

飲食指南



平和性食物

主食類	白米、糙米、小米
蔬果類	香菇、蘑菇、蓮子、豌豆、蠶豆、四季豆、豇豆、花生(水煮/蒸)、菠菜、地瓜葉、茼蒿、高麗菜、花椰菜、黑木耳、玉米、地瓜、馬鈴薯、山藥、芋頭、橄欖、酪梨、蘋果、芭樂、無花果、藍莓、葡萄、木瓜、鳳梨、枇杷、李子
其他	腐皮、黃豆、豆漿、黑豆、紅豆、燕窩、雞蛋、鵪鶉蛋、冰糖

溫暖性食物

主食類	糯米、燕麥、紫米
蔬果類	生薑、川七、紅蘿蔔、芥菜、皇帝豆、雪蓮子、刀豆、白鳳豆、南瓜、櫻桃、金桔、桃子、龍眼、荔枝、蒜、蔥、洋蔥
其他	松子、栗子、核桃、黑芝麻、黑糖、麥芽糖、雞蛋黃、鵪鶉蛋、羊奶

涼潤性食物

主食類	大麥(注意退乳的可能)
蔬果類	白蘿蔔、冬瓜、絲瓜、蓮藕、茄子、竹筴、筴白筍、芹菜小白菜、黃豆芽、莧菜、萵苣、蘆筍、金針菇、金針、龍鬚菜、空心菜、豆苗、白木耳、甘蔗、柳丁、香吉士、火龍果、蕃茄
其他	薏仁、白芝麻、白麻油、茶、蜂蜜、蛋白



健康諮詢專線

04-36068278

<http://www.tzuchi.com.tw>

修編日期：2024/1/31



佛教慈濟醫療財團法人

台中慈濟醫院

Taichung Tzu Chi Hospital,
Buddhist Tzu Chi Medical Foundation



產後調理之 中醫照護衛教

台中慈濟醫院中醫部



E6P2833293-G4

產後調理之中醫照護

膳食原則



清淡少鹽好消化 | 煮熟溫熱食用
暫停或謹慎食用燥補食物

1. 避免辛辣、重口味、生冷及半熟食品。
2. 傷口有紅腫、疼痛時，禁止燥補食物如麻油、酒類食品。
3. 多補充水分，少量多次飲用。
4. 均衡攝取「平和、溫暖、涼潤」的食物。

☆ **促進乳汁分泌：**蛋白質含量高的食品，如豆漿、花生、紅豆、芝麻、甜酒釀、黑麥汁、牡蠣等，或吃了心情會變好的食物。

坐月子

調養時機



產後第1週

- 清淡、平和、溫性食物
如香菇玉米粥、蔬菜湯等。
- 禁麻油、酒料理

產後第2週以後

- 虛寒體質：可酌量食用麻油、燒酒
如酒蒸桂圓、麻油炒高麗菜等。
- 若傷口紅腫疼痛、惡露未止，禁食用麻油、酒料理

中醫藥膳食補



產後媽媽身體常會有氣血虧虛、瘀血內阻的表現，月子期間的中藥調理，請由中醫師依據環境的變化和產婦的體質設計適合的藥膳食補，分為三階段：

「一排、二調、三補」

● 一排：補氣活血去瘀

促進宮縮，排除惡露

● 二調：健脾祛濕

調理氣血，修補子宮內膜

● 三補：補氣養血，滋養肝腎

強筋健骨，固髮

減少產後落髮、痠痛，助卵巢、骨盆恢復

飲食禁忌



❌ 生冷、寒涼食物

❌ 油炸、燥熱食物

❌ 少食酸性食物

❌ 少食產氣性食物

生活起居注意事項



保持身心愉悅 | 避免受寒感冒
適當運動注意姿勢 | 充足睡眠

1. 保持身心愉悅，避免情緒起伏過大。
2. 避免吹風受寒，盥洗後立即擦乾吹乾。
3. 規律飲食，注意腸胃，定時排便。
4. 注意陰部、肛門清潔。
5. 充足的睡眠，少看3C產品。
6. 適當活動，勿搬重物，蹲、屈膝、盤坐，不宜過度伸展或劇烈的有氧運動。
7. 注意姿勢，抱寶寶或哺乳時，盡量採舒適坐姿，手臂及腰背可以枕靠為主。
8. 產後6-8 週再恢復工作與房事生活。