

產後營養 衛生教育指導

✚ 自然生產後飲食：

- ✚ 高量蛋白質（魚、肉、蛋、奶）。
- ✚ 維生素、礦物質（蔬菜水果類）。

✚ 剖腹產後飲食：

- ✚ 產後需先禁食一天或等到排氣(腸蠕動恢復)。
- ✚ 二十四小時後或排氣後，先喝水或運動飲料(不可喝牛奶)，若不會脹氣或不適，則可吃白稀飯、排骨稀飯、清淡的魚、肉、軟質蔬果..等。
- ✚ 若無任何不適，則可吃乾飯等一般飲食(採漸進式飲食)。
- ✚ 三天內暫時避免產氣食物，如蛋、汽水、豆製品、牛奶、麵包、蛋糕等。

✚ 產後飲食重點：

- ✚ 應均衡攝取各項食物，小魚乾、排骨湯等可增加鈣吸收。
- ✚ 特殊食物禁忌或補充奶水飲食等，可請教醫護人員。

✚ 促進泌乳之飲食：

- ✚ 請多讓寶寶吸吮母親乳頭及多按摩乳房。
- ✚ 請多攝取含水份的食物，如豬蹄燉花生、海鮮湯、雞湯及 A 菜、地瓜菜、菠菜、萵苣類的蔬菜，促進乳汁的分泌。
- ✚ 若有哺餵母乳，則勿食刺激性辛辣物，例如辣椒、韭菜、酒、咖啡、茶。

✚ 產後中醫補身：

- ✚ 生化湯：生化湯會幫助子宮收縮排出惡露，所以宮縮痛會較明顯，若已服用子宮收縮劑者不需再服用，以免增加不適；服用方式及注意事項請遵循中醫師指示使用。
- ✚ 其他：像麻油雞、杜仲燉腰子、當歸燉雞、四物雞等可適量食用，若有疑慮仍需請教醫師。

✚ 產後飲食禁忌：

- ✚ 人蔘：建議等沒有惡露時才可進食。
- ✚ 麻油：麻油雞建議於產後一週再進食。
- ✚ 酒：產後兩星期後才可進食，以免妨礙子宮收縮。