



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

## ❖ 什么叫坐月子?

从传统的习俗与传统医学的角度来看，产后的一个月(剖腹产为40天)内，产妇必须遵守衣食，住行的规矩与禁忌，好好的把产妇的身体调理好。

## ❖ 为什么要坐月子

经过十月怀胎全身的内脏器官受到胎儿逐渐成长的挤迫，而且在生产过程中用尽力气才将婴儿诞生，体能是处在极端虚弱的状态，因此产后必须要充分的休息和适当的饮食配合，身体才能恢复，许多妇女因疏忽或缺乏了解，没能好好调养身体，而在日后产生腰酸、背痛，皮肤干燥，黑斑增加，掉发，肥胖，肌肉松弛等，甚至会提早更年期，近来西方医界开始重视“产后照顾”，他们做过一项调查：如果生产之后缺乏调养，产妇的体重将不容易回复，乳房会疼痛，经常掉头发或便秘，其它症状如疲倦、头晕、出汗、手麻、痔疮、没有食欲、长青春痘、脸潮红等比比皆是，身体的抵抗力也会减弱。因此，尽管中西的文化背景不同，对于产后多休息、补血、补气、避免感染、补充营养、充分休息的坚持则是一致的，坐月子并非老掉牙的传统观念!

## ❖ 何谓养胎

所谓“养胎”就是妇女在怀孕期间正确的饮食、生活及消除疲劳的方法，而其中又以孕妇的饮食管理最为重要，因为胎儿成长所需的养分来源，唯一的管道就是母体，也就是说妈妈吃什么，胎儿就吸收什么，所以想要小宝宝出生之后先天体质高人一等，就要看妈妈懂不懂得怀孕期间做好饮食管理，提供给胎儿既正确又充足的养分。

## ❖ 营养的补充

重视DHA，铁，钙，叶酸的补充，帮助胎儿正常发展，怀孕期间应该重视营养补充，慎选营养摄取来源，切忌饮食过量。应该听从医生或营养师的指示。孕妇平时应维持《一人吃两人

补》的观念。很多孕妇都担心自己吃得不够，因此多吃东西，容易在不知不觉中补充过多营养。适当营养的摄取，对胎儿的未来发育有决定性的影响，尤其宝宝的脑力发展与视力方面，更是在受孕的一刻开始发展！

### ❖ 注意饮食

孕妇在怀孕期间饮食均衡，不偏食，不过量是摄取营养最佳方法。蔬菜、水果、肉类、奶类、五谷和海鲜这些日常食品都能提供足够营养。铁质与钙质，蛋白质需要加倍摄取，最重要是定时去见你的妇科医生和遵从他的指示，以确保胎儿健康成长。

### ❖ 何谓坐好月子？

怎么样才叫“把月子给坐好呢？”其实女性在怀孕期间，子宫撑大，内脏都被胎儿压迫变了型；一旦生产，子宫成为真空状态，内脏因不再受压迫而产生松垮的状态，此时内脏有拼命的要收缩回原来样子的本能；若能够在这个时候用正确坐月子的方法助内脏一臂之力，就有机会让内脏迅速的恢复到原来的弹性，位置及功能，这样就是体质改变；而因为体质改变了，就有可能将原来身体的症状减轻甚至是消除，进而达到脱胎换骨的目的！而在外观上首先就是要把撑大的肚子及增加的体重恢复到原状，这样月子就是坐好了。一个月子坐得好的孕妇，在满月后可以改善体质，气色好，身体也恢复到怀孕前的窈窕，甚至更好（有些产妇怀孕前的体型是较单薄孱弱，而满月后就变成较丰满的体型），这其中主要的关键是在于子宫收缩恢复得很好，甚至比怀孕前更好，使得女性荷尔蒙的分泌畅旺，血液循环、淋巴组织等功能也较好。就很多经验与例子也可以发现，很多月子坐得好的女性朋友，一些怀孕前身体不适的症状，如经痛、经期不准、过敏、皮肤不好、偏头痛、贫血、食欲不振等等的现象，在坐满月子后就自然消失了。

### ❖ 月子没坐好会如何？

由于有些产妇对坐月子缺乏了解，生活方式和饮食不适当，这些对产妇而言不会马上产生影响。但是，很快的发现产后的月事不是很顺畅有规则，皮肤变得粗糙不光滑，下腹部下垂、小腹凸出，甚至会有容易腰酸背痛，偏头痛，骨头肌肉酸痛，眼睛视力较差等等的现象陆续

一一发生。总归一句话，这就是没有坐好月子的典型后遗症。所谓不经一事，不长一智，不经过一次教训是不会学乖的。很多女性朋友，有了第一胎没把月子坐好的经验，而深受其害者，往往就会很期望能在第二胎时，把月子坐好，将身体调整好，所以往往第二胎者比较能接受传统坐月子的观念与方法。所以，现代的女性朋友应该好好掌握人生中难得的一、两次机会，来好好调整自己的体质，也好好掌握坐月子的一个月，以换来美丽的一生。

