

產婦坐月子進補指導單-印尼語

Pemulihan setelah melahirkan anak(postpartum)

☺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。

Resepsi wijen ayam meningkat pendarahan, menyentuhnya dalam waktu seminggu setelah produksi sup biokimia tidak bisa makan terlalu banyak, ada perdarahan vagina setelah melahirkan sembilan bulan kehamilan diet, setelah beberapa saat rasa sakit saat melahirkan, ibu dengan ekspresi lelah tapi puas, melihat bayi yang baru lahir bayi, bersalin segera diluncurkan, ibunya atau ibunya tersenyum ayam wijen siap untuk mengakhiri dengan ibu tonik anggur.

Gambar ini di setiap rumah sakit bangsal bersalin telah melihat, tapi cara tonik ini, kan? Apakah salah, hanya selesai produksi perempuan tidak segera makan wijen ayam, karena alkohol menyebabkan pembuluh darah membesar, memperlancar peredaran darah, meningkatkan jumlah perdarahan, kurang seminggu pasca-persalinan tidak makan, biasanya tujuh sampai sepuluh postpartum jenius yang terbaik waktu tonik. Meskipun ini mengatakan, modern makan dengan baik, tidak ada kurungan khusus, namun para ahli perlu menginstruksikan postpartum kurungan adalah ya.

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。beberapa orang mengatakan bahwa metode kurungan, sebagian besar dari pengalaman orang tua mereka menyampaikan, dan imitasi antara setiap pernyataan agar wanita tidak tahu siapa yang mendengarkan pergi? Sup biokimia postpartum seperti minum obat, tapi bagaimana pakaian, ketika pakaian, banyak orang tahu bahwa tidak terhubung tentu ayam wijen postpartum tonik anggur memiliki tabu.

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，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。Angelica root, jahe arang, moxibustion licorice, peach dan rasa lain terdiri sup biokimia, para ahli mengatakan posting ini dapat memulihkan diri kontraksi rahim, termasuk tidak mengupas dari mukosa atau pembekuan darah dalam rahim, dan dapat mengurangi rasa sakit rahim kontraksi. Kelahiran alami, operasi caesar harus dalam tujuh hari pertama postpartum, tidak ada ketidaknyamanan lain dapat mengambil.

Mengambil sup biokimia untuk dalam lima pos untuk yang terbaik, berhenti perdarahan yang disebabkan dengan mengambil terlalu banyak tapi setelah itu, jika perdarahan, pusing, demam, diare, sembelit, infeksi vagina setelah melahirkan luka dan keadaan lainnya, yang terbaik adalah untuk tidak mengambil.

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。Masalah narkoba tonik postpartum, para ahli mengatakan bahwa wanita memiliki fisik yang berbeda, Herbal Treatment juga berbagai periode kurungan, kehilangan produksi karena jumlah besar darah, ketika pada prinsipnya, untuk qi dan darah sebagai kurungan utama, dengan ginjal dan tulang yang kuat herbal, dapat mengurangi postpartum nyeri pinggang, rambut rontok, tubuh ketidaknyamanan lelah.

☺專家為產婦擬了一份產後食譜，產婦們可以參考。Para ahli disiapkan diet ibu postpartum, ibu dapat referensi.

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。
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。
1. 1-6 hari postpartum, nutrisi makanan terutama terhadap cahaya, bisa kaldu ayam, sup, iga babi sup makanan pokok.
2. 7 sampai 14 hari postpartum, meningkatkan minyak wijen memasak makanan seperti ginjal minyak wijen goreng, minyak wijen, hati goreng atau sup ginjal Eucommia. Minyak wijen dapat dikonversi dalam tubuh menjadi prostaglandin, kontraksi rahim membantu mengatur metabolisme lipid tubuh dan trombus anti-arteri.

◎杜仲的吃法有二：

1. 第一種吃法：肉或腰子直接沾杜仲粉食用。
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。
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）

Eucommia makan dua:

1. Yang pertama untuk makan: daging atau dip ginjal langsung makan bubuk Eucommia.
2. Sepotong Eucommia bukannya kaldu dengan nasi dan ramuan air yang digunakan untuk memasak atau sup ketika ditambahkan ke juru masak, ditambah jumlah bumbu minuman keras
3. postpartum tujuh hari kemudian, anggur dapat mulai makan sup ayam wijen minyak, jika luka masih pembengkakan dan nyeri untuk sementara waktu tidak makan wijen anggur ayam. (Sesame ayam dalam jahe anggur bisa menjadi hidangan pembuka, ekspektoran dan merangsang nafsu makan, menyediakan protein ayam kaya, anggur dapat meningkatkan sirkulasi darah)

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。Diet ibu selama persalinan, harus memperhatikan untuk enam kategori gizi, terutama buah-buahan dan sayuran yang kaya mineral dan vitamin, dapat mempromosikan penyembuhan luka dan mencegah sembelit harus makan. Postpartum tidak bisa makan makanan, termasuk semangka dingin, pir, jeruk, kelapa, melon, jeruk, labu pahit, rebung, kubis, lobak, makanan pedas, seperti: kopi, lada dan minuman es dihindari. Postpartum tonik yang tepat dan pendingin, dengan latihan yang tepat dapat membuat wanita lebih indah, yang paling penting adalah kondisi fisik yang lebih baik.

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>

鄭兆君(2015)·坐月子期間飲食與中藥材之應用·長庚科技學刊(22), p33-40。

若您想對以上的內容進一步了解,請洽諮詢電話:05-2756000 轉 75 病房分機 7501、7502

產後調理中心分機 5501、5502


營養室分機 1658、1655

Jika Anda ingin tahu lebih banyak tentang isi dari atas, silahkan hubungi Telp

05-2756000#7501.7502

產後調理中心分機 ekstensi pusat perawatan 5501、5502

營養室分機 Ekstensi kamar gizi 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

2018年03月修訂