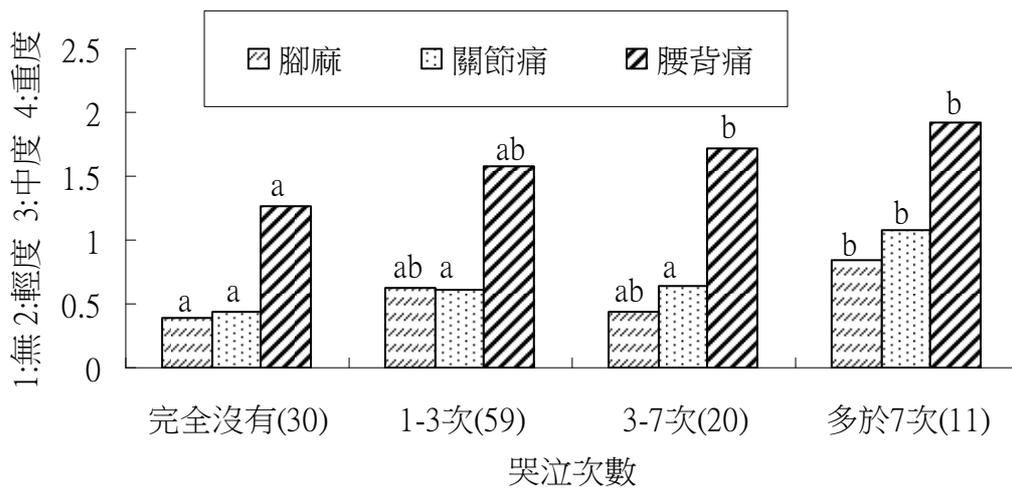


Fig. 52. 坐月子期間哭泣與失眠、頭痛、頭暈的關係

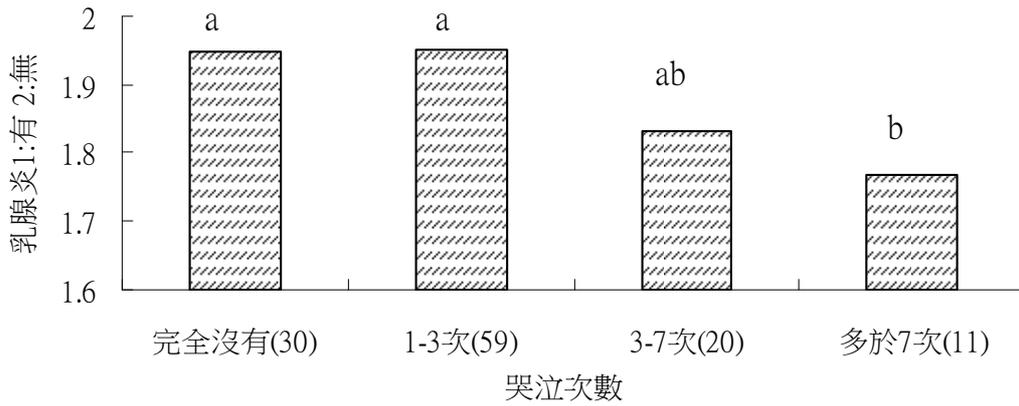


Fig. 53. 坐月子期間哭泣與乳腺炎發生的關係

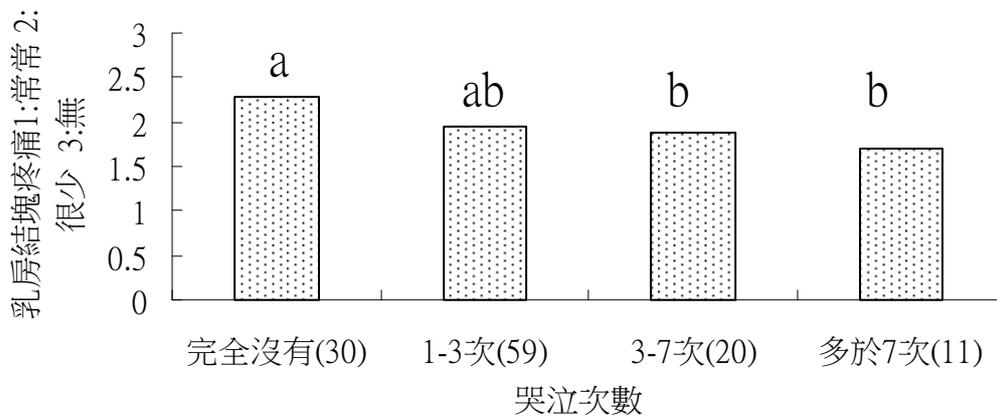


Fig. 54. 坐月子期間哭泣與乳房結塊疼痛的關係

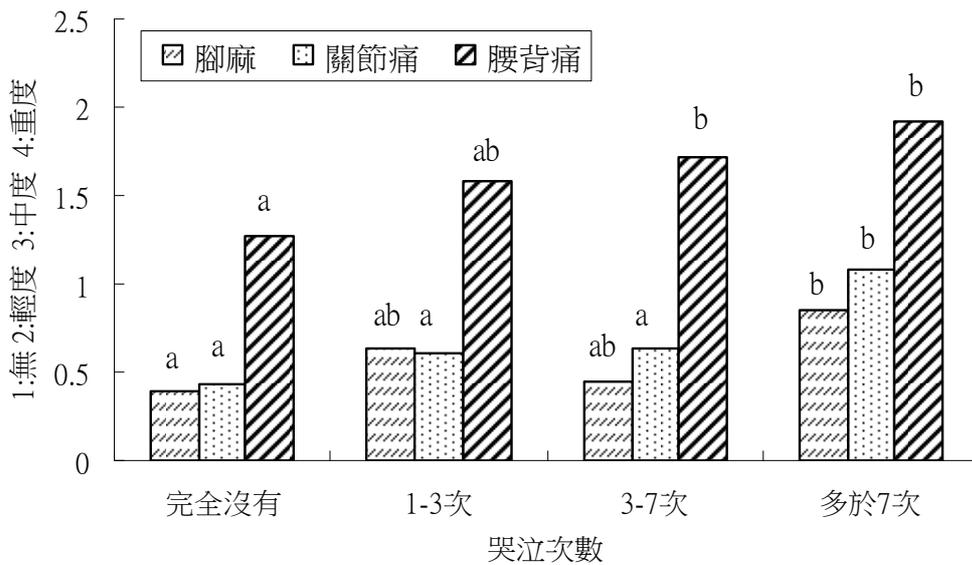


Fig. 55. 坐月子期間哭泣與腳麻、關節痛及腰背酸痛的關係

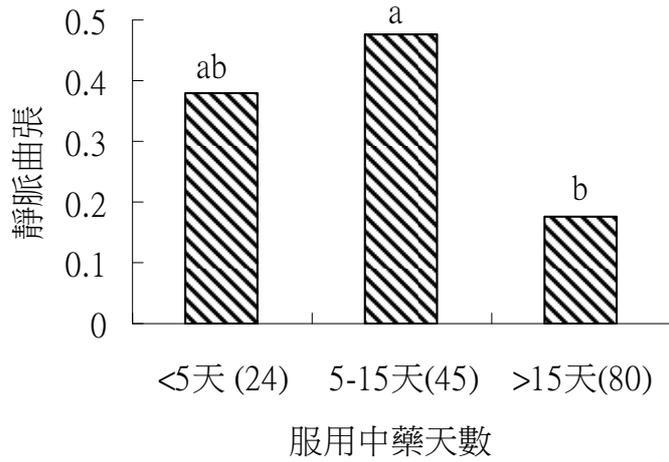


Fig. 56. 坐月子期間服用中藥的天數與靜脈曲張的關係

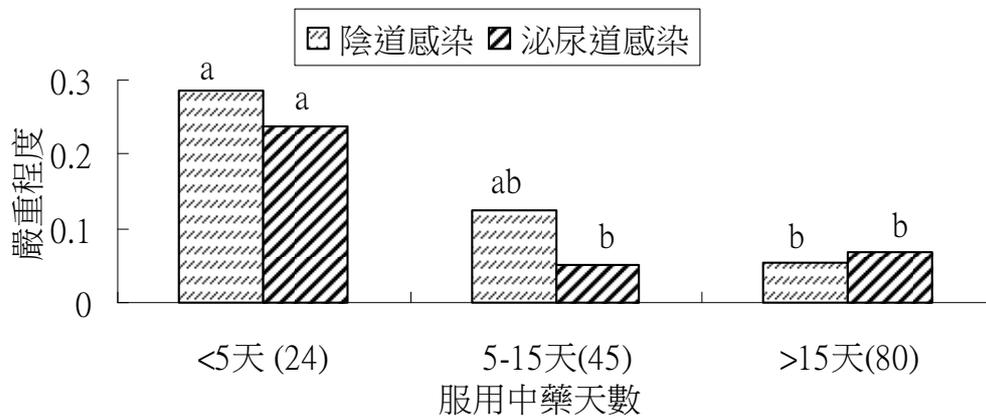


Fig. 57. 坐月子期間服用中藥的天數與陰道感染及泌尿道感染的關係

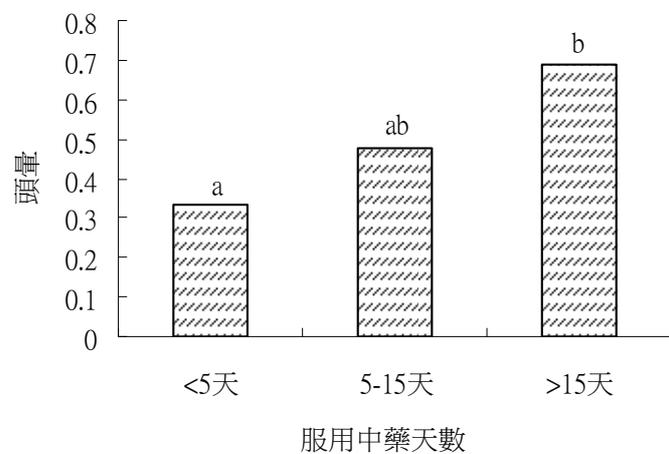


Fig58. 坐月子期間服用中藥的天數與頭暈的關係

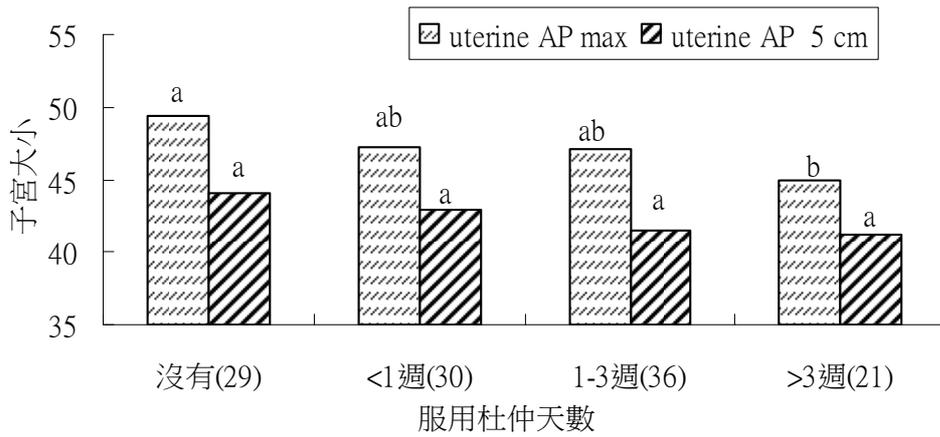


Fig. 59. 坐月子期間服用杜仲天數與子宮大小的關係

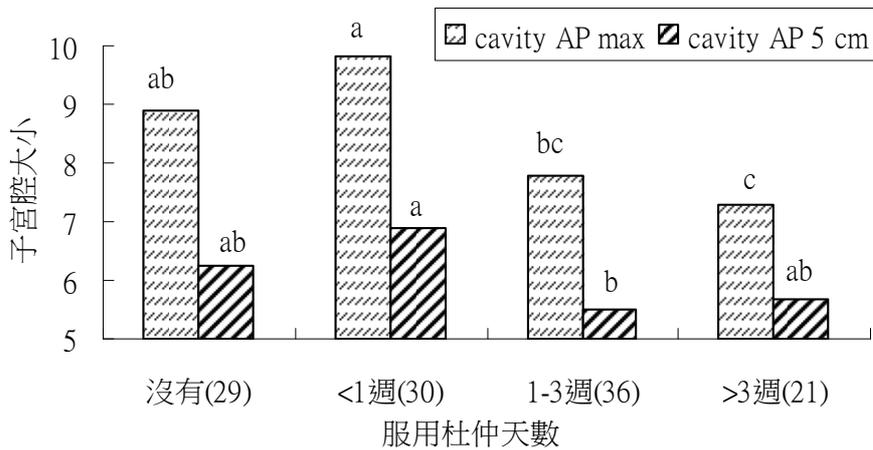


Fig. 60. 坐月子期間服用杜仲天數與子宮腔大小的關係

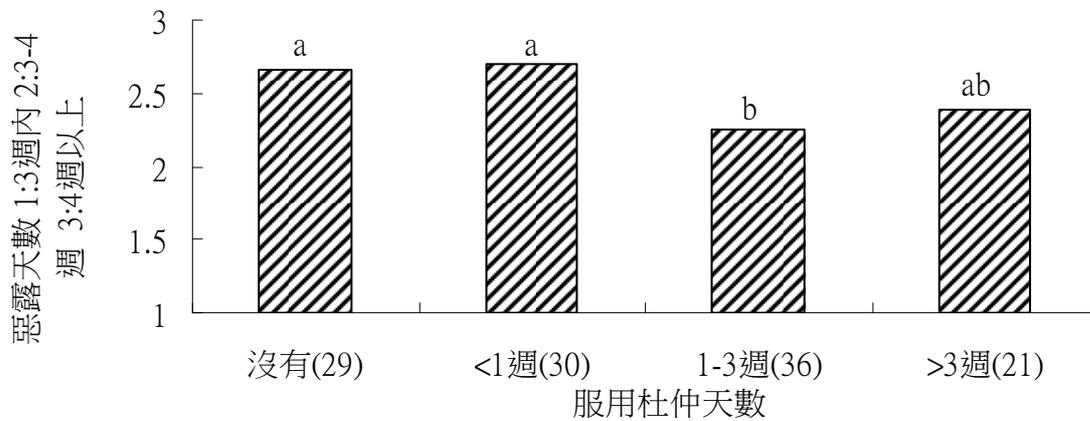


