

產後飲食的重要

產後適當的飲食對於自己和寶
寶的健康均有莫大的好處。怎樣的飲
食才有利於產後婦女的健康呢？

產後飲食的五大要素

1. 熱量：分娩、哺乳及產後身體恢復
的過程中都需要熱量，尤其是產後
哺乳中的婦女，建議在熱量方面可
多攝取 500 大卡。
2. 蛋白質：可恢復產婦分娩時疲勞和
促進損傷組織的修復，也可以增加
產後哺乳時乳汁分泌的量與質，建
議可適量吃些牛肉、雞肉、瘦肉、
魚肉、豬肝、豬腰、雞蛋等來補充
蛋白質。



3. 纖維素：補充產婦分娩、哺乳及產
後身體恢復時流失的維生素，也可
以加強腸胃系統的功能，避免便
秘，建議合適的蔬菜水果有菠菜、
紅菜、紅蘿蔔、金針菜、川七、地
瓜葉、高麗菜、稜菜、深綠色蔬菜、
木瓜、櫻桃、芭樂、葡萄、草莓等，
應適量，不宜吃太多。



4. 礦物質：如鐵、鈣、磷等。懷孕、
分娩前後的失血及哺乳期間均會
使產婦鐵質、鈣質、磷等礦物質流
失，建議應適當吃些牛肉、瘦肉、
魚肉、豬肝、金針菜、龍眼肉等含

鐵質較多的食物及含鈣、磷的食
物，如牛奶、雞蛋、豆製品、黃豆、
魚肉、干貝、豬骨頭湯等，可以預
防貧血、骨質疏鬆等發生。



5. 水分：產婦於生產用力時會大量出
汗或分娩後身體水分會流失，因此
在分娩後應適當補充水份；餵母乳
期間也應多喝水或補充其他流質
飲食，有利於身體恢復及促進乳汁
分泌，每天約攝取 1500 cc-2000 cc
的液體。

產後哺餵母乳期的飲食原則

1. 食物選擇：應廣泛選擇食物的攝取，如牛肉、雞肉、豬蹄、花生、鯽魚、鱸魚、蝦、蔬菜、木瓜、酒釀等。哺餵母乳期間下列食物建議不宜攝取，因會降低乳汁分泌量。



人蔘



韭菜



麥類製品

2. 中醫哺乳禁忌：忌食生冷寒涼食物，如冰品、飲料、冬瓜、大白菜、白蘿蔔、茄子；忌食辛辣燥熱及油

炸食物，如辣椒、茴香、韭菜、大蒜、煎炸、炙烤；忌食油膩及不消化食物，如肥肉、粽子、糯米糕；忌菸酒及飲濃茶，如酒、咖啡、普洱茶；忌醃製食物，如鹹魚、醃菜；少食酸味食物，如酸梅、檸檬、李子、柚、芒果。

產後飲食 應注意事項



中山醫學大學附設醫院-護理部
Chung Shan Medical University Hospital

♥♥♥♥♥真誠的關心您♥♥♥♥♥

諮詢電話：

大慶院區 04-24739595 轉分機_____

中興院區 04-22621652 轉分機_____

生效日期：100/08/31
檢閱日期：105/07/31

修正日期：104/05/05
編號：T-Obs-006