

論文題目：現代女性坐月子的主體經驗分析

指導老師： 研究生：

## 第壹章 緒論

### 第一節 研究背景與動機

「我第一胎是在家給婆婆坐月子，要說優點的話就只有因為先生和嬰兒可以陪伴在我身旁，讓我感覺一家人在一起很溫暖，但是要面對婆婆的壓力就很大了，她觀念老舊很多的想法都是承襲她那一代的，我都不太能接受，但我好也不好意思說什麼，所以只覺得在那段時間很不自在，許多行為都被侷限住了，而且在家婆婆就會說要吃補一點啦，每天都是關於麻油的料理，但是又不能不吃；因此第二胎的時候我就選擇到了美美坐月子中心<sup>1</sup>，在那裡真的很舒適，主要是我不喜歡的事可以跟護理人員反應，她們都會盡量配合，而且不用每天面對婆婆，只不過會覺得有些無聊就是了，白天就都是我一個人，到了晚上有一個小時先生和嬰兒才會在我身邊，不過我還是會選擇待在這裡，因為可以讓我放鬆沒有壓力又可以恢復身材。所以第三胎我還會繼續來這裡」。

以上這段引言是我有次和一位朋友聊起她的兩種不同坐月子經驗，有趣的是當她在不同的坐月子方式底下，對於身體的感受或和週遭家人的關係都會隨之而改變，從引言部份提到在家坐月子雖然有親人的陪伴，但是會有來自長輩的壓力，行為和規範就必須受到約束，使得無法好好坐月子；但是在坐月子中心裡雖然有自主權但是空間的疏離感則造成產婦的孤單。因此從朋友的例子我發現不同的坐月子方式對產婦而言，似乎會產生不同的自我認同和感受，因此引發我對不同坐月子方式底下的產婦主體經驗感到興趣。

生產這件事牽涉到女性身體的重大改變，以及必須要承擔隨之而來的母職角色，所以坐月子這段期間正是女性重新定義自我認同和學習進入一個新角色、新身份的階段，而過往研究〈呂木蘭，1999；汪麗琴，1999〉顯示不同的坐月子方式，背後隱藏對親屬關係、母職、產婦身體有著不同的定義和標準，產婦又是如何看待、知覺這些不同設計、制度的安排，不同的坐月子方式會不會影響到產婦的自我認同、身體意識、母職角色、與周遭親屬的關係等，這些都是我很感興趣

---

<sup>1</sup>美美為坐月子中心的匿名。

的問題。以下將比較坐月子中心和在家坐月子這兩種方式的制度性安排和身體論述有什麼樣的不同，空間配置有和人際關係的互動有何不同？母嬰關係以及能動性的彰顯。

過往的研究顯示出不同的坐月子方式對於產婦對自我身體的認同也會不同。以飲食規範來說，陳韻帆〈2008〉指出尤其現代女性對於遵守傳統坐月子飲食規範的態度與以往有很大的不同，從傳統到現代對保健觀念的認知與追求方法有了很大的改變，陳韻帆〈2008〉研究顯示出在坐月子中心裡，產婦的菜單都會附註每餐的卡路里成份，透過卡路里數的控制恢復產前「自然」的身材，因此重視的是恢復體態，在家坐月子則是重視食補，田聖芳〈2006〉就指出在家坐月子每天都是一隻高熱量的麻油雞，由此可見在家坐月子和坐月子中心的飲食規範有了很大不同。

過往的研究結果顯示出不同的坐月子方式會如何安排產婦的空間。在坐月子中心裡，呂木蘭〈1999〉的訪談研究發現坐月子中心雖然強調空間舒適安靜，為產婦提供良好的坐月子場所，但終究是一個陌生且不同於在家的空間，尤其是它阻隔與親人間的相處，產婦與嬰兒也在隔離的狀態之下，因此「無聊」和「空虛」就成為坐月子中心產婦的普遍感覺。在家坐月子裡，呂木蘭〈1999〉訪談到在家庭由婆婆幫忙坐月子，她們的心理都會覺得不好意思或尷尬，再者傳統坐月子會伴隨著多禁忌或規範，雙方觀念的差異，可能導致婆媳之間的緊張或衝突，因此若是不得已需要在家坐月子，人際關係方面，現代產婦對於照顧者角色的期待，大多不希望是婆婆，而寧願是自己的母親來擔任，一方面是因為傳統婆婆權威的角色難免有情感上的距離，一方面也避免人情上的心理壓力。

