

# 坐月子的藥膳調理

在8C病房的走廊，遠遠聽見實習生學妹們的驚嘆聲「好可愛的baby！」，我也忍不住走進房間去湊熱鬧，看著剛生產的學姐滿足地抱著新生寶寶，這真的是為人父母最大的喜悅。想起前一刻大家還在為小兒科的病童煩惱，這一刻就看著健康的嬰兒，心中有著說不出的感觸，媽媽們為了寶寶的未來，在懷孕與坐月子期間，可真是馬虎不得啊！

## 產前為了寶寶吃，產後營養不能少

哺乳媽媽與非哺乳媽媽的熱量攝取如下：

熱量攝取 (Kcal)	非哺乳媽媽				哺乳媽媽	份量說明
	1550 (低)	1800 (稍低)	2050 (適度)	2300 (高)	+500	
五穀根莖類 (碗)	2.5~3	3	3.5	4	+1	1碗=飯1碗=麵2碗 = 中型饅頭1個 = 薄片土司4片
奶類 (杯)	1-2	2	2	2	+1	1杯=240c.c
蛋豆魚肉類 (份)	2-3	3	3.5	4	-	1份=熟肉或是魚肉30公克=蛋1個=豆腐1塊(4小格)
蔬菜類 (碟)	3	3	4	4	+1	1碟=蔬菜100公克
水果類 (個)	2	3	3	3	-	1個=橘子1個=芭樂1個
油脂類 (湯匙)	2	2	2.5	3	-	1湯匙=15公克烹調用油，不需要額外攝取

### 【註1】

低：從事輕度活動，如看書、看電視；一天約1小時不激烈的動態活動，如步行、伸展操。

稍低：從事輕度勞動量的工作，如打電腦、做家事；一天約2小時不激烈的動態活動，如步行。

適度：從事中度勞動量的工作，如站立工作、農漁業；一天約1小時較強動態活動，如快走、爬樓梯。

高：從事中度勞動量的工作，如重物搬運、農忙工作期；或一天中有1小時激烈的動態活動，如游泳、登山。

資料來源：行政院衛生署

## 坐月子該怎麼補？

### 每週重點都不同

坐月子期間除了均衡飲食之外，亦可適量補充營養來調理。

#### 第1週：

進補重點為排除惡露、消除水腫、補充元氣、強健脾胃、促進傷口癒合、恢復子宮機能、預防便秘。可選用食材如豬肝（補血）、瘦肉（補血）、深色蔬菜（補血、通便）、薏仁（消水腫）、木瓜（生津、通便）、薑（活血）、山藥（健脾胃）。

#### 第2週：

進補重點為補血、滋陰、促進乳汁分泌、強化筋骨、潤腸通便、恢復體力、調節免疫力。

可選用食材如葡萄（補血氣、強筋骨、利尿）、花生（補充營養、補血）、黃豆（補脾、促進乳汁分泌）、山藥（健脾胃）。

**第3週：**

進補重點為補筋骨、強腰膝、清火、潤肺、安心神、補氣、養血、調理體質。可選用食材如腰花（強腰膝、止酸痛）、麻油（促進子宮收縮）、海鮮類（補充優良蛋白質）、菇類（補肝腎）、蓮藕（穩定情緒）、杜仲（補腰膝、強筋骨）、何首烏（補腎強肝）。

**第4週：**

進補重點為減重、塑身、強化體能、雙補氣血、預防老化、後遺症的調理。可選用食材如十全、四物（補氣血）、黃耆（利尿、補氣）、菇類、蔬菜類（補充維生素、纖維質）。

**哺乳與否，飲食有別**

有些食物可以幫助乳汁分泌，想要哺乳的產婦可以多吃，例如花生、豬腳、魚肉（鱸魚、鱸魚）、雞肉、蚵仔、木瓜等。不哺乳的產婦，適合吃些會退奶的食物，例如韭菜、麥芽、人參、竹筍、薄荷等。

婦女在生產後，傷口的修補、體力的恢復與身體的調養都要注重，然而產後進補的食物如豬腰、豬心、麻油雞等，很多都含有高蛋白與高膽固醇，適量攝取即可，吃太多會造成身體的負擔。另外，中藥也是藥，不宜過度使用，應請教合格的中醫師，選擇適合自己身體狀況的藥方。



本院特製的產婦藥膳餐



營養豐富的藥膳湯

**兩道簡易食譜****【豬肝瘦肉粥】1餐份**

材料：

白米1/4杯、豬肝35克、瘦肉30克、芹菜末少許、香菜末少許、枸杞2錢、當歸1錢。

調味：

高湯250cc、清水200cc、鹽少許。

作法：

1. 豬肝洗淨切丁，瘦肉切絲。
2. 將藥材以200cc清水熬煮15分鐘，取出藥汁備用。
3. 白米洗淨後，加入高湯和藥汁，熬煮至熟軟。
4. 加入豬肝、瘦肉煮熟，起鍋前，酌量加鹽調味，灑上芹菜末和香菜末即可。

**【鱸魚湯】1餐份**

材料：

鱸魚150克，黃耆2錢、枸杞1錢、老薑3片。

調味：

高湯100cc、清水150cc、酒少許、鹽少許。

作法：

1. 鱸魚洗淨後切厚片，備用。
2. 在乾鍋內先煸過老薑，加入高湯、清水和藥材，煮沸後，轉小火，燜煮約15分鐘。
3. 加入鱸魚，續煮約10分鐘至熟。
4. 起鍋前，加鹽和酒調味即可。🍵