

生活起居

- 1.不碰冷水，禁吹冷風、避免溫差。
- 2.吃好、睡好、少勞動，避免提重物、長時間彎腰、跪膝、盤坐。
- 3.生產後即可利用束腹帶，幫助子宮收縮、身材恢復。
- 4.定時排便，注意陰部、肛門清潔，宜採淋浴，不可使用盆浴。
- 5.保持心情愉快。
- 6.傷口疼痛緩解後，方可多下床走動，促進腸胃消化。

膳食原則

月子期間三餐以均衡飲食為原則，

以少量多餐方式進食，並以清淡易消化的平性食物為主。適合膳食：

- 1.蔬菜：紅蘿蔔、高麗菜、空心菜、茼蒿、菠菜、紅菜、綠椰菜、四季豆、黑木耳、白木耳、番薯葉、地瓜、南瓜。
- 2.水果：蘋果、芭樂、葡萄、木瓜、草莓、櫻桃、柳丁。
- 3.蛋白質：溫牛奶、雞肉、雞蛋、魚。
- 4.充足水份：飲用水及湯品每天至少2500mL，若有哺餵母乳可增加至3000mL。

飲食禁忌

- 1.忌生冷、寒涼食物及刺激性食物等
- 2.少食酸味食物：如酸梅、醋、檸檬。少吃鹽、食物以清淡為主。
- 3.食物一定要煮熟並要溫熱食用，飲用水宜煮沸後溫飲，適宜的水果也不宜吃太多。
- 4.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。

坐月子膳食

- 1.自然產後第 1-6 天(剖腹產後第 1-13 天)：食物以清淡為主，三餐營養均衡，例如：雞湯、魚湯、排骨湯。

2.自然產後第 7-13 天(剖腹產第 13-21

天)：若傷口紅腫疼痛已逐漸消退，
可以開始使用少量麻油料理的食物。

◎麻油炒桂圓(炒豬肝、炒腰仔)：

老薑用麻油炒香成淺褐色，加入
桂圓、腰仔、豬肝，翻炒數回。

3.產後第 14 天(剖腹產第 21 天)以後可

以開始吃麻油雞。

◎以米酒水代替較為妥當。建議將

酒精烹煮久一點到酒精完全蒸發。

4.坐月子的茶飲：

(1)枸杞紅棗茶：枸杞紅棗各 3-5 錢，

加約 500-1000mL 的水煮沸之後，

轉小火悶煮 15 分鐘，當成茶飲。

(2)養生茶飲：產後泌乳量不足。

材料：當歸、黃耆、龍眼肉、通
草、王不留行等。

做法：將開水 1500mL 煮滾之後，
將以上材料放入，轉小火
再煮 10 分鐘，有增加乳汁
的作用。

『以上茶飲或藥膳，可諮詢專業
中醫師根據個人體質加減用藥』

坐月子處方

1.產後一方-補血化瘀。

2.產後二方-養血化瘀兼補氣。

3.產後三方-補氣健脾祛濕。

4.產後四方-補氣養血益腎。

5.產後五方-養血通乳、益腎滋陰。

6.育兒寶-補氣養血通乳腺、增加泌乳
量。

煮法：隔水加溫或倒出加溫。

服法：依照中醫師建議服用。

坐月子藥浴

1.溫通舒活洗浴包-溫通經絡、防止手
腳冰冷。

2.芬芳寧歇洗浴包-安神助眠、舒緩情
緒。

3.清爽保潔洗浴包-清熱利濕止癢。

◎用法：稀釋沖洗或擦澡，避免盆浴。

『坐月子的中藥調理，請由醫師診療後再開立處方，以達到調理體質的功用。』

出院服務

- 1.出院當日帶藥方式：代客煎藥，攜帶健保卡至中醫藥局領藥。
- 2.出院後回中醫門診一次，依身體復原情況開立處方，直到坐月子結束。

自我評量(是非題)

()1.生產隔天便可以開始食用麻油料理。

0	X	解答
2	1	題號

請寫下您的問題：

參考資料

夏桂成(2019)·中醫婦科診療手冊·北京

市：中國中醫藥出版社。

中醫

產後調理



中醫、護理部 製作
南投市中興路 870 號
電話(日)：049-2225595 轉 1232



彰化基督教醫療財團法人
南投基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
NANTOU CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期:2015 年 9 月
修訂日期:2026 年 2 月(第三版)
編碼:56500-單張-中文-514-03