



中醫坐月子 產後調理三步驟

〈產後月子方〉專為妳量身訂做

女人調理體質最重要的三個時期，就是〈經期、產後坐月子、更年期〉！其中又以〈產後坐月子〉最為關鍵！

母體為了孕育寶寶，生理構造與循環機能為了養胎會大幅改變，經歷自然產或剖腹產後，氣血大虛，故須有 30 ~ 40 天的坐月子期，讓母體能好好進行修復以恢復原本功能。

此時若無適當的調補，妳潛在的身體問題就會接踵出現，甚而導致下次懷孕及未來更年期之不適！

因此，我們建議妳，依照中醫部婦科所擬定之產後調理三步驟，在專業的中醫婦科醫師精心研擬之產後一到四方基礎上，針對妳的不適及需求，臨床辨證加減藥物，為妳量身訂做一套專屬的月子方，這樣就更能有效恢復、甚至改善妳的體質！

膳食原則

- 忌生冷、寒涼食物：如冰品、飲料、梨子、柚子、葡萄柚、西瓜、椰子、橘子、蕃茄、蓮霧、綠豆、蓮藕、黃瓜、苦瓜、絲瓜、冬瓜、大白菜、白蘿蔔、茄子、海帶。
- 忌烤、油炸、辣、刺激性食物：如醃漬品、咖啡、咖哩、沙茶醬、辣椒。
- 少食酸性食物：如酸梅、醋、檸檬。
- 少吃鹽，食物以清淡為主。
- 食物一定要煮熟，即使適宜的水果也不宜吃太多。
- 食物一定要溫熱食用。
- 產後 7 天內及傷口若有紅腫疼痛時禁止吃麻油、酒煮食物。傷口恢復後才可吃蝦子、紅蟳。
- 禁食人參。

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡
電話：(04) 22052121 分機
HE-90050