

哺乳妈妈服药 选药食同源的更安全



生完宝宝，意味着妈妈们完成了人生一道大题。然而，更多的难题接踵而来。产后胎盘残留、恶露不绝、乳腺炎、身痛等问题十分常见，而中医在产后恢复方面有不少用武之地，有助于更快恢复。但是，产后哺乳期可以吃中药吗？会不会对宝宝造成不良影响？

A 仅 1% 所服药物进入乳汁

“母亲吃了药，无论是中药还是西药，只有很少一部分会到达乳汁被宝宝吃掉。”专家指出，从药理学及药代动力学角度看，药物在母乳中的含量并不高。研究表明，乳汁中的药物含量不超过母亲所摄入的药物量的 1%~2%（部分特殊药物除外），绝大部分的文献报道是不超过 1%。因此，哺乳期妈妈不必过分担心药物对宝宝是否安全的问题。

而从中药的特点上来看，中药里的药物含量比西药少。中药汤剂是复方，一帖中药大约由 12 味药物组成，这些药物都是水煮

后溶出的，不是有机溶剂溶解高浓度萃取出的，因此，喝中药时所摄入的药物含量远比起化学合成的西药少得多。

打个比方，喝一碗黄连汤，体内摄入的黄连素（别称“小檗碱”）药物量，肯定比不上吃提取或化学合成的“盐酸小檗碱药片”的小檗碱量。并且在中药复方中，黄连所占比例仅约 1/12，含量更少。也就是说，同样是黄连素，服中药汤剂比西药要少得多。因此，乳母服用中药对婴儿来说是比较安全的。

C 药食同源更安全，有毒药材不适合

哺乳期的妈妈怎样喝药更安全、对宝宝危害小呢？

专家指出，首先，可以选用一些药食同源的材料，更加安全。比如产后胎盘残留的患者，可喝生化汤加减。生化汤中的黄芪、当归、川芎具有补气、活血、祛瘀的功效，而且这些药材对于宝宝来说都是比较安全的。

部分有毒性的中药不适合孕妇和产妇服用，如砒霜、水银、生马钱子、生川乌、生草乌、生白附子、生附子、生半夏、生南星、生巴

豆、斑蝥、青娘子、红娘子、生甘遂、生狼毒、藤黄、生千金子、生天仙子、闹羊花、雪上一枝蒿、红粉、白降丹、蟾酥、轻粉、雄黄、洋金花等。要提醒的是，部分剧毒草药经加工炮制后毒性已大幅降低，如熟附子、制白附、制川乌、制草乌、胆南星、制大黄、法半夏等，在必要的情况下可以谨慎使用。

总之，产后病患者只要找到有资质的妇科中医师，开具处方，专业中医师都会将哺乳因素首要考虑进去的。

B 除了 D、X 类药，大部分哺乳期宝妈都可用

不过，不是所有药物宝妈们都能随便服用。国际上以严谨而著名的美国 FDA 也对药物进行了 A、B、C、D、X 五类的分类。

A 类是指：在有人类对照组的研究中，证明对胎儿无危害。

B 类是指：动物实验研究证明对子代无危害，但无人类的研究，或是动物研究证明对子代有不良作用，但在人类研究中未发现此类结果。

C 类是指：尚无很好的动物实验或人类的研究，或者动物实验对胎儿有副反应，但缺乏恰当的孕妇对照研究，即不确定。

D 类是指：已有证据证明对胎儿有危害。但在孕期应权衡利弊，利大于弊时慎重使用。

X 类是指：已证明对胎儿有致畸作用，危险明显大于任何益处，该类药物禁用于已妊娠或将妊娠的妇女。

所以，这五类中除 D 类和 X 类外，有很多药物可以使用在孕妇和哺乳妈妈中的。很多人只认为吃药对宝宝不好，但如果疾病一直拖着，不仅妈妈辛苦，也有可能危及宝宝。因此，要在医生的指导下选择用药。



产后服药的四点小贴士

1. 产后病一定要找专业的医生开中药，向医生咨询该帖中药哺乳妈妈的食用方法。
2. 尽量在喝中药前喂奶哺乳。一天喝两次的，尽量在喝中药 3 小时后再哺乳，避开血药浓度的波峰。喝中药后如果涨奶厉害，可以把这部分乳汁挤出弃用。

3. 部分不确定的中药，可以考虑每天只服一次，服药时间安排在晚上临睡前，服药当晚宝宝用奶瓶奶粉喂养。

4. 发热期间不建议哺乳。无论何种病症，如果患者在发热期间，建议暂停哺乳。（林恒华）

