



食康乐坐月子外送食补

SHL CONFINEMENT CARES SDN. BHD. (684224-p)

36-1, Jalan Prima, Vista Magna, Metro Prima, Kepong, 52100 Kuala Lumpur.

Tel: 03 - 6251 6133 Fax: 03 - 6251 7133

打破坐月子调养的五个错误

Q1. 坐月子期间可以喝水吗?

以现代医学观点我们认为，坐月子期间仍然应该适量补充水份。传统的坐月子观念中，有人认为：坐月子期间喝水会有大肚子，或是肚子消不下去的现象；一般而言，产後的妈妈在生产完毕的 2~3 天会开始感到持续口渴，2~5 天會有大量的排汗和排尿现象。站在中医的看法，因为坐月子期间妇女的新陈代谢较慢，过多的水分较不易排出，而且人体百分之七十为水份，体内的许多废物及排泄物都需要藉由汗、尿等排出，如果没有足够的水分，就很容易造成便秘和虚脱，因此并非不能喝，而是要有一定量的控制及避免过多的盐份摄取，以免过多的钠离子存在身体中造成浮肿。

以现代营养学的角度，建议产妇一天至少要补充约 2200 ~ 2500 CC 的水分，尤其是哺乳的妈妈，充足的水份摄取，是充足的乳汁来源所需。建议产妇尽量不要喝冰冷、未煮过的饮料或水。

坊间另有一说法，坐月子期间，必需以所谓的「米酒水」替代水；对此，我们认为未必需要；主因，一来，若是「米酒水」中的酒精挥发不完全，长期一个月的用下来，可能会造成肝脏的负担，同时酒精亦会经由乳汁让宝宝也吃到了；二来，以目前米酒的价格，可能会造成家庭在购买和经济上的另一笔开销负担。所以，只要是经过完全煮沸或消毒过的用水就可以，另外，在喝水时，建议以一小口，一小口的方式，让水在口内先行润口后再吞入，避免囫圇吞枣，以达充份止渴目的。

当然，产妇也可以饮用本公司所提供的红枣水以摄取充分的水分。枣子具有保护肝脏和提高免疫力的功能。因为以红枣水来做为产妇的饮料以增加肝的代谢功能又可生津解渴，补益气。同时因含铁质也可以增加造血功能，因此红枣水是产妇最佳的产后饮料。

Q2. 坐月子可以吃水果/蔬菜吗?

虽然民间有这样的限制是不正确的。在坐月子期间尤其是头二周不能吃水果和蔬菜，其实是不必如此的限制。若因水果和蔬菜的摄取量不足，对产後的母体恢复及哺乳皆可能产生营养不均衡的现象，更何况长期的便秘对妈妈在坐月子期间无论是情绪还是生理上都有不好的影响，甚至会引起痔。

坐月子期间因为运动量较少，且传统的坐月子餐食在纤维素的摄取上比较不足，导致坐月子期间的「便秘」问题普遍存在。因为蔬菜和水果中含有丰富的维他命和纤维素，在人体中维他命是组织再生及细胞酵素活化的重要来源，而纤维素则会促进肠道的蠕动，减低产妇的便秘问题；若以中医的理论，蔬果在食物的属性上可能偏寒性，本公司所提供的餐食中，所有的蔬菜是选择属性温热性或平和性的蔬菜，且皆经过胡麻油及老姜等上等材料烹煮，以小火焗至呈金黄色再调制，故在食物属性上皆可达调和之作用。水果的选择上，建议选择食用的种类和份量，让妈妈在兼顾养身之外，仍不会有营养上的顾虑，如：柳橙、苹果、红葡萄。而一些瓜类，如西瓜、哈密瓜、香瓜等则因在中医理上属性较凉，建议暂时不要食用。

Q3. 坐月子不可以吃盐?

在坐月子期间为了利於产妇体内水分的排出，及防止水肿等情形，在饮食中尽量不要有加工的 渍物及盐。依中医的观点，因怀孕时体内会积存过多的水分，而这些水分必需在产後坐月子期间慢慢的排出体外；人体水分排出必需靠肾脏的周期性，西医也证明产後体内的性荷尔蒙尚未恢复正常，过多的盐会造成身体中过多的水而加重了肾脏的负担，但是人体又不能缺乏盐分，盐内含有 人体所需的钠，如果人体血中的钠过低会有头晕、低血压、恶心、呕吐、无食欲、乏力等情形，因此在正常的饮食中，每日盐含量以不超过 8~10 公克（含所有食盐、酱油及其它的加工食品）为宜；

Q4. 坐月子不可以吃生冷的食物?

过去生食、冷食可能会有卫生和清洁上的问题，而且未煮熟的食物往往不易消化，对产後活动较少的妈咪，那是因为以前人在吃中餐的环境中长大，肠胃无法适应，可能较会造成肠胃的负担，所以坐月子不可以吃生冷的食物在过去是很好的建议；但是现今的生活习惯，我们从小就习惯吃生菜沙拉及鲜果，只要注意食品备制上的卫生和安全，继续吃应是无疑，尤其是水果类。只是依中医的说法，产後的妈咪体质较虚寒，因此需要温补。温热的食物，可以协助妈咪将体内的寒气 出体外，同时可以达到保暖的作用喔。

Q5. 坐月子期间不能看书报、电视?

传统上坐月子习俗，相信产後的妈咪所有的器官都必需要充分的休息，再加上古时候的灯光和照明并没有如现在的足够，因此为了减低眼睛的负担及避免劳累，所以都会告之不可以看书报、电视等；但是若是为了调剂生活，偶尔看看书或是电视其实是无妨的，只要不要让眼睛感到疲累、或被太强的灯光持续直接照射，凡是适可而此量力而为，看些书报杂志或电视节目，并不需要绝对的禁止。如果感觉到眼睛不舒服，建议使用热毛巾做热敷眼睛、并按摩眼睛四周、舒缓不适。