

陪

月

員

必

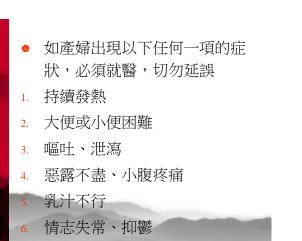
須

注

意

事

項





- ●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

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 應先咨詢註冊中醫師



- 主要以蒸、炆及烚的方法來烹調,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。



- 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



- 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



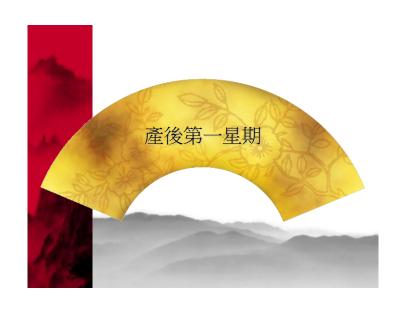
- 五穀類對產婦的復元十分重要, 故不能減少
- 在沒有積滯的情況下,可酌量增加紅米、糯米的比例
- ●白米、糯米、紅米、糙米、通 粉、米粉、面線等



- 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



- 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、 花生等來配鱆魚、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。





- ●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□爆裂
- ●便秘者應減少進食芡實、蓮子 或白朮等食材



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,請咨詢註冊中醫師





- 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





- 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





