

# 第二課 坐月子



## Bài 2 Nuôi Trong Tháng



六

2

坐  
月  
子






■ 晶蟬是越南新娘，最近產下一名男嬰，婆婆從鄉下提著土雞，及特製的米酒和麻油，幫她坐月子。

■ 可是她卻不愛吃，嫌「麻油雞」太燥熱，吃了全身冒汗很不舒服。婆婆覺得好意被拒絕，一度很不高興，還好透過先生溝通，婆婆才釋懷。

■ 隔壁的鄰居淑錦母女來訪，知道這件事情，很熱心的說：

- 
- Tinh Diễm là nàng dâu Việt Nam , gần đây mới sanh được một cháu trai . Mẹ chồng từ dưới quê xách lên con gà ta và một ít rượu đặc chế và dầu mè để nấu cho cô ta ăn sau khi sanh .
- Nhưng có điều là cô ấy không thích ăn , chê rằng 「 Dầu mè gà 」 quá nóng , ăn vào toàn thân toát cả mồ hôi rất khó chịu . Mẹ chồng cảm thấy như lòng tốt của lòng bị từ chối , nên không được vui , sau khi được con trai bà giải thích , bà mới hiểu .
- Mẹ con Thục Cẩm ở kế bên nhà đến thăm , biết được chuyện này , nên hăng hái nói :



- 「我的同事告訴我，在越南坐月子，吃的是鴨仔蛋、魚湯，或是一種類似『三杯雞』的菜，把雞肉和薑、辣椒、醬油一起拌炒，再加入味精、鹽和胡椒。『麻油雞』對不喝酒又沒吃過麻油的晶蟬來說，可能是難以下嚥的食物吧！」
  
- 「我聽說在印尼和緬甸，則有吃麻油雞的習慣，只是沒有加米酒。」淑錦的媽媽補充說。



■ 「 bạn đồng nghiệp của tôi nói rằng , ở Việt Nam sau khi sanh trong tháng họ ăn trứng hột vịt lộn , canh cá hoặc một loại rau thơm , sau đó lấy thị gà , gừng , ớt xào với nước tương , sau đó nêm ít bột ngọt , muối , tiêu vào . 『 Gà dầu mè 』 như Tinh Điền không uống rượu và không ăn dầu mè thì làm sao nuốt nổi ! 」

■ 「 tôi nghe nói người Indonesia có thói quen ăn dầu mè , chỉ có điều là không có thêm rượu nếp vào 」 mẹ của Thục Cẩm tiếp lời .







■ 晶蟬的婆婆聽了，拍拍晶蟬的肩膀說：「原來如此，真是難為你了！」晶蟬撒嬌的拉著婆婆的手，感激婆婆的諒解，並和大家分享在越南坐月子的習俗。

■ 她說：「越南人坐月子，坐在一個挖洞的椅子上，下面放一盆柴火，透過熱燻的方式，幫助子宮收縮。」大家聽了都覺得十分有趣。

■ 淑錦對晶蟬說：「臺灣地區溼氣較重，產婦容易受到風寒，所以坐月子時，要多注意保養自己的身體，未來才不會影響健康。」

- 
- Mẹ chồng của Tinh Điền nghe xong , vỗ lưng của cô ta và nói : 「 thì ra là thế , tội nghiệp con quá ! 」 Tinh Điền làm nũng với mẹ chồng , cô ta kéo tay bà cảm ơn bà thông cảm cho . Sau đó cùng chia sẽ tập tục nuôi trong tháng ở Việt Nam .
  - Cô ta nói : 「 ở Việt Nam , sau khi sanh xong sẽ ngồi trên một cái ghế có khoét một cái lỗ , phía dưới có một chậu than , dùng phương pháp hơi nóng , để cho tử cung co lại nhanh chóng 」 mọi người rồi cảm thấy vô cùng thú vị .
  - Thục Cẩm nói với Tinh Điền : 「 do khí hậu rất ẩm ướt , sản phụ rất dễ bị phong hàn , nên trong tháng phải đặc biệt chú ý giữ gìn sức khỏe , như thế mới không ảnh hưởng đến sức khỏe sau này . 」



■ 淑錦的媽媽補充說：「臺灣人重視食補，尤其重視產後的進補。這段日子不但有固定的食補，還有不少的禁忌呢！像是吃麻油雞酒或是吃杜仲腰子，用來補身；少出門，不能吹風，不碰冷水，以免受到風寒；不提重物，以免腰酸背痛；不看書、不看電視，以免影響視力；不吃生冷的食物，以免影響哺乳和新生兒健康。反正呀！就是要盡量休息，恢復體力。」。