在母嬰關係方面，不同的坐月子方式也會影響產婦餵乳的方式，呂木蘭〈1999〉的觀察發現，在坐月子中心母嬰不同室，嬰兒一律置放在嬰兒室接受照顧，很多人力都被取代，醫療諮詢與照護都由專業的護理人員來經手，甚至也改用餵食配方奶來讓產婦能全心全意休養，不受嬰兒的干擾，而在家坐月子多半母嬰同床，以林麗珠〈2001〉深度訪談二十一位產婦研究結果發現母嬰同室因有較長的時間與嬰兒接觸，所以產婦皆採用餵食母乳的方式。葉淨雅〈2002〉問卷調查母嬰同室與非母嬰同室所採用的餵乳方式，研究發現母嬰同室餵食母乳的方式較非母嬰同室高出許多。由研究結果顯示出母嬰同室的照護方式確實可以促進母親哺餵母乳的行為。因此我想知道產婦在這兩種設計、安排下母親所知覺、感受到的主體經驗為何？

最後我想了解產婦對於兩種不同坐月子的方式所彰顯的能動性為何？汪麗

琴〈1999〉研究結果發現產後婦女的身體作為並不是完全依循著醫療論述或傳統規範所規劃的軌跡行駛；相反的，部份產婦仍然會以自身體驗的特殊情境及身體感知為依歸，適時調整自己的腳步，因此採用 Foucault 的觀點認為權力的複雜機制生產柔順的身體，但也可能同時產生反抗，其分析權力的主要目的在於個人主體經驗的探討。主體不是自然而來，在不同的歷史會呈現不同形式，換句話說，主體不是社會上自由積極的生物體而是論述和權力關係的產物，根據主體在社會歷史脈絡中的地位會有不同的特徵。因此主體性呈現出的個人認同猶如論述、意識型態和組織實踐的產物〈引自鄭婉君，2005〉。所以產婦在面對兩種不同的坐月子方式是順服？還是抗拒？因此我想知道女性是不是也會感受到這些行為禁忌或規範是對女性身體的箝制，或是有被壓迫的感覺，他們在面對坐月子中心的商品化、醫療化現象又會不會有所批判和反思？所以研究焦點會放在女性如何看待這些現象，以及不同的坐月子方式會不會影響到產婦本身的自我認同、身體感受、母職角色、與周遭親友間的關係等。

以上的這些不同的安排應該會影響到產婦的主體經驗，但卻很少相關研究，我搜尋國內相關坐月子研究的文獻可以分為幾個討論的面向，以婦女產後的調適或遵守坐月子的行為禁忌與飲食規範之主題探討〈翁玲玲，1992；黃筱玲，1999；高千惠，1992；林盈慧，1996；黃久華，2003；楊淑玲，2004；林恬如，2006；Pillsbury，1978〉；坐月子期間的壓力與支持〈洪志秀，2001〉；坐月子與身體的概念〈汪麗琴，1999；楊淑如，2003〉；坐月子對產婦的意義〈唐儷芳，1995〉；產後照護的世代變遷〈田聖芳，2006〉；...。因此基於朋友的經驗與過往的研究並未有直接相關的以女性為主體的討論，故引發我作此研究的動機。

因此本研究希望藉由質性研究方法，以深入訪談為主，觀察為輔來研究三十歲以下的產婦對於在家坐月子與坐月子中心兩者不同的坐月子方式，產婦是如何知覺這些不同的設計和制度的安排，不同的坐月子方式會不會影響到產婦的自我認同、身體感受、母職角色、與周遭親友間的關係等，這些都是我主要研究的面向。

