

## 產後護理之家~媽咪寶貝最溫暖的依靠

期數：第 2009-01 期 發行日期：2009-01-16



### 坐月子不是「吃的好」就有用

北醫附院產後護理之家區慶建主任表示，產婦坐好月子有三大要領。首先，飲食方式絕對要正確；一般人所知的坐月子不外乎就是吃大量的補品，這是為什麼呢？坐月子其間所吃的和喝的食物內容與製作方式，和一般時間的飲食完全的不一樣，是坐月子三大要領中，最重要的一項，飲食一旦錯誤，體質完全不可能會有改善的空間。

其次，生活方式要正確：坐月子期間必須遵守正確的生活守則，例如，坐月子不可以洗頭，就請各位準媽媽們忍耐，但是還是仍須清潔頭皮，不然異味會讓媽媽們感到不適。室溫必須維持在 25-28 度中，所以夏天生寶寶需要空調，但是要注意不可以對著產婦吹。

諸如此類的生活細節都需詳加注意。同時，準媽媽們需要有充分安靜的休養：一般而言，會影響到準媽媽休息的大多是剛出生的小寶貝，所以懷孕期間就必須先安排好坐月子時照顧小寶貝的人，讓媽咪們能夠在坐月子時好好的休養。

此外，許多產婦認為只要注重飲食、吃的好就是坐好月子，其實產後調理體質還是需要使用更具實質效果的中藥藥物來調理，才能達到療效。同時也可避免因爲產婦攝取過多熱量導致身材恢復不易。

一般而言，會針對不同體質的產婦選用加味四物湯或八珍湯，甚至是十全大補湯等等，並配合其他活血化瘀、大補腎氣的中藥，來預防產婦出現骨頭關節酸痛（俗稱月內風）、月經不順、頭痛頭暈、怕冷、四肢冰冷等產後疾患，並使產婦身體機能盡快恢復，爲下一胎做好充足準備。

除此之外，臨床上觀察也發現，許多產婦都胃口差、感覺燥熱、口乾，吃不下麻油雞和豬肝。照營養學的觀念，坐月子時建議應多吃魚、肉、蛋、奶、蔬菜、水果等，均衡飲食，重質不重量。儘量不吃寒性及冰涼的食物，食物不宜過鹹，並適

量飲水，以免上廁所頻率過多，睡眠不安穩。除非有腎臟病，否則產婦並無特別限制鹽、水的食用。

要注意的是，產後身材的恢復可能是產婦最關心的問題之一，若平時身材胖瘦適中，穠纖合度，坐月子時就可遵循以上所建議、一般的體質調理法。但身材瘦弱者，可以使用原有的傳統坐月子法，吃麻油雞、炒豬腰子等食補，不須太忌口高熱量飲食，並配合中藥來調理。

如果平時手腳冰冷、氣血不足、容易失眠、體力不足易疲倦者，自然產的產婦可服用生化湯十帖左右，剖腹產者則於排氣後約服生化湯五至七帖即可，接著服用十全大補或人參養榮湯熬燉雌雞，直到坐完月子。平時可以搭配豬腰子沾杜仲粉末食用，嚴禁食用生冷的水果，如木瓜、西瓜、水梨及含維他命 C 過多的水果，像番茄及柳橙等，並禁飲冷飲與冰水。

體質肥胖者產後調理，則可食用高蛋白質，低熱量飲食法。平時身體已過胖或因懷孕期間體重增加過多，身材已明顯變形者，此時要特別注意，若採取一般的坐月子飲食法，想要恢復曼妙身材，可就不是那麼樂觀！絕對要遵循低熱量、高蛋白質飲食法，並配合產後運動，體重才能按照計劃下降，達到瘦身效果。

■婦產科區慶建醫師門診時間：周三（中午）周四（上午）、周五（晚上）、周六（上午）