＊ 膳食原則：

◎**忌生冷、寒涼食物**：如冰品、梨子、柚子、葡萄柚、西瓜、椰子、橘子、蕃茄、綠豆、蓮藕、黃瓜、苦瓜、絲瓜、冬瓜、茄子、大白菜、白蘿蔔、豆腐、海帶。

◎忌烤、油炸、辣、刺激性食物：如醃漬品、咖啡、咖哩、沙茶醬、辣椒。

◎少食酸性食物：如酸梅、醋、檸檬。

◎少吃鹽，食物以清淡為主。

◎食物一定要煮熟，即使適宜的水果也不宜吃太多。

◎食物一定要溫熱食用。

◎傷口若有紅腫疼痛時禁止吃麻油、酒煮食物。傷口恢復後才可吃蝦子、紅蟳。

＊ 適當的膳食

◎蔬菜：紅蘿蔔、高麗菜、空心菜、茼蒿、菠菜、芹菜、紅菜。

◎水果：蘋果、芭樂、葡萄、木瓜、草莓、櫻桃、水蜜桃。

◎蛋白質：溫牛奶、雞肉、雞蛋、魚類、豬肚、腰仔、紅蟳、牡蠣。

＊ 生活起居注意事項

◎不碰冷水、禁吹冷風。

◎吃好、睡好、少勞動。禁爬樓梯、彎腰、蹲、屈膝、盤坐。

◎束腹帶：幫助剖腹產者的傷口癒合、預防子宮下垂、幫助身材恢復。

◎定時排便。

◎注意陰部、肛門清潔。

＊ 作月子膳食

月子期間三餐以均衡飲食為原則，再配上作月子特別膳食。

◎產後第 1-6 天：食物以清淡為主，以雞湯、魚湯、排骨湯為主。

◎產後第 7-13 天：可以開始配吃麻油料理的食物，如麻油炒豬肝、麻油炒腰仔、麻油炒桂圓、杜仲腰仔湯。

◎產後第 14 天以後：可以開始吃麻油雞。

◎月子期間的中藥調理請由醫師開立即處方用藥。

＊ 產後調理

1. **產後第一方**：針對產婦個人體質，由生化湯加減而成。

服法：a. 開刀生產：產後 48 小時起服用。

b. 自然生產：產後 24 小時起服用。

煮法：a. 2.5 碗半煮成一碗。

b. 碗煮成 0.7 碗。

*二次混和分成三份，三餐飯後 1 小時溫服。

2. **產後第二方**：補益氣血藥物開始使用，一般是以八珍湯為基本，再依個人體質、生產過程及坐月子期間身體變化而作加減化裁。

服法：當紅色惡露減少，開始轉淡時開始服用 7-10 天。

煮法：將產後二方及尾椎骨，或半隻烏骨雞，一起放入電鍋，內加四碗水，酒少許，外鍋加水 1-2 杯。燉好後再悶一小時，加少許調味料。

3. **產後第三方**：卵巢經過十個月的休息後，需要漸漸恢復其排卵的功用，此階段調理以補腎固陰陽為主，產婦每人體質不一，補腎陰、腎陽比率需由醫師調配較佳。

服法：一包煮二回。

煮法：a. 5-6 碗水加 2 碗酒煮過後濾取藥汁。

b. 5-6 碗水加 1 碗酒，煮過後濾取藥汁。

c. 兩次藥汁混合煮螃蟹、腰仔、雞肉、魚類（鰻魚、鱔魚、鱸魚）。

4. **退乳方**：炒麥芽 4 兩

服法：少量頻服。

煮法：將藥材加四倍水煮開後，轉中火續煮十分鐘。

產後調理

中醫部

三 軍 總 醫 院
TRISERVICE GENERAL HOSPITAL

住址:台北市內湖區成功路二段 325 號

聯絡電話
（ 02 ）8792-3311 轉 10242

61-CM-01（94.12 醫療紀錄管理委員會審核通過）