## 第二節 研究問題

本論文主要從身體的規訓、母職的角色、與親友間的人際關係等面向來分析產婦的主體經驗，比較在家坐月子和坐月子中心坐月子的產婦，對坐月子的知覺感受。

本研究的研究問題有以下幾點：

- 一、 探討產婦在兩種不同坐月子的方式底下，產婦的身體為不同的論述所環繞和包圍，那麼產婦在這兩種方式的規訓底下，感受如何？對自己的身體意識如何？
- 二、 探討產婦在兩種不同的坐月子方式底下與周遭親友間的人際關係轉變為何？空間的配置如何影響產婦間的人際關係？
- 三、 探討產婦在兩種不同坐月子底下，女性所感受到的母嬰關係有哪些不同？如何建構母職的角色？
- 四、 探討兩種不同坐月子的方式所彰顯的能動性為何？

### 第三節 名詞釋義

#### 〈一〉 坐月子定義

坐月子最早至西漢《禮記·內則》，距今已有兩千多年歷史，稱之「月內」，是產後必須的儀式行為。在古代由於環境差，吃的也不好，又是男尊女卑的社會，老祖宗為了產婦的健康復元著想，定了許多規矩，而有坐月子的習俗出現。出發點都是為了產婦可以趁這一兩個月內吃的好一點，好好歇息，不要勞心勞力，這樣才恢復的快。

與坐月子有關的行為，現存最早的記載為《禮記·內則》。“坐月子”一詞最早出現於宋代，因為古代確實需要“坐”，故稱“坐月子”。《古今醫統大全》曰：「產畢未可上床，且扶住挺坐，卻令人從心按至臍下者數次，餘血皆下。雖睡時亦按之，俾惡露不滯，二三日方已。」說明“坐月子”的方法。（林恬如，2006）。

中國傳承下來的坐月子習俗中，對於身體的規訓是以坐式為宜，因此本論文決定採用“坐月子”一詞所蘊含之有關身體動態過程及醫療功能之意義，與本論文所探討之女性身體經驗較為相關。

#### （二）主體性

汪麗琴（1999）指出所謂的主體性是指涉個人的意識及潛意識的思想和情感，包括它對自身的感知即由他出發，了解自己與世界的關係方式。是一種自我處境的主體意識和感受，自我身份和自我認同。然而由於主體性包含廣闊，在本研究中筆者想探究的是坐月子的身體意識、母職角色、與周遭親屬間關係之主體經驗。

## 第貳章 文獻回顧

本章共分成四節，第一節主要是先看兩種不同坐月子方式對身體規訓有何不同，再看女性主體的感受為何？第二節為產婦和嬰兒間相處的關係，第三節為產婦與家人的人際關係（尤其指先生、公婆與原生家庭的父母）。第四節為關於兩種不同的坐月子方式能動性的彰顯。

### 第一節 女性身體的規訓

#### (一)關於身體的論述

Foucault 曾在《規訓與懲罰》中，以規訓權力作為探討主軸，利用監獄的概念，來類比人類身體在社會生活中可能遭受的懲罰技術，像是學校、軍隊、家庭、醫院等社會機構，藉著各種對於身體論述的建構與傳佈，來實踐對於身體的規範。對於 Foucault 而言，由於身體之外的種種事件與權力，使得身體成為一個被動的場所，只能成為被控制和被征服的對象。也就是說，身體被視為直接控制的所在地，在這個場域中，身體的意義是被外在力量所定義的。因此為了生產出「服從」和「有用」的身體，對於身體的進行訓練，並在訓練過程中同時生產出文化中為人所接受的行為方式（Foucault, 2003）。因此我將觀察產後女性是如何選擇坐月子方式？Foucault（2003）... 汪麗琴（1999）提及產後女性的身體保養被不同論述所建構著，並不斷藉由論述訊息的傳達來完成她們對自身身體的行動與認知，這一系列的論述範疇，造就產後婦女對自己身體由原先被動式的觀看演變成為主動式的自我凝視。也就是說這些來自不同思考脈絡的醫療論述如何運用知識的合理性，來建構、規約、甚至支配產後的女性身體。在坐月子中心有醫療人員的檢視、在家坐月子有婆婆、媽媽等人的經驗傳遞來規訓著女人的身體，這一連串都是產婦身體的規訓實踐，產婦藉由在自我要求檢測自身作為是否合乎標準的情況下，來完成此時期的自我凝視與監視的過程。根據現有研究，來說明不同坐月子方式對於身體的論述有哪些差異。我將分為飲食的規範、行為的禁忌對產婦的知覺感受為何？

