

產婦坐月子進補指導單

有人說坐月子的方法大都來自長輩經驗的傳承，且仿間各有說法，使得產婦不知該聽誰的才好？像是生化湯是產後服用的中藥，但怎麼服、何時服，很多人不見得清楚即連產後進補的麻油雞酒都有禁忌。產後一般沒有禁忌，而以下食品食用時，請您稍加注意：

☺麻油雞酒會增加出血，生產後一週之內別碰它，生產完的婦女是不能馬上吃麻油雞酒的，因為酒精會使血管擴張，加速血液循環，增加出血量，產後一週以內都不能吃，通常產後七至十天才是最好的進補時機。 ，若需進食酒類食品請酌量，以免影響傷口癒合及子宮收縮。

☺哺乳者禁食麥芽：麥芽有回乳作用，故產後哺乳期應忌食。

☺適當控制食鹽：過鹹的食品有回乳作用，若想餵養母乳，口味宜偏淡。

☺生化湯有產後第一方之稱，是產後最早吃且最重要的方劑，其功效是調節子宮收縮，幫助子宮復舊，減少宮縮腹痛，並排除惡露，一般在產後一週服用。大多數的產婦生產後的體質多呈現多虛、多瘀、多寒的狀態，因此通常可使用生化湯，但若產婦有產後不正常出血、傷口感染或劇烈腹痛、腹瀉、甚至凝血功能異常，則禁止服用生化湯。生化湯服用時間點在產後 10 天內，過晚服用或是飲用過多過久的生化湯是沒有助益的，甚至還會造成惡露點滴不盡等後遺症。生化湯的服用，以五帖以內為最佳，服用太多反而造成出血不停的後遺症，如果產後有血崩、頭暈、發燒、腹瀉、便秘、傷口發炎等情形，最好不要服用。

產後的藥物食補問題，專家表示產婦體質各有不同，坐月子期間的中藥調理也各不同，由於生產耗損大量的氣血，原則上坐月子時以補氣養血為主要，搭配補腎及壯筋骨藥材，可減少產後腰痛、掉頭髮、身體疲倦的不適。

☺專家為產婦擬了一份產後食譜，產婦們可以參考。

1. 產後 1~6 天，食物以清淡營養為主，可以雞湯、魚湯、排骨湯為主食。

2. 產後 7~14 天，可增加麻油料理的食物，如麻油炒腰子、麻油炒豬肝或是杜仲腰子湯。

麻油在體內可轉化成前列腺素，幫助子宮收縮，調節身體內脂質代謝及抗動脈血栓。

☺杜仲的吃法有二：

1. 第一種吃法：肉或腰子直接沾杜仲粉食用。

2. 第二種吃法：杜仲片以米酒及水熬成藥汁用來炒菜或煮湯時代替高湯加入一同煮，再加適量酒調味料即可。

3. 產後 7 天以後，可開始進食麻油酒雞湯，如果傷口仍有紅腫疼痛則暫時不要吃麻油雞

酒。(麻油雞酒中的生薑可開胃、去痰及促進食慾，雞肉提供豐富的蛋白質，酒可促進血液循環)

產婦坐月子期間的飲食，須顧及六大類營養，特別是蔬菜水果含豐富礦物質及維生素，可促進傷口癒合，防止便秘應該多吃。產後不能吃的食物，包括生冷的西瓜、水梨、葡萄柚、椰子、冬瓜、橘子、苦瓜、竹筍、大白菜、白蘿蔔、刺激性食物，如：咖啡、辣椒等以及冰飲料均避免。產後適當的進補及調理，加上適當的運動可以讓產婦更加漂亮，最重要的是身體狀況更好。

參考資料

新北市藥師公會-中醫藥健康資訊(2014，4月)·產後進補抓好時機，七天後較適合·

取自 <http://tcpa.taiwan-pharma.org.tw/taxonomy/term/88>

林宗輝；洪奇楠；鍾佩芳；呂卿姿。(2015年06月).中醫藥膳對坐月子的影響之探討. 休閒保健期刊, p178-192.


林玫君.(2020年12月).坐月子該怎麼吃?.中華民國內膜異位症婦女協會會刊,27卷(11&12期), p21-22.

鄭兆君(2015)·坐月子期間飲食與中藥材之應用·長庚科技學刊(22), p33-40。

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 65 病房分機 6501、6502

產後調理中心分機 5501、5502

營養室分機 1658、1655

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您

2021年10月修訂