

認識中醫產後調理

2. 多休息、少勞動、可適宜走動，但避免爬樓梯、彎腰、蹲、屈膝、盤坐等。
3. 定時解便，注意陰部、肛門清潔。
4. 保持傷口之清潔及乾燥。
5. 使用束腹帶：幫助剖腹產之傷口癒合、預防子宮下垂、身材恢復。

七、參考文獻

- 邱靜瑜(2019)·孕產婦的中醫照護·於張永賢、張曼玲總校閱，*中醫護理學概論*（四版，305-332頁）·新文京開發。
- 孫瑞瓊(2020)·產褥期的護理·於余玉眉總校閱，*產科護理學*（十版，364-419頁）·新文京開發。

義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號

電話：(07)615-0011

義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號

電話：(07)615-0022

義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路305號

電話：(07)559-9123



本著作權非經製作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

21*29.7cm 2025.02印製 2023.04修訂 HA-8-0007(4)

 義大醫療財團法人
E-DA HEALTHCARE GROUP

產後調理，俗稱「坐月子」無論是自然產或剖腹產的產婦皆歷經分娩時的產創與出血，耗損氣力，產後往往多虛多瘀，需一段時間讓體內器官回覆到懷孕前之狀態，這段時間，產婦在飲食與生活上需特別注意，配合適當藥膳食膳，除了有助體力恢復，依照體質進行產後調理，可有效防治產後腰酸、筋骨酸痛、落髮、乳汁不足等產後常見問題。

一、坐月子一定要喝生化湯嗎？

生化湯除可促進子宮收縮與加強排出惡露外，更重要的是可加強產婦血塊排出及預防產褥感染。生化湯組成可依不同比例有不同功效，所以，需要專業醫師訂制專屬的月子處方，搭配合適藥膳，幫助產婦快速回復產前的健康身體。

二、麻油雞＝坐月子聖品？

麻油雞是台灣婦女產後通常會食用的藥膳，但部份產婦並不適宜，如體質容易上火者，應以苦茶油取代麻油。

三、坐月子膳食指導原則及促進乳汁分泌之穴位按摩：

1. 剖腹產和自然產最大的差異在於傷口處理，剖腹產需注意傷口恢復狀況，若無紅腫疼痛，麻油雞及酒類可於產後兩週視傷口情形開始服用。
2. 均衡飲食搭配中醫師依體質開立中藥處方。
3. 自然產產後不同階段之膳食：
(剖腹產時間再延遲一週)
(1) 1-7天：主要清除惡露、促進傷口癒合為主，宜攝取清淡平和、營養含量高之食物，如：雞湯、魚湯、排骨湯等湯水類進補，但是不可加酒。
(2) 7-13天：以促進子宮收縮及防止腰痠背痛為主，可加入麻油及杜仲料理食物，如麻油炒豬肝。
(3) 14天以後：主要補充營養及恢復體力，可開始吃麻油雞。
4. 促進乳汁分泌，除以上食補，可做乳房按摩，亦可按摩：
(1) 膻中穴：位於兩乳頭中線處。
(2) 少澤：位於小指末節尺側，距指甲角1分處。
(3) 足三里：膝蓋外側四指幅寬度的凹陷處。
以上穴位皆以指腹按壓，每日2-3次，按壓3-5分鐘至酸脹感即可。

四、產後應均衡飲食

1. 蔬菜、根莖類：紅蘿蔔、高麗菜、空心菜、菠菜、芹菜、紅鳳菜、山藥等。
2. 水果類：蘋果、芭樂、葡萄、木瓜、草莓、櫻桃、水蜜桃等。
3. 蛋白質：、豬肉、牛肉、雞肉、羊肉、雞蛋、豬肚、豬心、豬腳、豬肝等。

五、飲食禁忌

1. 忌生冷、寒涼食物：冰品、梨子、柚子、西瓜、椰子、橘子、綠豆、蓮藕、黃瓜、苦瓜、絲瓜、冬瓜、蓮霧等。
2. 忌烤、油炸、辣、刺激性食物：醃漬品、咖啡、咖哩、辣椒、濃茶等。
3. 酸味少食：酸梅、醋、檸檬等。
4. 食物避免過鹹。
5. 多食用溫熱及煮熟之食物。
6. 傷口有紅腫疼痛或上火時，禁止吃麻油、酒煮食物。
7. 傷口恢復後才可吃蝦子、紅蟳。

六、生活起居注意事項

1. 不碰冷水、禁吹冷風，沐浴後快速擦乾身體並保暖。