#### (一) 飲食的規範—食補、藥補

彭永鑫（1998）提到為了達到恢復健康之目的，食物成了最重要的機制。坐月子的產婦必須禁食生冷食物，並透過食補及藥補，達到休養的目的。一般而言，坐月子的飲食是以熱性食物，通常也就是以肉類食物為主；藥補方面，產婦多半產後最常服用生化湯..。如果是在家坐月子要如何說服婆婆不要每天吃同樣的食補，以免埋下日後發胖的因子？或者就乖乖的遵守規範？那如果是在坐月子

中心會是如何看待？會重視健康還是恢復身材呢？所以我想了解在不同的坐月子方式底下，女性對於飲食規範的認同為何？

## （二）行為禁忌

莊淑旂〈1996〉指出女性在初潮期、生產期和更年期是最重要的調理時機，好好照顧保養，可使原本不佳的體質加以改善，最大轉變的一次便是產後這段期間，如果遵照傳統坐月子的方法，不但能恢復懷孕前的身體狀況，同時也能矯正產婦在懷孕前的缺點。由此可知，傳統流傳下來的禁忌，確實有她們的一套理由。以下是有關傳統的行為禁忌的簡單整理：〈趙大維，2004〉

### 1. 坐月子不能洗頭、洗澡

傳統觀點：以前的人總認為坐月子間若是洗頭會得「頭風」，所以懷孕期間甚至懷孕之前都會要求產婦剪短頭髮，有的說法則認為一週後可以洗頭

現代觀點：由於以前吹風機尚未發明，加上洗澡設備不佳，怕洗頭、洗澡後不慎著涼而感冒，因此都會要求產婦不要洗頭、洗澡。然而現代吹風機盛行，只要能在洗頭、洗澡後，迅速將身體、頭髮擦乾，就不會有此疑慮了

### 2. 坐月子時不能外出、吹到風

傳統觀點：坐月子外出，產婦吹到風不好，易使血管收縮，而有的觀點則認為，產婦「不乾淨」也不宜外出接觸到其他的人事物。

現代觀點：由於生產會造成母體耗損，身體機能受影響，因此坐月子期間更要注意身體的回復與保健。坐月子期間避免外出，一方面是為了避免感冒受寒，另一方面則是因公共場所空氣差，容易被感染疾病，所以這段坐月子期間最好少出入公共場所，以降低感染疾病的機率。