Fig. 61. 坐月子期間服用杜仲天數與惡露天數的關係

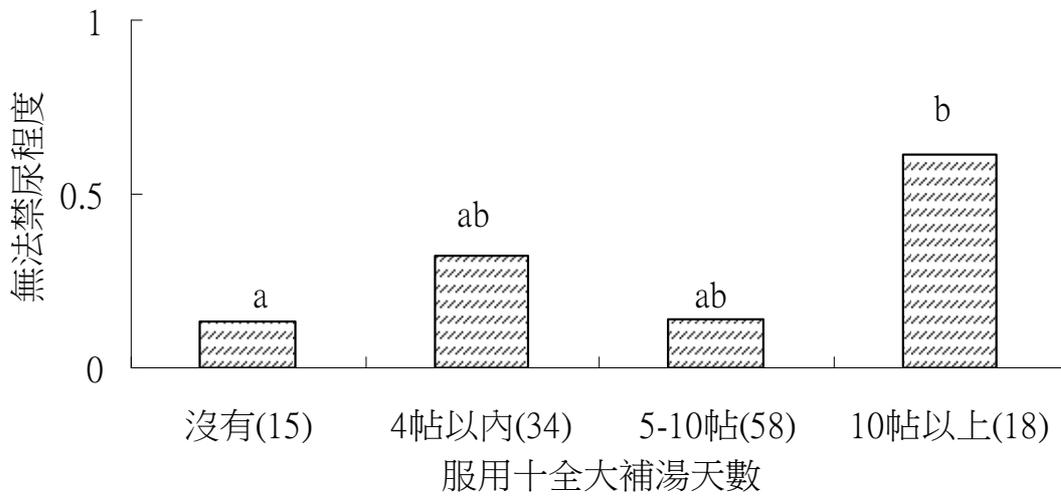


Fig. 62. 坐月子期間服用十全大補湯天數與無法禁尿的關係

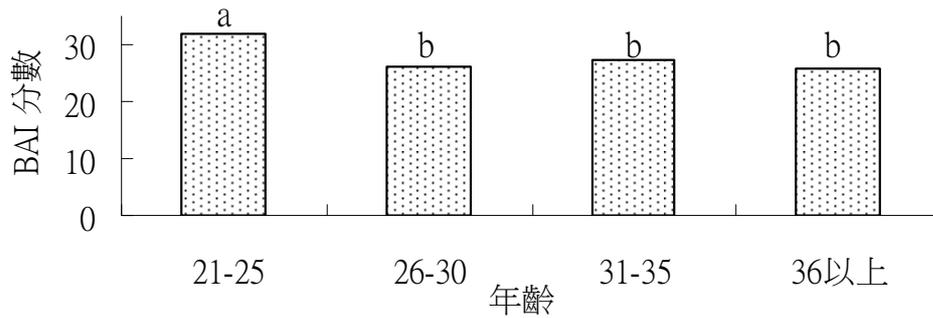


Fig. 63. 產婦年齡與產後一個月 BAI 的關係

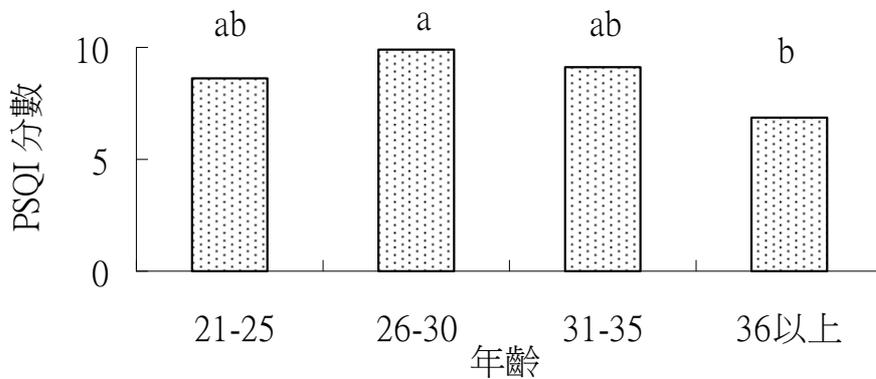


Fig. 64. 產婦年齡與產後一個月 PSQI 的關係

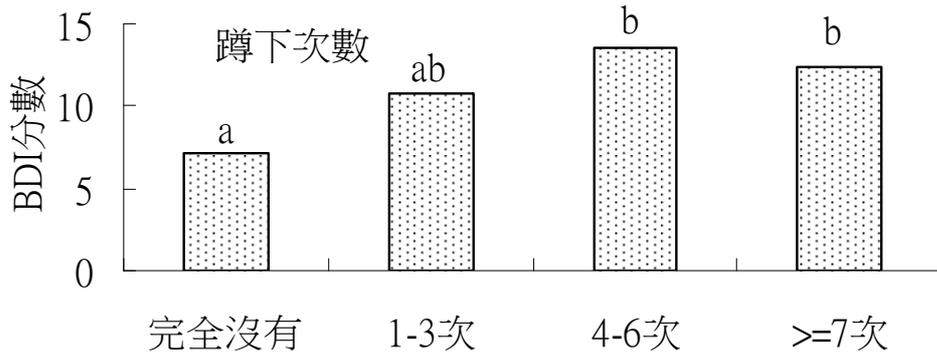


Fig. 65. 產婦坐月子期間蹲下次數與 BDI 的關係

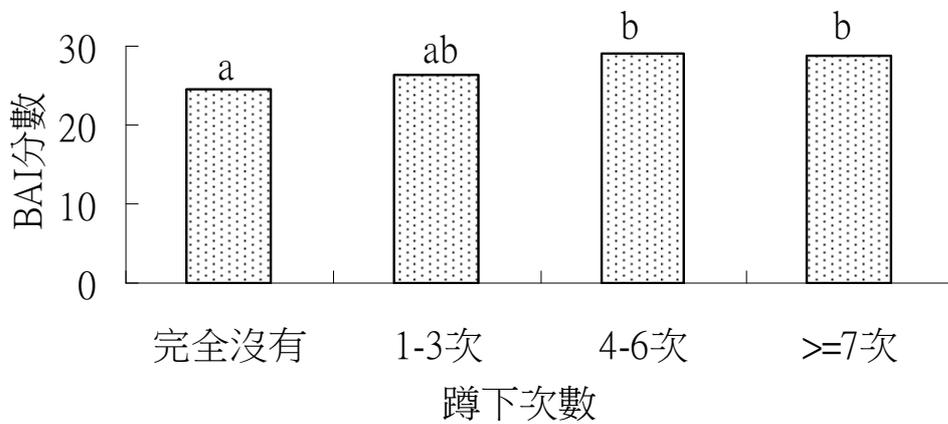


Fig. 66. 產婦坐月子期間蹲下次數與 BAI 的關係

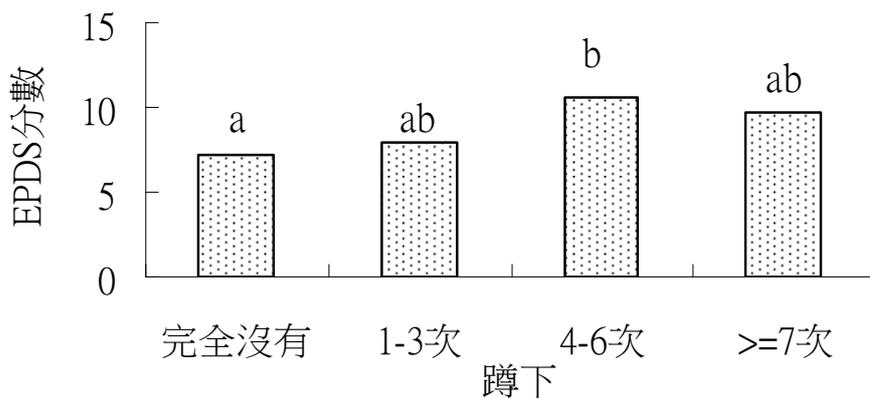


Fig. 67. 產婦坐月子期間蹲下次數與 EPDS 的關係

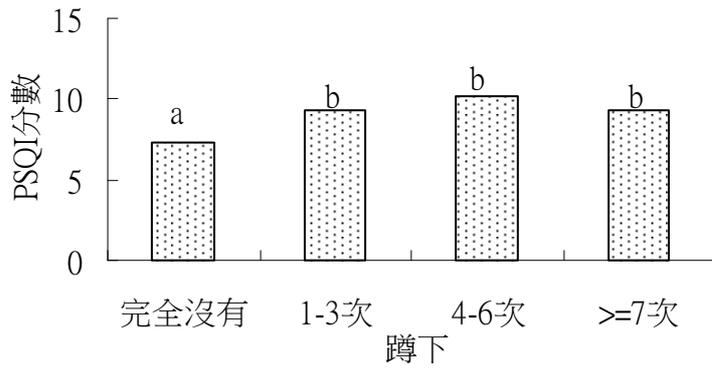


Fig. 68. 產婦坐月子期間蹲下次數與 PSQI 的關係

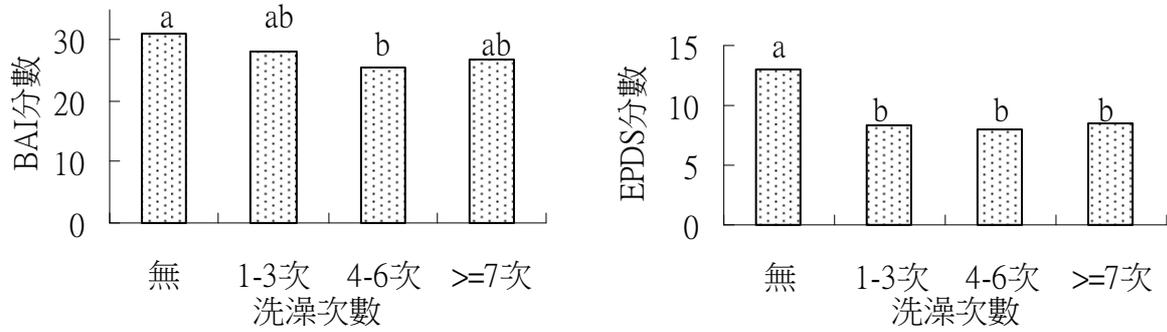


Fig. 69. 產婦坐月子期間洗澡次數與 BAI 與 EPDS 的關係

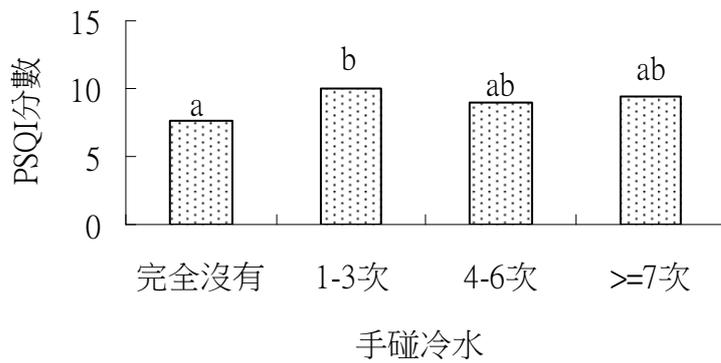


