



## 產後飲食指導

### ※剖腹生產：

1. 腹膜外剖腹產：手術後採漸進式飲食，可先喝開水、果汁、湯類，若無腹脹、嘔吐情形時，則可進食軟質稀飯、麵條，再者無任何不適情形後即可進食一般飲食。
2. 腹膜內剖腹產：手術後先空腹，經醫師指示後再採漸進式飲食。
3. 術後一週內禁食奶、蛋、豆類及發酵食物以避免脹氣如：豆類、麵包、蛋糕、饅頭、韭菜、地瓜、芋頭、洋蔥等。
4. 避免油膩的食物。
5. 避免刺激性的食物如：咖啡、茶、辣椒等。
6. 一週後多攝取高蛋白、維生素、礦物質的食物，幫助組織修復如：魚、肉、雞精、鮮奶等。
7. 若因失血較多，可多攝取含鐵質之食物補血如：深色蔬菜、肉臟類、蘋果、葡萄乾、櫻桃等。
8. 儘量避免食用性質寒涼之食物如：大白菜、白蘿蔔、西瓜等。
9. 麻油雞、酒類儘量於產後一週後再食用。
10. 生完產於產後一週再食用生化湯，同時要注意惡露量，若量多於月經量時則要停止使用。
11. 產後一個月之內不可服用人蔘及任何含人蔘的食品。

### ※自然生產：

1. 多攝取高熱量、高蛋白之飲食如：魚、肉、蛋、奶類食物，以促傷口癒合。
2. 多攝取高纖維、高維生素之飲食如：水果、蔬菜、穀類，以促傷口癒合及預防便秘。
3. 選擇易消化、軟質之飲食。



### ※促進乳汁之飲食：

1. 可讓寶寶吸吮乳頭、多按摩乳房、不定期哺餵。
2. 多攝取含水份之食物如：豬腳燉花生、海鮮湯、雞湯、鱸魚湯等，以協助乳汁的分泌。
3. 儘量勿食用刺激性的食物如：咖啡、茶、辣椒、蔥、蒜等。

### ※產後中醫補身及禁忌：

1. 生化湯：會幫助子宮收縮排出惡露，所以子宮收縮痛會比較明顯，若已服用子宮收縮劑者，不需再服用生化湯，以免造成不適。若需服用生化湯則產後一週時，可服用 3-5 帖即可。
2. 酒：產後一至二星期後才可進食，以免影響子宮收縮，造成大出血。
3. 麻油：產後一星期後進食。
4. 人蔘：一個月內不可進食，需等沒有惡露時才可進食。
5. 生冷食物：未煮熟、冰冷的食物皆應儘量避免攝取如：沙拉、生魚片、大白菜、白蘿蔔等。
6. 堅硬不易消化食物：糯米、粽子、小魚乾、核桃等，易造成腸胃負擔，儘量少食用。