### 3. 不能看書、看電視、流眼淚

眼睛在此時期必須獲得充分的休息，如果過度使用或疲勞容易造成眼睛疾病，因此盡量不要看書看電視，尤其是哭泣、流眼淚更是容易造成眼疾。

### 4. 不能抱小孩、不能提重物、不能洗衣

這也是擔心產婦在產後用力過度，造成肌肉的疲勞，導致以後容易筋骨痠痛，因此必須盡量躺在床上不宜做過度的運動。

### 5. 不能有性行為

生產之後會產生傷口，為了避免傷口感染、惡化，所以在這一個月期間，避免有性行為的發生。

### 6. 禁止生人進入產婦的房間

因為擔心生人進入房間怕會採生，造成嬰兒疾病。產婦房中，連自己家裡的一般

人也不許進入，只許產婦的母親、婆婆、丈夫等照料產婦的人入內，連產婦的父親、公公都得等到產婦足月之後見面比較好。

以上的行為禁忌對於現代的產婦是否會遵守？在家坐月子，呂木蘭〈1999〉訪談發現有產婦堅持一個月不洗頭不洗澡，甚至不以為苦，因為她本身是不易懷孕的體質，因此會更珍惜小孩，同時也希望好好坐月子以利下一胎做準備，所以會盡量遵守傳統的所有禁忌。由於現代坐月子中心的醫療化、商品化以及高科技化，因此田聖芳〈2006〉研究發現產婦會採用折衷的方式面對傳統的行為禁忌，例如傳統所說的禁忌坐月子不能洗頭，但是在坐月子中心裡有高科技的儀器可以馬上幫助頭髮烘乾，也就不會造成傳統所說的「頭風」。坐月子中心將對於傳統的行為禁忌和觀念進行改觀，這樣的改變會如何影響女性觀看自己的身體呢？在兩種不同的坐月子方式底下，女性對於制度性的安排會有什麼樣不同的感受？

## 第二節 母職的建構

**有一種職業，沒有職前訓練；一開始做下去就不能後悔，不能中途落跑也沒有薪水；要24小時待命上緊發條應付任何突發狀況，並且依年資成長而學習不同的技能…，以上種種，被用來形容「母職」——這個人類最古老的行業，相信所有為人母者會覺得再貼切也不過了。**

**廖玲玲(2005)〈新手媽媽與社會支持〉**

早期的社會文獻中，「母職」一直被視為是女性的天職，母親更是個人社會化過程中最重要的「他人」，母親對於兒童的發展及學習能力具有關鍵性的影響，母子間關係的調適更是對人際關係有深遠的影響。因此，母親角色常被定義為一個必須負有照顧、養育、服務與安撫孩童等相關的責任的社會角色(張瀨文，1997)。母職便是執行上述相關任務而產生的一連串普遍被社會所認可的行為、規律與意識形態。女性性最初經歷到的母職是從生產完後意識到自我身體產生改變而能開始哺餵母乳，葉淨雅〈2002〉問卷調查母嬰同室與非母嬰同室所採用的餵乳方式，研究發現母嬰同床餵食母乳的方式較非母嬰同床高出許多。因此由研究結果顯示出母嬰同床的照顧方式確實可以促進母親哺餵母乳的行為。而母嬰同床也能藉由照顧嬰兒和嬰兒互動意識到自己當媽媽的角色。因此我想知道產婦在這兩種不同設計、安排下得坐月子方式，母親所知覺、感受到的主體經驗為何？

鄭琇惠〈1995〉認為現今對哺餵母乳的社會要求與機制忽視女性身體的自主性，只剩下隨時被規訓好準備哺餵的身體。就如同 Foucault 對於規訓的定義是為

了讓身體達到最大的效益，因此讓身體在不斷訓練的過程與結果之中，成為一個越來越柔順也越來越有用的身體〈引自鍾瀚慧，2006〉。但是以女性生產完開始可以哺乳後，女性的身體被社會要求的「有用性」是作用在小孩子身上，這樣的哺乳身體直接對應到的規訓效益並不完全是母親的身體，而是女性自我對母職的認同，在哺乳的過程中，讓自己的身體變成一個之於小孩而有用的身體。

由汪麗琴〈1999〉研究提及女性願意餵食母乳的想法，不是來自母乳所擁有特殊的營養價值，而是希望擁有這份難能可貴的母性經驗。如果僅以奶瓶餵食，將會完全破壞享受這份做母親的感覺。產後女性透過餵食嬰兒不但能滿足嬰兒，同時也使她的身體與感知得到一種前所未有的享受。由此研究可知：不同的餵乳方式會影響女性作母親的感受，因此我想知道在兩種不同的坐月子方式底下會鼓勵何種餵乳方式，以及母親的感受如何？對於母職角色的建構為何？透過不同的建構方式，產婦對於母職的意義和角色又有何不同的界定和感受？

