

1 P



紫金堂
tasteforlife
安心・感動・幸福



月子藥膳

調理

【天然・滋養・美味】

0800-289-666



写真を変更

削除

下画像に差し替え



月子餐名人推薦 明星媽咪-郭靜純

第二胎再度選擇紫金堂月子餐
每天的用餐時間，就是我最relax的時光。紫金堂的雞湯真的
很好吃，味道非常清甜且肉質鮮美，連不愛吃雞肉的我都
吃的津津有味！

口碑是最好的品牌，紫金
堂最厲害的地方就是不害怕
被比較，因為她們真的
很專業！

郭靜純



月子餐名人推薦 金鐘媽咪-朱芯儀

2011的那一年，除了得獎之外，最大的喜悅是哥哥誕生。
2016年，弟弟誕生了，我的不二選擇依舊是紫金堂，因為我
太愛他們的甜湯和雞點，更不願讓我可以吃的開心又無負擔，
心情非常愉快，心情好奶量自然說話說囉~



紫金堂的餐點規劃變化性多，
調養師除了幫我注意坐月子期間
的細節，更是幫我做好專業的
調理規劃，真是太感心了！

品牌介紹 / 營業據點

紫金堂2005年籌設之初，即以企業化經營理念出發，設立符合
國際標準的HACCP六百坪中央廚房，以女性產後調理餐（簡稱
月子餐）作為企業成立基礎之主推產品，實體產品以「紫金堂
」為名，除了「月子餐」外，更陸續針對不同需求推出「生理
餐」、「小產餐」、「術後餐」、「養生飲品」、「哺乳商品
」、「產後用品」等，服務愈來愈多元，但為女性朋友們著想
的心意始終不變，用心服務每一位客戶。

■台灣據點 / 海外據點

台北總公司 11492台北市內湖區瑞光路513巷28號2樓
紫上堂(上海)實業有限公司 201199上海市閘行區華松路380號2樓
紫正堂(廈門)商業有限公司 廈門市湖里區五緣灣木浦路103號20層

全球產婦月子膳食的最愛-紫金堂



この画像を追加



紫金堂 tasteforlife 集團 全球代理分佈圖



為什麼要坐月子?

女性在懷孕過程中，子宮隨著胎兒成長而擴大，內臟受到胎兒壓迫，心肺、泌尿、腸胃、內分泌、骨骼關節...等都產生極大的生理變化。懷胎十月後，又必須經歷劇痛、失血、耗盡氣力的生產過程。

華人坐月子的原理傳承自老祖先的智慧，藉由產後飲食補養，讓產婦被擴大的子宮可以完全收縮、復舊，修復耗損。產婦應重視並把握產後調養機會，正確的坐月子，可以恢復體能、調整體質，做個健康美麗的媽媽。



產後骨盆變化與疼痛的原因

產後的盆骨與腰椎處韌帶鬆弛，盆骨底端打開鬆弛恥骨聯合處韌帶拉伸，腿骨趨於平行，不向內靠攏

恥骨疼痛

生產時因韌帶改變，使得恥骨聯合部位的軟骨被溶解了。尤其是頭胎生產時常因用力過猛，將此處撐開，骨頭因產傷而引起不適，尤其是在蹲下、提重物或解便時過度用力，都會產生痛感。



產前正常狀態 產後未恢復狀態

產後調理黃金三階段

在對的時間吃對的食物，才能成功做好月子。



第一階段：代謝

祛寒保暖、促進代謝、增強體力

孕婦生產時胎盤會剝落，「惡露」是產後子宮內所殘留的血，以及在修復過程產生的白血球、黏液和組織等混合而成的分泌物。產後胎盤排出後，子宮會收縮變小。當子宮藉由收縮來變小時，產婦會感到一陣陣疼痛，尤其在餵奶時更加明顯，而收縮時所排出的血即稱之為「惡露」。

子宮與身體其他器官均需要時間來恢復正常功能，平均大約是5-6週的時間。惡露排盡後，子宮才能完全收縮復原至懷孕前的大小與重量。這收縮至復原至正常大小的過程即稱為「復舊」。

