

產婦坐月子進補指導單(越語版) Hướng dẫn bồi bổ cho sản phụ sau sinh

☺麻油雞酒會增加出血，生產後一週之內別碰它 ☺生化湯不能吃太多，產後有血崩要忌口懷胎十月，經過一陣產痛之後，產婦帶著疲倦但滿足的神情，看著新生的小寶貝，推出產房不久，婆婆或媽媽笑咪咪的已準備端上麻油雞酒給產婦進補。

這樣的畫面在各醫院產房時有所見，但這樣進補方式對嗎？其實是錯誤的，才生產完的婦女是不能馬上吃麻油雞酒的，因為酒精會使血管擴張，加速血液循環，增加出血量，產後一週以內都不能吃，通常產後七至十天才是最好的進補時機。雖有此說，現代人吃得好，不需要特別坐月子，但專家指示產後需要坐月子是肯定的。

☺ Gà hầm rượu và dầu mè làm tăng khả năng xuất huyết, sau khi sinh một tuần tuyệt đối không được dùng. ☺ Canh sinh hóa không được uống quá nhiều, sản phụ đã có hiện tượng bong huyết phải kiêng cử trong suốt 10 tháng mang thai. Sau một trận đau đẻ, sản phụ dù mệt mỏi nhưng vẫn ngượng, nhìn đứa con bé bỏng mới sinh, khi vừa ra khỏi phòng sản, mẹ chồng hoặc mẹ đẻ mỉm cười với bát canh gà hầm rượu và dầu mè đợi để tắm bổ.

Đó là cảnh tượng thường thấy trong các bệnh viện phụ sản, nhưng cách tắm bổ như vậy có đúng không? Thực ra là sai, phụ nữ vừa sinh xong không được ăn canh gà hầm rượu và dầu mè ngay, vì rượu sẽ làm cho mạch máu rãn ra, tăng tốc độ tuần hoàn máu, tăng lượng máu xuất huyết, một tuần sau khi sinh, thông thường sau 7 đến 10 ngày mới là thời kỳ tắm bổ tốt nhất. Tuy nói như vậy, thời nay điều kiện ăn uống tốt, không cần thiết phải chăm sóc đặc biệt sau sinh, nhưng các chuyên gia khẳng định sau khi sinh được chăm sóc đặc biệt là điều cần thiết.

有人說坐月子的方法大都來自長輩經驗的傳承，且仿間各有說法，使得產婦不知該聽誰的才好？像是生化湯是產後服用的中藥，但怎麼服、何時服，很多人不見得清楚即連產後進補的麻油雞酒都有禁忌。Có người nói phương pháp nghỉ dưỡng sau khi đẻ đẻ từ kinh nghiệm của người trước truyền lại, nhưng mỗi người một ý, làm cho sản phụ phân vân không biết phải nghe theo ai mới đúng? Giống như canh sinh hóa là thuốc đông y giành cho sản phụ sau sinh, nhưng dùng thế nào và dùng vào thời điểm nào, rất nhiều người chưa thực sự đã hiểu rõ kể cả rượu hầm gà sau sinh cũng đều có kiêng kỵ cả.

由當歸、川芎、薑炭、灸甘草、桃仁等五味組成的生化湯，專家表示此帖可調理子宮收縮，排除子宮內沒有剝離的粘膜炎或血塊，還可減少子宮收縮的疼痛。自然產、剖腹生產的產後宜在第7天後，沒有其他不適現象可服用。Với 5 vị trong thành phần của canh

sinh hóa là đương quy, tam thất, nghệ đen, cam thảo, đào nhơn, các chuyên gia cho rằng nó có tác dụng điều tiết co bóp tử cung, đào thải các màng dịch hoặc máu tụ trong tử cung, còn có giảm bớt đau đớn khi tử cung co bóp. Để thường hoặc để mổ sau 7 ngày nếu không có hiện tượng gì bất thường có thể dùng.

生化湯的服用，以五帖以內為最佳，服用太多反而造成出血不停的後遺症，如果產後有血崩、頭暈、發燒、腹瀉、便秘、傷口發炎等情形，最好不要服用。Canh sinh hóa, liều dùng 5 thang là tốt nhất, uống nhiều quá sẽ dẫn đến xuất huyết không ngừng, nếu sau khi sinh có hiện tượng bong huyết, đau đầu, sốt, tiêu chảy, táo bón, nhiễm trùng vết thương tốt nhất không nên dùng.