### 第三節 產婦之坐月子的空間配置與周遭親友的人際關係

關於坐月子空間的配置或規範會影響到親屬間的人際關係之相關研究，目前國內論文僅呂木蘭〈1999〉提及在家坐月子和坐月子中心兩者對於產婦和親屬間人際關係的轉變。而在家坐月子跟在坐月子中心兩種空間有何差異？

從過往研究呂木蘭〈1999〉分析到在家坐月子是一個熟悉的生活空間，不會有適應上的問題，但是和親屬間就會有大量互動，例如：面對婆婆會有不自在或壓力大的問題。但是翁玲玲〈1992〉卻有不同的看法，翁玲玲〈1992〉分析月子房的設計是屬於過度儀式的一種類型，代表產婦從為人妻到為人母的角色必須透過隔離形式的確定，「從某一界定清楚的地位轉換到另一個界定清楚的地位」，並進一步指出隔離乃是必要過程，在於使人們察覺到行動者的消失而企圖引起注意和關切，以期達到宣告身份轉變的目的，但是這些討論忽略了空間隔離對人所產生的權力意涵及可能造成的負面影響，也無法說明將人禁制於一個封閉、緊密、或者狹小的活動空間，對女人或是任何人來說，都是一種不舒服且有失公平的對待，尤其產婦面臨產後生理、心理都需要調適與適應的階段時，將她放置在一個對她而言並不熟悉的地方〈多數產婦是回婆婆家坐月子〉，若還要獨自面對隨即而來的母職及育兒工作，會造成大多數的產婦焦慮與恐慌。在坐月子中心裡，呂木蘭〈1999〉認為坐月子中心對產婦來說是比較異化、疏離的空間，但也由於如此可以專心坐月子，避免旁人打擾，因為坐月子中心會提供規格化、標準化、有效率的服務流程，像是親人探視、吃東西、餵奶、擠奶都有固定的時間，所以這



兩種空間可能會帶給產婦全然不同的感受，因此我將深度訪談在這兩種方式底下，產婦對周遭親屬間的制度安排下，所感受到的主體經驗為何？

再者我想進一步探討產婦在坐月子期間和朋友之間的交誼或者社會互動。例如在坐月子中心，呂木蘭〈1999〉就提及雖然在商品化及醫療化的坐月子空間，產婦被重重隔離，但在某些時候產婦仍有聚集閒聊的時候，而這個閒聊機會通常是女性互相分享經驗的時刻，例如：餵奶的時間是產婦彼此接觸最多的機會。在這裡女性互換哺餵小孩和坐月子的方法，由此可知坐月子中心並不全然是疏離的空間，在沒有先生的陪伴下，仍可以和其他朋友進行情感交流，藉此撫慰孤單的情緒。汪麗琴〈1999〉的研究在坐月子中心雖然是一個屬於封閉、隔離的空間，但是相同的主體卻在不同的感知帶領下有著迥異的感受，汪麗琴〈1999〉的訪談就提到同樣的主體被放置在封閉的空間中，但透過與其他成員的彼此支持與經驗分享下，女性可以不再害怕單獨面對新事物的來臨，而感受心緒煩亂。因此在相同的主體，面對意義類似的空間隔離，主體所能感受到的身體感知卻是不大相同。而在家坐月子並未有相關的研究討論，因此我將探討在家坐月子是否必須遵從傳統行為禁忌，如：朋友在坐月子期間不能前來探視的這項規範？那產婦除了家人的陪伴會不會希望透過和朋友的交流增進坐月子的樂趣呢？所以我了解在這兩個坐月子方式底下，對於朋友間相處的感受是如何？

最後關於產婦和先生間的夫妻關係未有文獻討論，但我覺得這是一個很有趣的問題，如呂木蘭〈1999〉的研究發現，在坐月子中心先生有固定探訪時間，不能留下來過夜，先生陪伴妻子的時間有限，那會不會影響夫妻間的關係？那在家坐月子呢？先生可以陪伴在身邊，夫妻間的關係又是如何？因此我將把產婦和親友間的人際關係放進去討論，來分析產婦在兩種不同坐月子方式的安排下，會不會影響產婦周遭親友間的關係？