Fig. 70. 產婦坐月子期間手碰冷水的次數與 PSQI 的關係

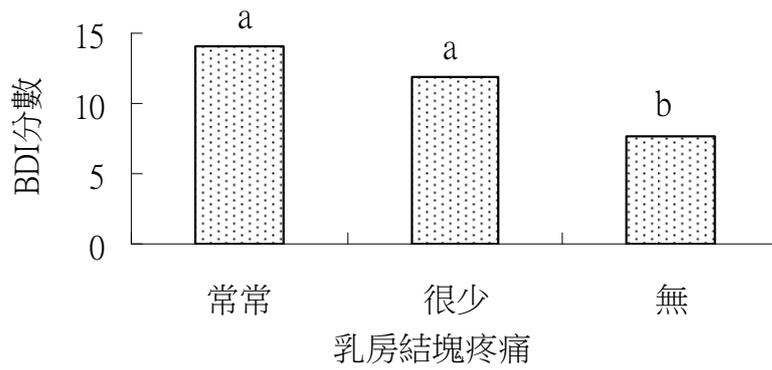


Fig. 71. 產婦坐月子期間乳房疼痛與 BDI 的關係

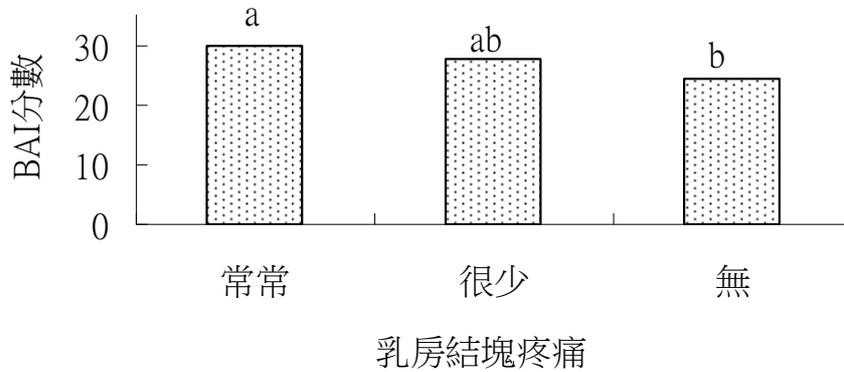


Fig. 72. 產婦坐月子期間乳房疼痛與 BAI 的關係

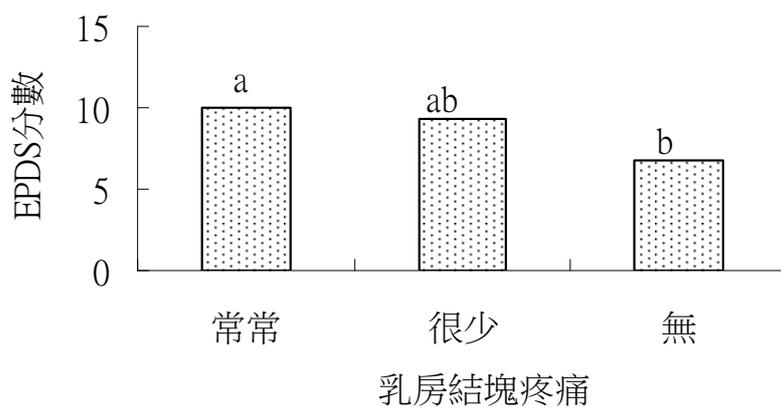


Fig. 73. 產婦坐月子期間乳房疼痛與 EPDS 的關係

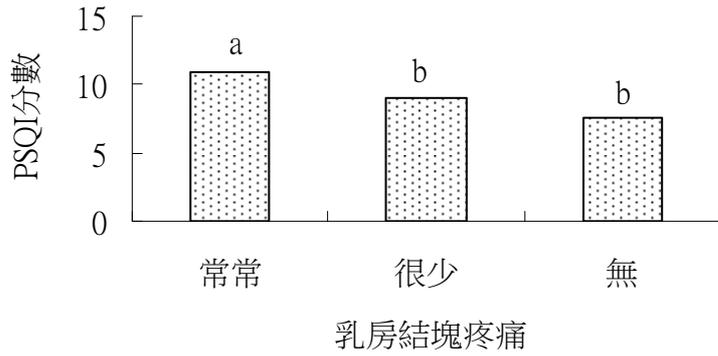


Fig. 74. 產婦坐月子期間乳房疼痛與 PSQI 的關係

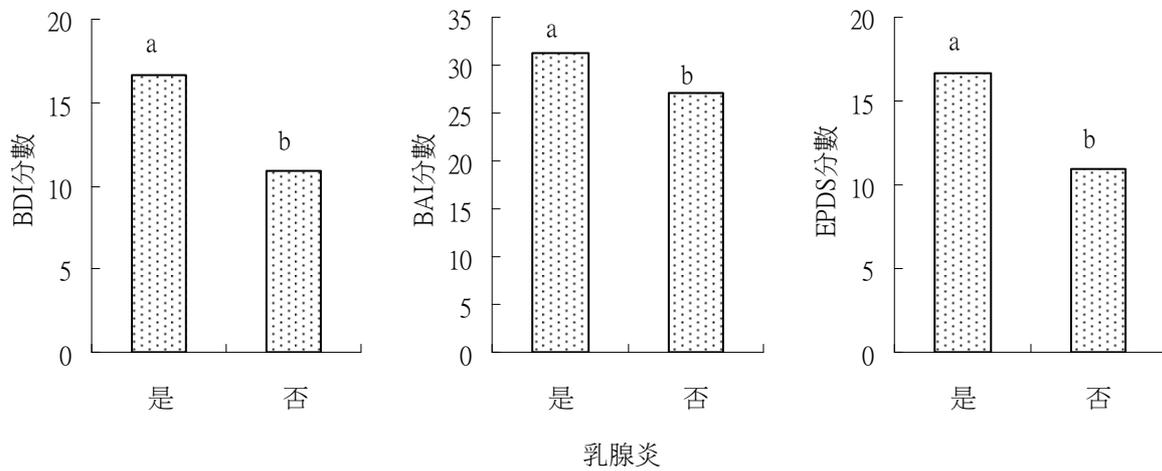


Fig. 75. 產婦坐月子期間乳腺炎的發生與 BDI、BAI 及 EPDS 的關係

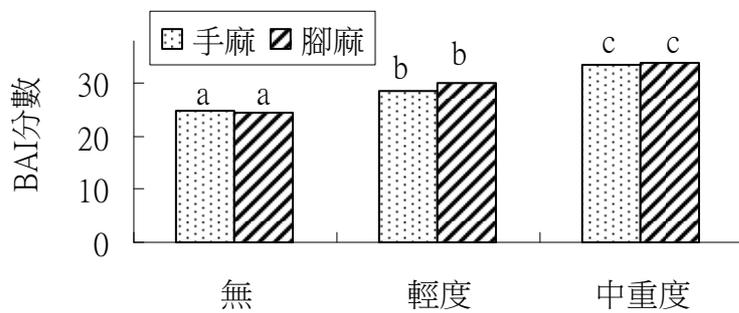


Fig. 76. 產婦坐月子期間手腳麻程度與 BAI 的關係

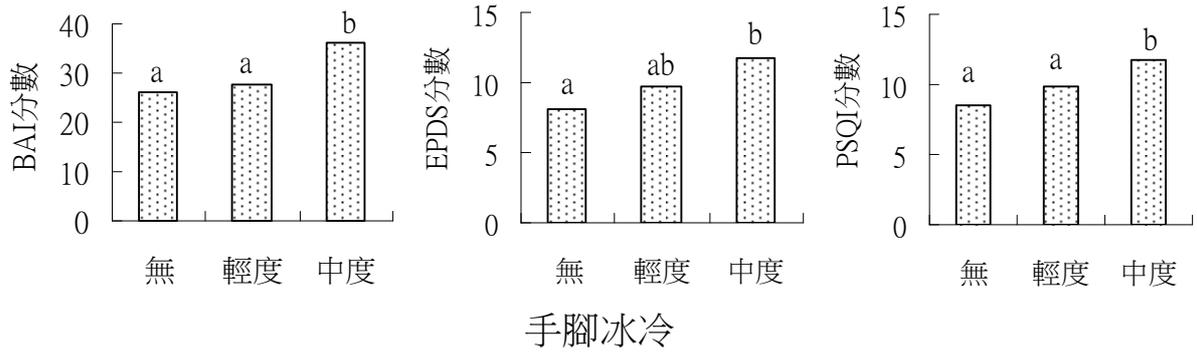


Fig. 77. 產婦坐月子期間手腳冰冷程度與 BAI、EPDS、PSQI 的關係

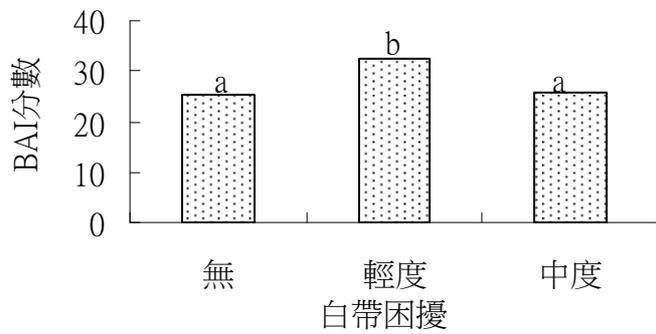


Fig. 78. 產婦坐月子期間受白帶困擾的程度與 BAI 的關係