## ❖ 正确坐月子的方法

女性一生中有三次生理的转机，第一次是从小女孩变为青少年的初潮期，再来就是生产后的坐月子期，最后是停经以后的更年期了。而这三个期间，尤其是以坐月子期最能掌握在自己手中，可以完全自主，也是身体的生理转机配合最佳的时机。一位月子坐得好的产妇，不但在外表气色显现出光泽亮丽的一面，同时也可改善自初潮期来临后身体上一些不舒服的状况，为身体打好根基，健康地迎接更年期的到来。产妇在坐月子期间最重要的是要有充分的休息，其次是如何透过正确的食补、药膳来调养身体、补血养气，还有就是正确的起居生活。产妇在生产过程中，会流失一些血液与大量的汗液与体液。因此产妇的身体会极度的虚弱，全身的筋骨肌肉也呈现松脱的状态，抵抗力大大减低，所以需要充分的休息以恢复体力。

### A) 住家环境

住家环境最为理想的坐月子地点，应该是自己温暖的家。因为在自己的家中、环境最熟悉、各种功能也具备、活动空间也较大、产前还可事先布置一下自己与婴儿的房间，同时也可减少家人从月子中心两地跑来跑去的劳累。因此，家是最方便、也是最温馨的。坐月子期间，家中的灯光不要太亮，要柔和一些。事先将门窗修好，避免多余的噪音。家中的音响不要开得太大，有些地板铺上止滑板或条，以防止产妇滑倒，可将冷气出风口以纸板将风向导到屋顶或墙边，以回流方式来让室内空气保持畅通，产妇绝对避免直接面对或背向吹风口，吹到冷气。即使电风扇也要避免直吹，以吹墙壁再回流空气的方式保持室内空气流通，避免产妇受到风寒的侵袭。

## B) 卫生保健

- 观察恶露，约3星期可以排净，保持阴部清洁。
- 产后体力恢复之后，大约12天既可淋浴（依个人体质而定），切记用热水，速战速决，不可吹到风，剖腹者的伤口较大，在伤口未干燥前最好不要碰水，以免伤口发炎。
- 可洗头，但建议先用头发干洗粉去除掉污垢。注意水温和用吹风机吹干头发。
- 产后身体较弱，故应要保暖，但身体包太紧过热则要抹干以免感冒。

## C) 起居生活

- 充分休息
- 适当的运动以使气血畅通，切记不可弯腰或大动作造成伤口破裂和腰酸背痛。
- 不提重物以免子宫下垂。
- 保持心情轻松愉快，经过十月怀胎，小宝宝也健康诞生，要学会放松自己了。
- 绑腹带使内脏回到原来位置。

## D) 饮食调理

产后的产妇体质十之八九都是属于虚寒型，虚寒形体质的妇女会有身体比较单薄，脸色较苍白，食欲不振及手脚比较冷冰等现象，所以产后就必须用温性的食物来做为三餐，并采取阶段性的食补。忌食生冷性的食物与生食，稀饭、豆浆、牛乳、果汁饮料等都要避免，同样的这些食物或饮料，水份含量较多、有酸性，也是较易造成过敏、体重无法减掉，日后容易有下腹凸出等现象。同时生食也容易导致身体过敏与细菌感染。吃东西以**少量多餐**为原则，慢嚼细咽不赶时间，先吃比较容易消化的食物，如流质类，然后再吃些含高纤维的五谷杂粮、蔬菜、水果等。喝东西时，如养肝汤、麻油酒或药膳汤等，都是以一小口一小口来喝。避免一次猛灌一大碗（或杯），而造成胃内水量过多而下垂，导致日后下腹凸出，即使是不在坐月子的平时，亦要保持这种方式来饮食。很多人担心产后过肥的问题，尽量选择含脂肪量低的腿肉，可以减低油脂的负担。少油炸食物，多摄取蔬菜水果，保持排便通畅，以免热量囤积。喝已煮沸的

开水，已防备产后脱水，也可保持乳汁充足，以人奶喂小孩对体重控制有帮助。

## 传统阶段性食补的调理方法与目的

很多产妇在产后，家人就会马上忙著帮她准备麻油鸡或者其他属于进补之类的食物或药膳给产妇食用。以便早日恢复健康。这种基于爱护与关怀的心很值得钦佩，也是家庭和谐的原动力。但是，产后马上施予各式各样的食、药补，并不是很正确的。因为，刚产后的产妇，她的体质与体力是处在极度虚弱的状态，肠胃的蠕动性较差，对食物的消化与营养的吸收功能尚未完全恢复。尤其是产后第一周正是大量排恶露的时间，因此，此期间是不宜马上就进补的，以免造成恶露排不尽，时间也拖长。所谓阶段性食补，其强调的是将产妇坐月子期间分成三个阶段，配合产妇产后生理机能的需求与变化，而给予不同的食补或药膳补。

### i. 第一阶段（第一周）

产后的第一周是产妇排恶露的黄金期，在这个期间透过子宫收缩要将累积在子宫内十个月的老秽物，给予一次大扫除，这些老秽物就是羊水、血水、胎盘剥落细胞碎片等。产前的水肿、体内多余的水份，也会在第一个周透过排汗、排尿将水排出。因此，在第一周排恶露与积水时，暂时不要吃得太补，以免恶露排不尽。

### ii. 第二阶段（第二周）

产后会伴随著腰酸背痛，吃麻油腰花主要的功效，就是补腰，防止腰痛。

### iii. 第三阶段（第三周）

恶露将排尽，这时候才是真正开始来补产妇的血气，强壮筋骨，恢复年轻活力。

**看了前面所述，女性們已經知道只要遵循方法得當，配合現代營養學坐月子，食得正確，不但能改善體質，更能健康美麗再重新出發！**