#### **第四節對於坐月子的方式能動性的彰顯**

產婦對於兩種不同坐月子的方式所彰顯的能動性為何？Foucault〈1978〉指出權力的運作是來自於無數的不平等及變動關係的交互作用。權力由下而上，在生產的機制、家庭、團體和組織中形成並發生多樣作用的關係，是社會廣泛差異的基礎。而有權力就有反抗，在權力關係中，反抗是另一面，它們同樣呈現不規則的狀態，有時明確地喚起一些團體或個體，反抗也像權力的網路一樣穿過社會的階層與個人。

汪麗琴〈1999〉研究在產後女性的實際保養過程中，發現醫療論述並不能全然支配產婦的身體，產婦在面對自我安置時，會適時以自我感知、愉悅身體的方

式來看待自己，並重視自己對身體的掌控權。汪麗琴〈1999〉在田野資料中，發現雖然女性身體在傳統論述中遭受層層的限制與束縛，但是產婦在面對強大壓力及人情包袱下，仍會出現以自己的身體的舒適為最大依歸，甚至不惜以實際作為與之對抗，認為唯有身體得到紓解，心靈才能求得真正的快樂。因此產後身體保養的權力當中，看到各種不同主體的發聲過程，有屈從、有反抗，這些都是作者經由實際的主體經驗中所找尋到的抗爭風貌。由呂木蘭〈1999〉的田野調查也發現到現代坐月子的女性常處於一種矛盾或衝突的狀態，在面對這樣的情境，女性並非悄然無聲，她通常有其一套調適或變通的方法解決所面臨的困境。例如：在坐月子中心的產婦會透過女性之間的閒聊，省察自我所處的結構位置，以及所受到的壓迫與剝削，因此產生對抗的知識與力量，並以實際行動反應對抗之。

因此我想知道現代女性在不同坐月子方式底下，能動性的彰顯為何？產婦是否會願意處處受到規訓，還是會與之抵抗進而表達自己的聲音和想法，這些將放進我的訪談之中。

## 第參章 研究設計與方法

### 第一節 研究取向和方法

本論文主要分析產婦坐月子的主體經驗，包括：對自我身體的規訓、母嬰關係的建構、產婦和周遭親屬間人際關係、對兩種坐月子模式能動性的展現來做比較，選擇在家和坐月子中心的產婦，有何不同。

本研究方法採用質性研究，因為質性研究方法主要著重於受訪者個人的感受、生活與經驗的陳述，藉著與受訪者彼此的對話，研究者得以獲得、了解及解釋受訪者個人對社會事實的認知，因此採用質性研究最能掌握本研究想要探求的女性主體經驗，因此主要以訪談為主、觀察為輔，訪談一人大約三到四次，訪談之中會以較客觀的角度來了解受訪者的真正觀點與想法，不要預設立場，讓受訪者表達的真實性變成研究效度的主要依據，觀察地點主要是以新竹縣竹北市惠生坐月子中心為主，跟隨著要坐月子的女性朋友入內觀察其運作過程。

做質性訪談的資料分析，第一步就是做逐字稿，建立訪談的書面記錄。逐字稿的建立原則在於「詳盡確實」，完整的逐字稿能使質性資料的分析更接近原貌，更能了解受訪者意念的來龍去脈。如果僅以訪談過程的手稿紀錄並不能反映整個討論的特徵，受訪者的非語言溝通、手勢以及行為等就無法藉由訪談過程中的紀錄加以描述，所以逐字稿的製作會以全程錄音作為輔助，讓我可以藉此了解受訪者的情緒及受訪情境，更可以避免因為我的記憶出錯，而去渲染、誇大了實際狀