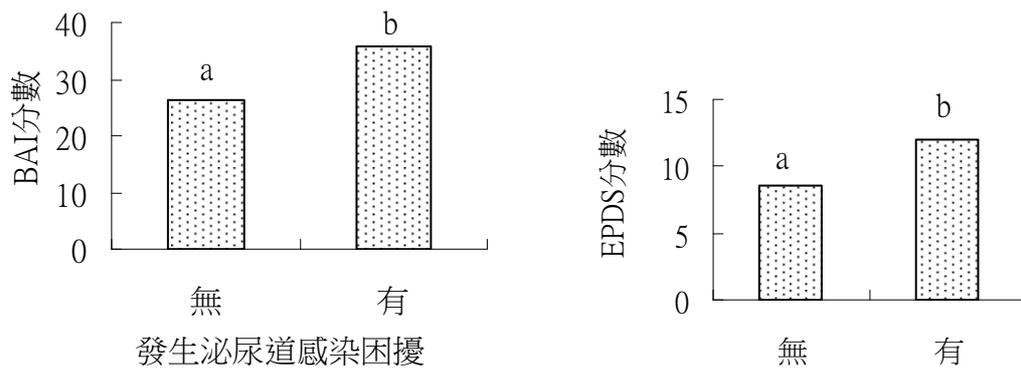


Fig. 79. 產婦坐月子期間發生泌尿道感染與 BAI、EPDS 的關係

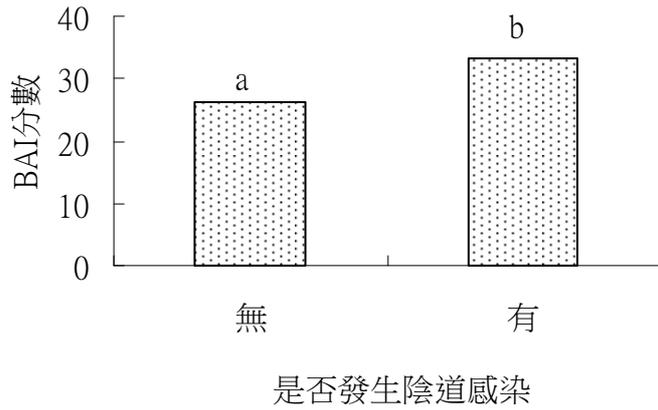


Fig. 80. 產婦坐月子期間發生陰道感染與 BAI、EPDS 的關係

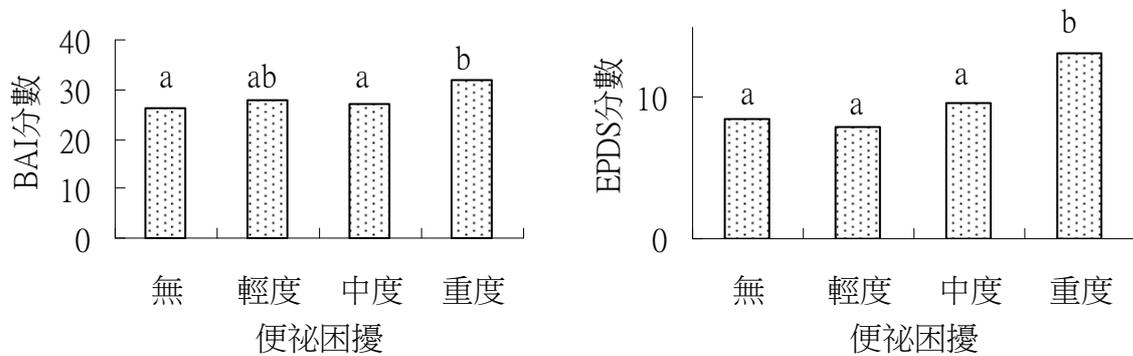


Fig. 81. 產婦坐月子期間便秘程度與 BAI、EPDS 的關係

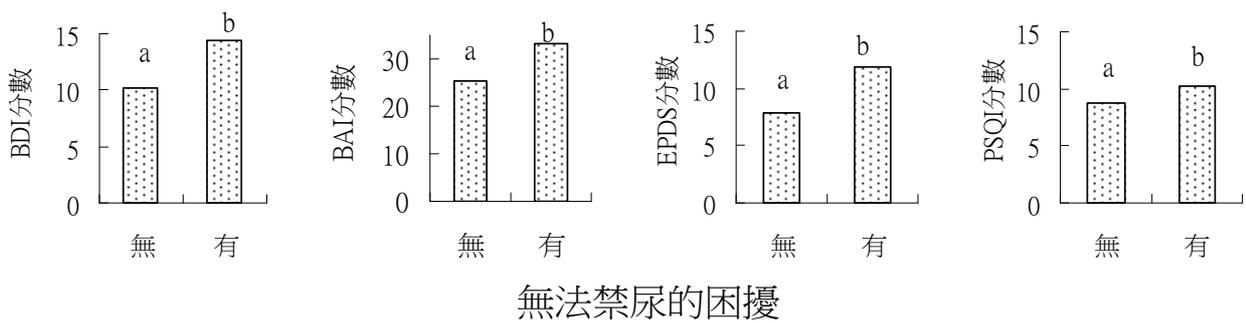


Fig. 82. 產婦無法禁尿的症狀與 BDI、BAI、EPDS、PSQI 的關係

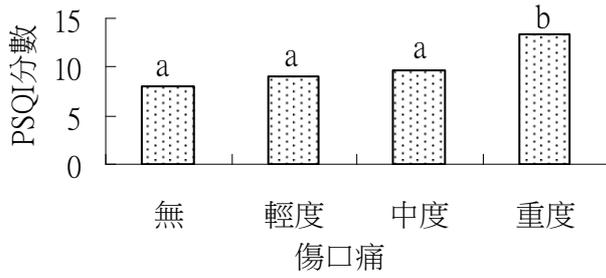


Fig. 83. 產婦坐月子期間傷口痛與 PSQI 的關係

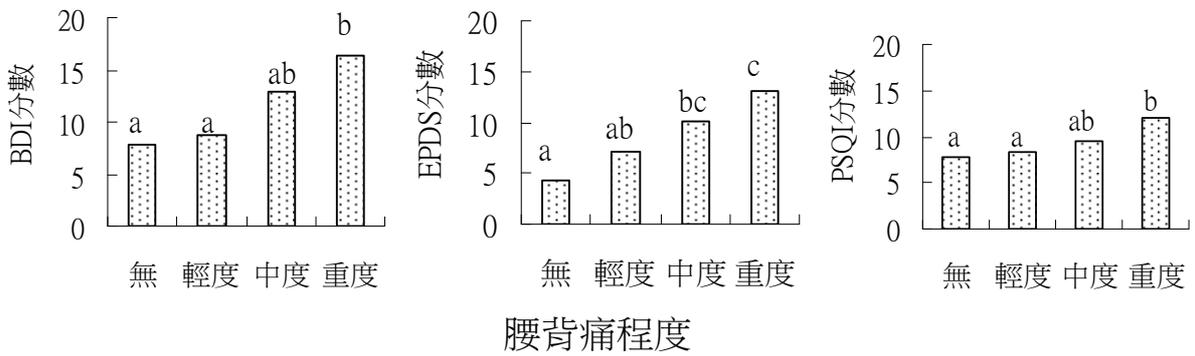


Fig. 84. 產婦坐月子期間腰背痛與 BDI、EPDS、PSQI 的關係

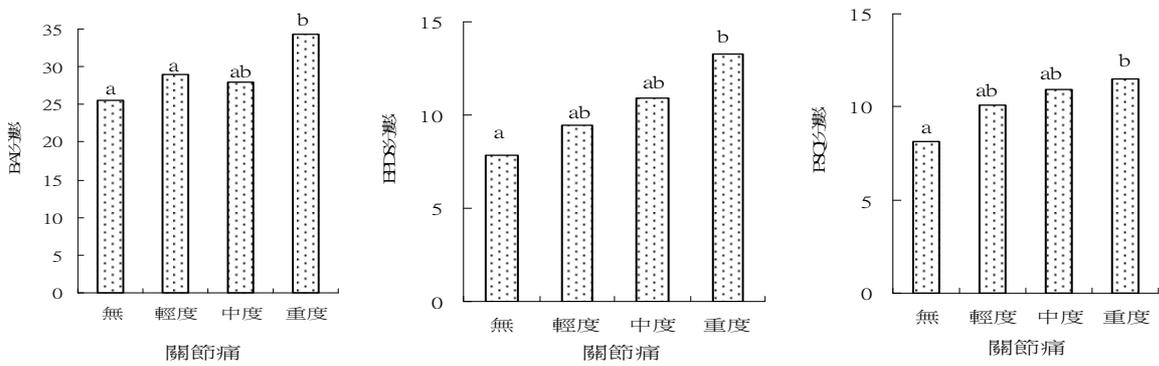


Fig. 85. 產婦坐月子期間關節痛與 BAI、EPDS、PSQI 的關係

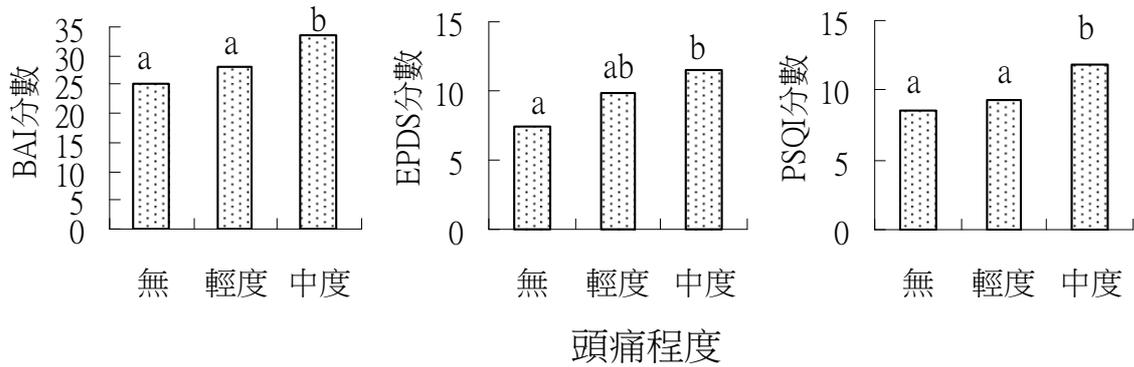


Fig. 86. 產婦坐月子期間頭痛與 BAI、EPDS、PSQI 的關係

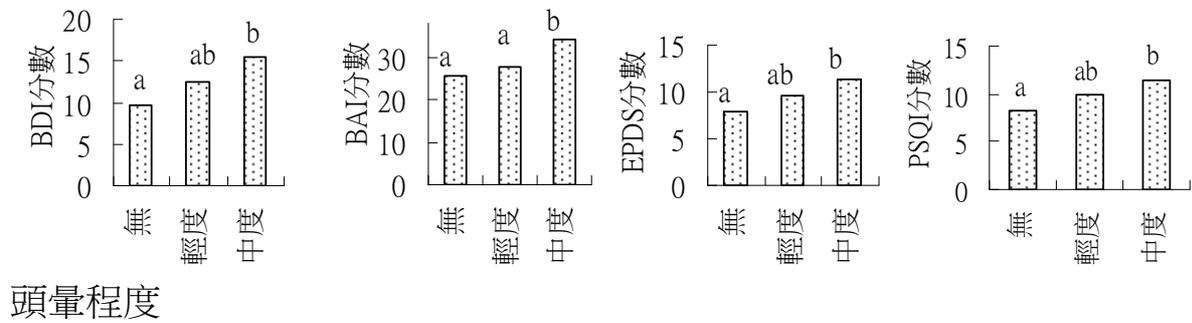