產後的藥物食補問題，專家表示產婦體質各有不同，坐月子期間的中藥調理也各不同，由於生產耗損大量的氣血，原則上坐月子時以補氣養血為主要，搭配補腎及壯筋骨藥材，可減少產後腰痛、掉頭髮、身體疲倦的不適。Vấn đề tẩm bổ sau sinh, các chuyên gia cho rằng thể chất của từng sản phụ khác nhau, thuốc đông y dùng trong thời kỳ sau sinh cũng khác nhau, do lúc sinh sản bị hao hụt mất một lượng máu lớn, nên nguyên tắc là bồi bổ sau sinh chính là bổ máu là chính, kèm theo là các vị bổ thận, bổ xương cốt để giảm đau lưng, rụng tóc, cơ thể suy nhược.

☺專家為產婦擬了一份產後食譜，產婦們可以參考。Các chuyên gia cung cấp chế độ dinh dưỡng cho sản phụ, có thể tham khảo.

- 1.產後 1~6 天，食物以清淡營養為主，可以雞湯、魚湯、排骨湯為主食。Sản phụ từ 1~6 ngày, thực phẩm thanh đạm, đủ chất là chủ yếu, có thể ăn canh gà, canh cá, canh xương.
- 2.產後 7~14 天，可增加麻油料理的食物，如麻油炒腰子、麻油炒豬肝或是杜仲腰子湯。麻油在體內可轉化成前列腺素，幫助子宮收縮，調節身體內脂質代謝及抗動脈血栓。Sản phụ từ 7~14, có thể dùng thêm thực phẩm có dầu mè, như dầu mè xào cật, dầu mè xào tim lợn hoặc canh cật hầm đỗ trung. Dầu mè khi vào cơ thể có thể đem lại lợi ích như trên, giúp co bóp tử cung, điều tiết quá trình chuyển hóa Lipit và chống tụ máu.

☺杜仲的吃法有二：Có 2 cách ăn đỗ trung:

- 1.第一種吃法:肉或腰子直接沾杜仲粉食用。Cách ăn thứ nhất: Thịt và cật có thể trực tiếp chấm đỗ trung.
- 2.第二種吃法:杜仲片以米酒及水熬成藥汁用來炒菜或煮湯時代替高湯加入一同煮，再加適量酒調味料即可。Cách 2: miếng đỗ trung cho rượ, nước vào ninh, khi nấu canh cho ít vào nấu cùng, cho thêm chút rượ nấu là được.
- 3.產後 7 天以後，可開始進食麻油酒雞湯，如果傷口仍有紅腫疼痛則暫時不要吃麻油雞

酒。(麻油雞酒中的生薑可開胃、去痰及促進食慾，雞肉提供豐富的蛋白質，酒可促進血液循環) Sản phụ sau 7 ngày, bắt đầu uống được canh gà nấu rượu và dầu mè, nếu vết thương vẫn đỏ xung thì ngừng ăn canh gà dầu mè. (gừng tươi trong canh gà rượu dầu mè có thể giúp khai vị, chống viêm và kích thích vị giác, thịt gà cung cấp protein phong phú, rượu giúp tuần hoàn máu.

產婦坐月子期間的飲食，須顧及六大類營養，特別是蔬菜水果含豐富礦物質及維生素，可促進傷口癒合，防止便秘應該多吃。產後不能吃的食物，包括生冷的西瓜、水梨、葡萄柚、椰子、冬瓜、橘子、苦瓜、竹筍、大白菜、白蘿蔔、刺激性食物，如：咖啡、辣椒等以及冰飲料均避免。產後適當的進補及調理，加上適當的運動可以讓產婦更加漂亮，最重要的是身體狀況更好。Việc ăn uống của sản phụ trong thời kỳ hồi sức sau sinh, phải chú ý đến 6 loại dinh dưỡng, đặc biệt là rau quả tươi có chứa khoáng chất và vitamin phong phú, có thể thúc đẩy vết thương mau lành, phòng tránh táo bón. Những thức ăn mà sản phụ sau sinh không được ăn là những thức ăn có tính hàn như dưa chuột, quả lê, bưởi, dứa, bí đao, quýt, mướp đắng, măng, cải trắng, nho trắng, những thực phẩm kích thích như: café, cay .v.v... và tránh cả những đồ uống lạnh. Nếu sản phụ kết hợp bồi dưỡng phù hợp, cộng thêm vận động vừa phải có thể giúp sản phụ đẹp lên, và chủ yếu là tình trạng sức khỏe trở nên tốt hơn.

參考資料：

新北市藥師公會-中醫藥健康資訊(2014, 4月) · 產後進補抓好時機，七天後較適合 ·

取自 <http://tcpa.taiwan-pharma.org.tw/taxonomy/term/88>


若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉

產後調理中心分機 5501、5502

營養室分機 1658、1655

Nếu bạn muốn tìm hiểu kỹ hơn về những nội dung trên, xin mời gọi điện thoại tư vấn :

05-2756000 chuyên máy nhánh trung tâm điều lý hậu sản 5501、5502, máy nhánh phòng dinh dưỡng 1658, 1655.

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您
2017年05月修訂