

Nourishing Fertility with TCM

中醫調理-孕育篇



PARENTING SEMINAR – BY HKICPA
SATURDAY, 16TH AUGUST, 2014

presented by Dr. Kelly Chain, RCMP

Dr. Kelly Chain

Registered Chinese Medicine Practitioner

- **PhD –Integrated Medicine**
- Southern Medical University

- **Master of Chinese Medicine (Acupuncture)**
- Hong Kong Baptist University

- **BHSc (Chinese Medicine)**
- Royal Melbourne Institute of Technology University

- **Professional Acupuncturist**
- China International Acupuncture-Moxibustion Authority

- **Registered Chinese Medicine Practitioner**
- HK SAR and the State of Victoria, Australia

計劃生育

- 婚前檢查
- -交合有時
- -調治勞傷痼疾
- -舒暢情志
- -戒煙，不酗酒
- -注意飲食

- 男性注意
- -不要穿過緊內褲
- -泡浴水溫避免過高
- -遠離輻射

生育年齡

最佳生育年齡：

女性在23～30歲 男性為30～35歲

- 35~40歲以上的初產婦-高齡產婦
- 母體逐漸步入中年，身體機能漸漸衰退，容易有流產、
- 早產或是胎兒異常的問題
(孕婦年紀越大，流產機率越大。25 -29歲的流產率為11.9%，35-39歲的流產率則為24.6%，40-44歲高達51.0%，其原因主要為染色體異常及卵子的品質下降。)

不孕不育的概念

- 男女婚後在一年內有規律且無避孕的情形下仍無法受孕時稱為不孕症
- “原發性不孕症” -全不產
- “繼發性不孕症” -斷緒

不孕不育的原因-生理性

□ 女性：

- 子宮發育異常
- 子宮內膜異位
- 子宮肌瘤
- 多囊性卵巢
- 排卵及荷爾蒙失調
- 輸卵管黏連阻塞等

不孕不育的原因-生理性

□ 男性：

- 精子生成障礙-精蟲形態、活動力異常
- 無精症，少精症，死精症

不孕不育的原因-中醫

- 腎氣不足，沖任氣血失調
- 臨床常見有腎氣虛衰、肝氣鬱結、痰濕互結、瘀血阻滯等病因

不孕不育的原因-中醫

- 生育的根本在於腎氣旺,天癸足
- 男女子均以腎為先天
- 腎主生殖：
- 男主(陽)精、女主(陰)血
- 精血結合-媾成胎孕

中西醫治療各有不同療效



西醫治療首重誘發排卵



中醫藥治療從整體出發

中醫治療特色

- 中醫治療講究望聞問切，針對病況調養，將身體調到最佳狀態。

中醫治療-孕前後調理



懷孕前調治身體

懷孕中安胎保胎

產後作月子恢復

孕前調理-女士孕前調經法

- 經後期調理：
- 以滋陰補腎爲主。(六味地黃湯,四物湯加減)
- 經間期調理:疏肝補腎,佐以活血。(逍遙散加減)
- 配合針灸療法

- 一般治療以**3**個月至半年爲一療程。

- 中醫藥助孕調理並不代表所有不孕都能用中藥便可懷孕，有時也須藉助西醫人工受孕方式。

飲食宜忌

- 不孕症除了治療以外，尚須配合生活飲食的調控夫婦雙方都要戒煙和戒酒
- 宜：膠質、蛋白質的食物，例如海參、鰻魚、豬腳、牛筋、黑白芝麻、黑白木耳、雞腳、豬皮、葡萄乾、蘋果、葡萄、海帶、髮菜等，和補充必需的微量元素鋅和鐵的食物，如海鮮類及深色蔬果
- 忌：生冷和辛辣刺激性食物如茶跟咖啡，生活儘量規律，避免熬夜，適當的運動。

中醫治療不孕症

- 依據個人病因病機與月經的變化和全身症狀及舌脈，進行辨證論治。
- 腎氣虛衰者經量或多或少，容易腰膝酸軟，頭暈疲倦。以補腎益氣養血，填精助孕。
- 肝氣鬱結者容易月經延後，經前乳房脹痛，胸悶抑鬱，煩躁易怒。以疏肝解鬱，調經養血助孕。
- 痰濕互結者常見形體肥胖，月經不規律或閉經不行，白帶較多，頭暈。以理氣化痰，燥濕調經助孕。
- 瘀血阻滯者，月經紫黑，有血塊，經行不暢，經痛。以溫經通絡，活血化瘀助孕。

妊娠調理

妊娠期以補腎安胎保胎爲主,有需要者可針藥並施

產後調理

- 通過中藥、針灸進行月子調理恢復身體氣血，促進乳汁，消水腫，改善因**10**月懷胎造成的脫髮、面部皮膚鬆弛、牙齒鬆動等現象
- 注意飲食的多樣化，及時補充維生素、蛋白質和礦物質等。保證每天的睡眠，曬太陽要塗防曬霜

thank you ...



Dr. Kelly Chain RCMP

Chain's Medicare Centre

15F Regent Centre,

88 Queen's Rd Central, HK

T. 2525 9288 F. 2525 6168

www.chains.hk



CHAIN'S®

Established Since the Qing Dynasty