Fig. 87. 產婦坐月子期間頭暈與 BDI、BAI、EPDS、PSQI 的關係

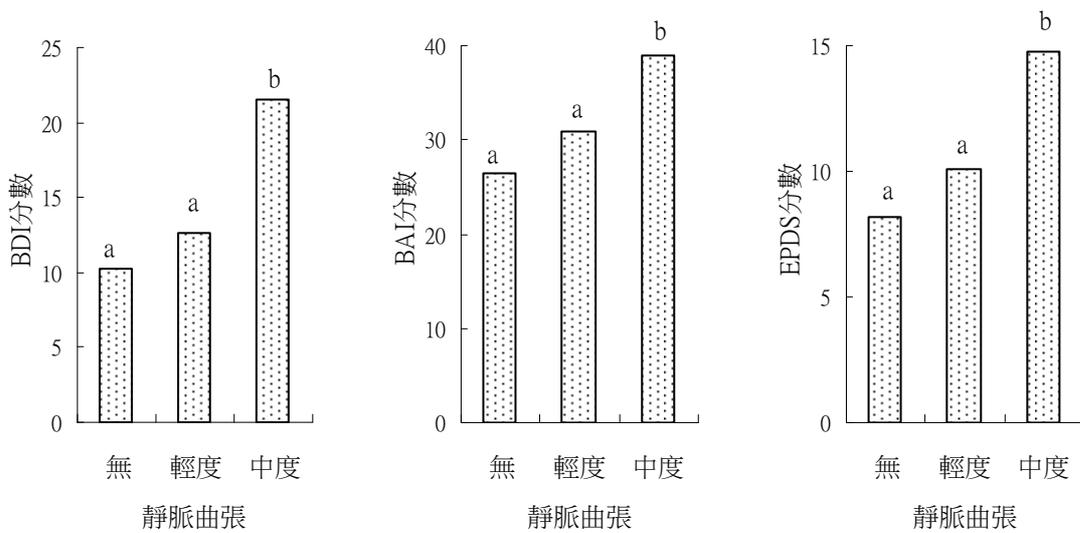


Fig. 88. 產婦靜脈曲張與 BDI、BAI、EPDS 的關係

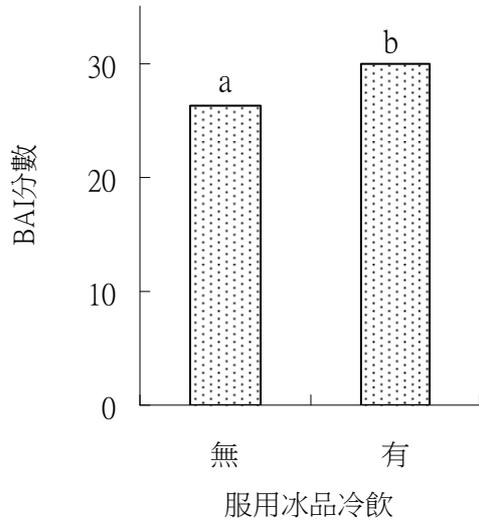


Fig. 89. 產婦坐月子服用冰品冷飲與 BAI 的關係

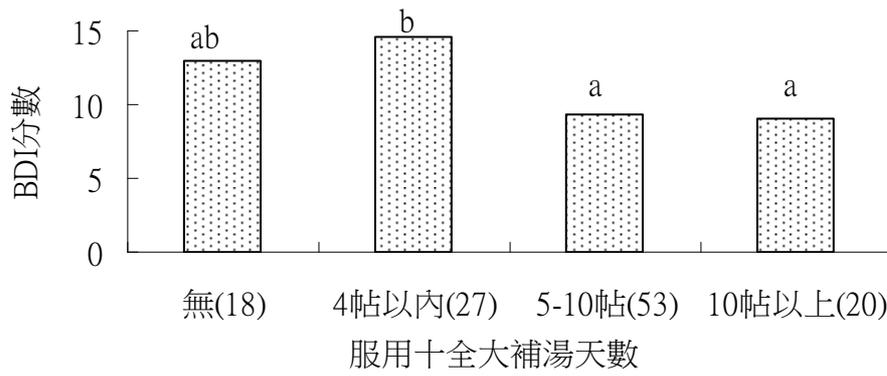


Fig. 90. 產婦坐月子服用十全大補湯與 BDI 的關係

捌、附錄

附錄一

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

母親自選指標 生活品質評估

第一步驟

第二步驟

第三步驟

<p>我們要您想一想自從生下小寶寶後，影響您生活最重要的方面，可以是正面或負面，煩請您將最多八個方面填入下面的空格，並圈選您認為此事件對您的影響（正面、負面、正負面均有、或正負面均無）。</p>	<p>請您就步驟一所提出的幾個方面給予評分。這個分數反應在過去的一個月間，您在這個方面被影響的程度。請沿著每一條線圈選一個分數： 0分是影響最小 10分是影響最大</p>	<p>請您想想這些方面對您的生活品質有多重要。您有20點可以分配，請將這20點分配到這幾個方面。妳不須要每一項都給分數。分配較多分數表示妳認為這個方面對妳生活上較重要。請將分數寫在下列格子中。</p>
