

奇美產後護理之家

產後飲食調養介紹



奇美醫院

吳宜峯 | 營養科 營養師

坐月子對於國人而言，不僅是傳統文化習俗，亦是產後調養體質最重要的事，其中尤以飲食部分為首要之重，為了產後身體及體力恢復，飲食應均衡攝取六大類食物、選擇優質蛋白質、增加膳食纖維攝取及適當水分補充。烹調方式宜清淡，減少鹽份攝取，可改善產婦體內水分蓄積問題，且因產後腸胃蠕動較慢，容易胃腸不適，建議可少量多餐，以增加熱量及蛋白質攝取，提供身體能量及哺乳營養素之需求等。除以上產後調養飲食原則外，應特別注意各時期生理變化而有所不同。



產後飲食調養三階段



第一週

**食補
重點**

促進子宮收縮，協助惡露排出，
利水消腫及補血。

注意事項

- 此時宜平補，不宜過補的藥膳，避免添加麻油及米酒以免影響傷口癒合、惡露不止。
- 產後胃腸蠕動慢，烹調方式宜清淡、少油膩，避免選擇質地較柔軟之食材。
- 為消水腫，可食用紅豆、黑豆水等食物，但若易脹氣或剖腹產媽媽需特別注意。
- 可適量攝取紅肉、內臟類食品可幫助補血。

第二週

**食補
重點**

增加乳汁分泌，
促進新陳代謝恢復體力。

注意事項

- 此時可加入較滋補之藥膳，並可食用麻油。
- 可補充優質蛋白質食物，如：豆魚蛋肉類及牛奶等。並且補充足夠水分，以利乳汁分泌。

第三、四週

食補 重點

滋補養身，改善體質，
增加體力。

注意事項

- 到第三、四週，產婦生理機能已差不多恢復，應持續食療以改善體質。
- 此時因開始為產後體重管理做準備，應選擇低脂食物及減少烹調用油，減少精緻糖添加及攝取，並且宜多攝取高纖蔬菜及適量水果，搭配適度運動可增加熱量消耗，有助體重管理喔！



奇美產後護理之家月子餐以健康營養飲食為理念，將傳統中式與西式餐點結合，每餐豐富多元、食材新鮮、重視口味以及高品質，滿足現代人坐月子膳食需求。中藥食補湯品方面，由奇美中醫師專為產婦，來調節產後身體恢復、平衡及預防婦女身體的損傷，並進而達到強化體質的目的。

奇美產後護理之家月子餐一日六餐，三正餐三點心，內容含主廚養身主食、新鮮蔬果、足量優質蛋白質、中藥食補調理湯品、中西式甜點甜品、養身茶飲等，精心規劃適合產後哺乳之飲食，讓媽媽在坐月子期間享受美味之餘，也能快速回復產前良好身體狀況！此外，依據方案不同，營養師會針對個別化量身訂做營養評估，給予個別化營養衛教和計畫，讓產後媽媽有最好最完整的坐月子服務。



示範一日菜單



早餐

珍饌舒肥雞胸肉
纖蔬暖沙拉
香醇鮮奶



午餐

紅醬義大利麵
四季彩椒
藥膳豬肚湯
時令水果



晚餐

主廚纖穀飯、蒜香蒸大蝦、
港味肉片、山蘇小魚乾、
日式鮮蝦牛奶蒸蛋、
當歸豬腳湯

早點心

山藥燉排骨湯

午點心

豆乳布丁、紓壓淨茶

晚點心

紅豆薏仁湯