

坐月子

坐月子是指產婦在生下子女後的一段時間休息調養身心的習俗，時間就是陰曆的一個月，故稱「坐月子」。依照傳統習俗，在坐月子期間有許多行為的禁忌，例如：不可以洗頭、不可以沐浴、不可以碰冷水、不可以吹風、禁止房事、不可以出門……等等。對飲食上也有相當多的禁制，例如：不可以吃冰冷食物、要多吃補：包括麻油料理(如麻油雞、豬腰子湯…)、燉花生豬腳、甜酒蛋花湯、白煮蛋或雞蛋湯、生化湯(中藥配方)……等補品，補益腎氣以養血生精。坐月子是中華文化的特色，在中國周邊的東方國家如韓國、越南等(例外的是日本並沒有)因受中華文化的影響，也有類似坐月子的習俗。

傳統觀念認為生孩子是很傷元氣的，如果婦女原本身體不夠好，坐月子期間就是一個重新調養體質的機會，如果沒把握好機會，老了以後身體就會有腰酸背痛、容易生病等後遺症，下半輩子必然會活得很辛苦。雖然今天科技發達，經濟物質條件提升，加上西方文化的衝擊，但這個觀念至今仍然深植人心。作者曾在課堂上詢問同學(尤其是女同學)，幾乎全部都還是認同此一說法。所以我國的勞基法也不能不隨俗，對婦女勞工生產後的產假做了相應的法律規範，同時也創造了專業「坐月子中心」的龐大商機。我們知道，任何風俗習慣的形成，絕對不會是無緣無故的，中華文化為什麼會發展成「坐月子」的習俗，確實是值得我們深思的。

我們知道，西方白人社會是沒有坐月子習俗的，甚至連我們的鄰國日本也沒有坐月子的習慣和禁忌。若以科學的觀點來看，如果生完孩子以後真的要坐好月以補媽媽的元氣，那麼中華民族的婦女因為多少坐了月子，理論上在年紀大了以後，體質應該要比不坐月子的其他民族來得更長壽、老年病痛更少一些，這都應該反映在健保費用支出和平均壽命的增長上才對。可是事實上，比較一下日本和歐美國家的婦女，不但平均壽命比我們長，老年後也沒有比我們不健康可見這不是真正的原因。那「坐月子」的習俗是怎麼來的呢，我們試著理性分析一下：

1、不出戶、不碰冷水……等

因為不能吹冷風、碰冷水，所以當然不能洗衣服、洗澡、外出幹活了，這其實就是對生產婦女的保護。我們知道，中華文化傳統上是一個根深蒂固「重男輕女」的社會，女子出嫁以後，在婆家的地位甚低，不但要負責全部家務、分攤農活，還要服侍公婆，可以說是人生悲苦的開始。在婆家勞苦了大半輩子，一直要到媳婦熬成婆時才能交棒下去，所以會有這樣的習俗設計，是讓婦女至少在生孩子的一個月內，可以名正言順的不碰冷水、不吹冷風、不出戶，讓她得到真正的休息。而不能洗

澡可能是因為過去衛生和醫療條件不佳，如果洗澡反而容易導致生產傷口發炎，危及母親生命。再者，由於不能碰冷水，當然不能操持家務了，因此有這些禁忌是可以理解的。

2、進補習俗

由於重男輕女，平時婦女在家中工作最重，但卻吃不上好東西甚至吃不飽。雖然家中食物都是由婦女準備的，但早期婦女甚至不能與男士同桌吃飯，通常是由家中男士先吃，吃完後女人才吃。一些沒有同理心的男人，早就把好吃的東西吃完了，等女人上桌時只剩下菜末、菜湯和剩飯，甚至還不夠吃沒法吃飽。因此，在婦女完成替夫家傳宗接代的重大任務後，可以在坐月子期間，以補身體為由，名正言順的吃些高蛋白質的食物補充養分。可是從另一個角度來說，由於母親能吃得好一點，有助於充足奶水和體力，豈不是更有能力來照顧夫家的下一代啊！

3、以社會壓力約束惡婆婆

由於有了坐月子的習俗，如果哪個惡婆婆不讓媳婦坐月子或坐月子期間有過分要求，不要忘了街坊鄰居都在看，會形成一定的社會壓力，無形中也約束了惡婆婆的行為。

由以上的討論，我們很容易理解中華文化中婦女「坐月子」習俗的形成在那個時代也有不得不的原因。這也難怪歐美日等國自然生產的婦女，甚至第二天就下床、洗洗頭，完全沒有禁忌，也不見有什麼後遺症了。只是今天時代不同了，在醫療衛生和生活水準都提高的情況下，仍然要坐月子也是苦了現代的年輕媽媽，常常一個月子坐下來，由於吃得太營養又沒什麼運動，體重當然無法降下來，只好等坐完月子，再努力另外花錢去減重也就不足為奇了。因此，了解了緣由，我們就更能做正確的選擇，也不必太在意月子是否坐得好，不是嗎？