<p>其它母親提過的例子：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 她們對她們自己的感覺/對小寶寶的感覺 • 她們對另一半或其它家人的感覺 • 身體或心理的項目（好或壞的） • 她們對回到工作上的感覺 • 她們對社會生活的感覺 <p>這些只是例子，我們想要您說出您的感覺</p>	<p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 最小 最大</p>	
<p>正面/負面/均有/均無</p>	<p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>	
<p>正面/負面/均有/均無</p>	<p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>	
<p>正面/負面/均有/均無</p>	<p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>	
<p>正面/負面/均有/均無</p>	<p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>	
<p>正面/負面/均有/均無</p>	<p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>	
<p>正面/負面/均有/均無</p>	<p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>	
<p>正面/負面/均有/均無</p>	<p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>	
<p>正面/負面/均有/均無</p>	<p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>	

愛丁堡產後憂鬱量表

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

匹茲堡睡眠品質表-Pittsburgh sleep quality index

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

1
 525

	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褓母的的次數多少？

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				

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				

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				

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				

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				

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				

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				

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				

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.	_____	和這個人接觸少了多少？	1	2	3	4	5	6	7
			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.	_____	和這個人接觸少了多少？	1	2	3	4	5	6	7
			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，是否您和您你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.	_____	和這個人接觸少了多少？	1	2	3	4	5	6	7
			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，您是否您和您你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.	_____	和這個人接觸少了多少？	1	2	3	4	5	6	7
			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