■ Mẹ của Thục Cẩm tiếp lời : 「 người TaiWan rất chú trọng thức ăn bổ , đặc biệt chú trọng ăn đồ bổ sau khi sanh . Trong những ngày này không những có những đồ bổ cố định , còn rất nhiều điều cấm kỵ ! như phải ăn gà dầu mè hoặc cật heo với đồ trọng ; không được đi ra ngoài , không được hứng gió , không được đụng nước lạnh để tránh bị phong hàn ; không được xách vật nặng để tránh đau lưng nhức vai ; không được xem sách để tránh ảnh hưởng đến việc cho bú và sức khỏe của bé . Nói chung là phải nghỉ ngơi nhiều , để nhanh chóng bình phục . 」





- 晶蟬 似懂非懂的回答：「我知道了，感謝阿姨的關心。」
  
- 回程中，淑錦 和媽媽一致認為：外籍媳婦來臺灣 要適應的事情很多，而且各國的風俗不同，夫家應該要多體諒，相互扶持，才能共同創造美滿的生活。

- 
- Tinh Diễm có vẻ hiểu có vẻ không hiểu :  
「 em hiểu rồi , cảm ơn sự quan tâm của dì 」
  - Trên đường về nhà , Thục Cẩm và mẹ cô ấy đều cho rằng : nàng dân nước ngoài sống tại TaiWan phải thích nghi rất nhiều điều , vả lại do phong tục tập quán không giống nhau , nên gia đình nhà chồng phải thông cảm cho họ , cùng hiểu nhau cùng xây dựng một gia đình hạnh phúc .





男 <sup>ㄋㄠˊ</sup> 嬰 <sup>ㄩㄥ</sup>	Cháu trai
冒 <sup>ㄇㄠˋ</sup> 汗 <sup>ㄏㄢˋ</sup>	Toát mồ hôi
拒 <sup>ㄐㄨˋ</sup> 絕 <sup>ㄐㄨㄟˊ</sup>	Từ chối
鴨 <sup>ㄩˊ</sup> 仔 <sup>ㄗㄞˊ</sup> 蛋 <sup>ㄉㄢˋ</sup>	Hột vịt lộn
辣 <sup>ㄌㄚˋ</sup> 椒 <sup>ㄐㄨㄟ</sup>	Ớt
下 <sup>ㄒㄚˋ</sup> 嚙 <sup>ㄏㄜˊ</sup>	Nuốt vào
緬 <sup>ㄇㄩㄢˋ</sup> 甸 <sup>ㄉㄩㄢˋ</sup>	Miến Điện
撒 <sup>ㄙㄚˋ</sup> 嬌 <sup>ㄐㄨㄟ</sup>	Nũng nịu
諒 <sup>ㄌㄤˋ</sup> 解 <sup>ㄐㄨㄟ</sup>	Tha thứ
一 <sup>ㄧ</sup> 盆 <sup>ㄆㄢˊ</sup>	Một chậu
柴 <sup>ㄔㄞˊ</sup> 火 <sup>ㄏㄨㄛˊ</sup>	Than
熱 <sup>ㄖㄜˊ</sup> 燻 <sup>ㄒㄨㄢˋ</sup>	Hơ nóng
溼 <sup>ㄕㄨㄟˋ</sup> 氣 <sup>ㄑㄩˊ</sup>	Khí ẩm
禁 <sup>ㄐㄧㄣˋ</sup> 忌 <sup>ㄐㄩˊ</sup>	Cấm kỵ
杜 <sup>ㄉㄨˋ</sup> 仲 <sup>ㄓㄨㄥˋ</sup>	Đỗ trọng (1 loại thuốc bắc)
腰 <sup>ㄩㄠ</sup> 子 <sup>ㄗㄞˊ</sup>	Cật heo
吹 <sup>ㄔㄨㄟ</sup> 風 <sup>ㄈㄨㄥ</sup>	Hứng gió
不 <sup>ㄅㄨˋ</sup> 碰 <sup>ㄆㄥˋ</sup>	Không đụng vào

腰<sub>ㄟ</sub>酸<sub>ㄉㄨㄥˋ</sub>背<sub>ㄅㄟ</sub>痛<sub>ㄉㄨㄥˋ</sub>

Đau lưng nhức vai

哺<sub>ㄅㄨ</sub>乳<sub>ㄨˊ</sub>

Cho bú

恢<sub>ㄏㄨㄞ</sub>復<sub>ㄨˋ</sub>

Phục hồi

阿<sub>ㄞ</sub>姨<sub>ㄧ</sub>

Bà dì

六

2

坐  
月  
子