

產婦食療及須知

註冊中醫師 莊瑞寧

產褥期

- 亦即 “坐月”
- 指生產後六星期內的一段時間，又稱 “40朝”
- 產後體質特點: 耗氣、傷血、傷津、體虛易外感、惡露不盡易致血瘀

陪月員必須注意事項

- 如產婦出現以下任何一項的症狀，必須就醫，切勿延誤
- 1. 持續發熱
- 2. 大便或小便困難
- 3. 嘔吐、泄瀉
- 4. 惡露不盡、小腹疼痛
- 5. 乳汁不行
- 6. 情志失常、抑鬱

產後一般調護

- 適寒溫: “胎前一盤火，產後一池水”
- 節飲食: 少食多餐，富營養，易消化，忌寒涼或辛燥，忌減食減肥
- 和情志: 忌抑鬱
- 禁房事: 產褥期內禁，甚至百日內禁
- 保持衛生: 每天淋浴，洗頭後即時吹乾，除漱口外，可以用薑煲水，放於浴室作洗手洗面用。

坐月飲食及進補原則

- 中醫的補法中分為補氣、補血、補陰、補陽之不同
- 進補的程度亦有清補、溫補、緩補、峻補之分別
- 坐月期間的食療以清補、溫補及緩補為主
- 坐月期間切勿急於峻補(如燉鹿茸、人參等)，服食峻補補品前應先諮詢註冊中醫師

烹調原則

- 主要以蒸、炆及烩的方法來烹調，而湯水可以煲或隔水清燉
- 忌味濃及油膩
- 少鹽
- 調味可用紅糖、白糖、麻油及黑糯米酒(適量)等
- 紅糖有活血祛瘀、利尿作用

選材 肉類

- 肉類: 少肥油; 可選豬肉、魚肉、或雞肉。原隻雞食用前必須先去頭尾、去皮、去肥膏。

蔬菜

- 避免寒涼性質的蔬菜，如: 青瓜、苦瓜、馬齒莧、大白菜、白蘿蔔、冬瓜等
- 可選食平性或溫熱性質的蔬菜，如: 甜椒、菜心、南瓜、粟米、韭菜、薑等
- 可酌量多食木耳

水果

- ❁ 避免寒涼性質的水果，尤其產後第一星期，如：西瓜、奇異果、馬蹄、橙、梨、甘蔗、香蕉、柚等
- ❁ 為保持大便通暢，可酌量進食西梅乾

五穀類


- ❁ 五穀類對產婦的復元十分重要，故不能減少
- ❁ 在沒有積滯的情況下，可酌量增加紅米、糯米的比例
- ❁ 白米、糯米、紅米、糙米、通粉、米粉、面線等

飲料

- ❁ 忌寒涼，宜溫暖
- ❁ 忌茶
- ❁ 可以炒米、桂圓、紅棗(頭1至2星期用量要少)煮水
- ❁ 每次飲入量不宜過多

湯水

- ❁ 補藥如鹿茸、人參等補品適宜坐月後進食(剖腹產則二個月後)，忌多食，每月吃一至兩次即可
- ❁ 餵人奶者，可以選擇魚類、木瓜、花生等來配鱈魚、蓮藕等來煲湯; 飲湯或吃補品(如雞酒)應安排在餵哺完畢後才進食。



產後第一星期

- 生產過程耗氣、傷血、傷津，剛生產後的體質變得虛弱，飲食要以清淡、易消化、養脾胃為主，切勿急於進補
- 保持大便軟身易排，避免排便用力過度使傷口爆裂
- 便秘者應減少進食芡實、蓮子或白朮等食材



五穀類

- 五更飯
- 紅糖粥
- 桂圓粥
- 黑豆飯
- 麻油薑絲驅風炒飯



湯水及糖水


- 炒米煮水代替普通茶水
- 清燉桂圓烏雞
- 桂圓蓮子木耳湯
- 花膠椰肉燉雞
- 蓮子百合紅糖水
- 桂圓紅豆沙
- 木瓜燉雪耳

*以上食療均作參考之用，如有疑問，請諮詢註冊中醫師




產後第二星期

- ❁ 飲食輔助排惡露、清瘀血
- ❁ 可以慢慢加入溫補食物，但仍不宜大補或大量溫燥之品




產後第三至四星期

- ❁ 可以溫補食材為主，配以補肝腎之品
- ❁ 但必須注意，如出現口乾舌燥、失眠、口瘡、咽喉痛等的情況時，進食則要改為較滋潤的食譜
- ❁ 可開始進食豬腳薑、麻油雞酒



產後第五至六星期

- ❁ 坐月即將完成
- ❁ 經過數星期的溫補，此階段可增強滋陰潤燥養血的食療，防止溫燥太過



產後六星期之後

- ❁ 六星期後可回復平常飲食
- ❁ 調補方面，溫補及滋潤的湯水可以交替服用直至一百朝

*以上食療均作參考之用，如有疑問，請諮詢註冊中醫師