況。而田野觀察的部分是要到現場實地記錄，然後將這些記錄的結果帶回分析。

## 第二節 研究對象

本研究對象將針對在家坐月子和坐月子中心坐月子兩個場域的女性，以三十歲以下的產婦為主，預計在家和在坐月子中心兩種模式各訪談八位產婦來作為主要的研究對象，且限定是四至六週均以同樣模式(亦即均在家以傳統方式坐月子，和都住在坐月子中心)，至於坊間新興許多綜合兩種模式的坐月子方式，則不列入探討範圍。訪談對象的選取以高國中時期的同學為主，再以滾雪球取樣的方式透過同學的介紹找尋有符合條件且受訪意願高的女性。

## 參考文獻

### 中文文獻：

- Foucault, Michel (2003)。劉北成、楊遠嬰譯。規訓與懲罰：監獄的誕生。  
台北：桂冠。
- 莊淑旂 (1996)。坐月子的方法。台北：青峰。
- 彭永鑫 (1998)。「坐月子做些什麼？」—中醫傳統篇〈上〉，嬰兒與母親雜誌第 257 期，214~219。
- 楊淑玲 (2004)。生育習俗對中老年婦女保健觀念之影響。高雄醫學大學護理學研究所碩士論文。
- 黃久華 (2003)。產婦執行坐月子習俗遵循度與產後健康狀態之相關性研究。國立陽明大學社區護理研究所碩士論文。
- 陳韻帆 (2008)。臺灣當代都會女性的坐月飲食與消費現象初步研究。國立台灣大學文學院人類學研究所碩士論文。
- 汪麗琴 (1999)。女人的身體作為一個戰場—以「坐月子」為例。東海大學社會學研究所碩士論文。
- 呂木蘭 (1999)。現代坐月子的女性觀點—以坐月子中心的產婦為例。國立清華大學人類學研究所碩士論文。
- 胡毓雯 (2001)。產後初期母嬰互動中之母性行為。國立臺灣大學護理學研究所碩士論文。
- 翁玲玲 (1992)。漢人婦女產後作月子儀式的行為探討—兩個漁民社區的調查研究。國立清華大學社會人類學研究所碩士論文。
- 鄭婉君 (2005)。臉部整形美容醫療情境中的女性身體經驗。高雄醫學大學/性別

研究碩士論文。

張靜文(1997)。女性的母職:社會學觀點的批判分析。社教雙月刊,77期,20-25。

廖玲玲(2005)。新手媽媽與社會支持。教育社會學通訊,63,23-27。

## 西文文獻

Oslislo,A.& Kaminski,k.〈2000〉.Rooming-in : A new standard in obstetrics and neonatology.Gineko pol,71(4),202-207.

Foucault,M.〈1978〉.The deployment of sexuality.The history of sexuality〈 pp.93-96〉.New York : Pantheon.

## 附錄

### 訪談問題

請問妳有幾次生產經驗？

每次生產經驗的坐月子方式和地點為何？

每次生產各坐多久的月子？

### 一、女性身體的規訓

- 1.妳所選擇的坐月子方式有沒有誰鼓勵你用哪一種哺乳方式？
- 2.妳所選擇的坐月子方式會很重視產後要立刻恢復體態嗎？如果有的話，如何幫助妳達成？妳的感受是如何？
- 3.妳的坐月子方式是重視產後的健康還是體態的恢復？那您自己的感受呢？
- 4.妳的坐月子方式對於飲食方面可以接受嗎？如果太油膩如何說服和改變她們不要吃太油膩或太補的食材，以保持身材？

### 二、 母嬰關係

- 1.妳的坐月子方式母嬰是否同室？妳贊成母嬰同室嗎？妳的感受是如何？
- 2.妳的坐月子方式是餵食母乳還是喝配方奶？兩者帶給妳什麼不同的感受？

### 三、 產婦和親友間的人際關係

- 1.妳的坐月子方式是否可以和先生同床？若不同床如何維繫夫妻之間的感情？若是同床您的感受又是如何？

2.妳的坐月子方式和婆婆互動多嗎？妳的感受是如何？

3.妳的坐月子方式會有助於妳和朋友互動嗎？會隨著坐月子認識很多新朋友嗎？

#### **四、能動性彰顯**

1.妳的坐月子方式制度的安排下，是否能全盤接受？還是與之抗拒？