第一階段重點提示

由於分娩消耗大量體力，千萬不要急於進補，越補越感疲累。產婦若過早食用麻雞、雞，易使血塊堆積於子宮內，惡露不易排出，懷孕期間膨大的子宮壓迫身體的其他器官，當中也包括了腸胃，又因剛生產完畢，腸胃的消化吸收功能尚未完全恢復，食材的選擇著重質地細嫩、容易消化吸收，烹調儘量軟爛，避免造成腸胃負擔。



老薑、月子水具有溫補功用，也是坐月子必吃的食材。紫金堂特採低溫炒焙而成冷壓黑麻油，將十斤薑片製成一斤「黃金薑片」加進藥膳湯底中，可以促進暖身、暖胃的功效。



第一階段調理重點

生產過程的元氣耗損容易造成血虧氣虛，傳統醫學認為產婦因氣虛或血瘀內阻，易導致宮縮不良，第一階段調理重點在於促進新陳代謝，增強體力。



食材搭配建議：早：豬肝 午：排骨 晚：魚片

第二階段：修復

食補藥補雙管齊下，調節生理機能

胎盤附著子宮內壁的傷口需要6週才能修復。坐月子期間需要充分休息、均衡的飲食以及適當的藥補，可以讓體力、氣血、筋骨、器官機能獲得恢復。內臟疲勞恢復後，被壓迫而變形的臟腑及子宮也會漸漸回復原位，惡露排得越乾淨，表示子宮收縮越好。

坐月子少不了食補與藥補，尤其中醫講究氣血的運行，氣血運行良好，才能分泌足夠且營養充足的母乳，所以中藥對於中國人坐月子來說，是相當重要的一環。

第二階段重點提示

經過10天的代謝及調補後，體能全面復元，進入第二階段的飲食調理。主要補充鈣質與膠質，以及通便、恢復體力等等。而母乳的哺餵，經過產後5至10天的適應及磨合，此時乳腺也確定暢通，此階段的飲食重點主要為促進乳汁分泌，即是母乳的質和量。



缺乳基本上是氣血虛弱，可以食用豬腳、大骨湯及海魚、墨魚、蝦子、牡蠣、海帶、紫菜、等海產，來增加乳汁分泌，補充核桃也有同樣的功效。



第二階段調理重點

此階段泌乳激素旺盛，刺激乳汁分泌能讓哺乳更順暢。大家都知道哺乳母乳有利於寶寶的腦力成長及身體發育，同時有利於子宮快速收縮。生產的損耗以及哺乳容易讓筋骨承受更大負擔，此時強壯筋骨避免日後痠痛。



食材搭配建議：早：豬腰 午：排骨 晚：魚片

第三階段：滋補

藥食同源，滋補強身，恢復青春活力

第三階段特別強調營養均衡以增強體力，好為恢復正常生活做準備。

頭髮的更新與女性荷爾蒙有密切關係。懷孕後因女性荷爾蒙增加會使頭髮更新速度緩慢，平時的掉髮會停止，一直到產後2~3個月才會開始掉髮，若生產精神壓力大，產後又過於勞累，掉髮現象會較嚴重，一般以頭部前1/3較嚴重。建議多攝取深色、黑色食物，預防產後掉髮、枯黃或早白的現象。

第三階段重點提示

歷經前段的代謝與修復，產婦此時身體機能大致復元，休養生息至此，方能吸收較滋補的食物，於是可以開始進食大補元氣之湯方。

而此階段則應特選適合產婦體質的優質蛋白質、維生素E、B群高含量的食材來相互搭配，如此方能於月子調養的最後階段讓產婦達到最重要的滋補效益。



第三階段調理重點

雞肉易吸收且是肉類中蛋白質最好的一種食補，第三階段食用大量雞肉可補充膠原蛋白，打造健康體質。



食材搭配建議：早：雞肉 午：雞肉 晚：魚或豬腳

紫金堂月子藥膳調理產品介紹

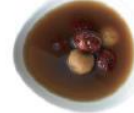


月子藥膳三階段調理（一日3包）
 月子藥膳湯底第一階段(代謝) 10盒/箱，3包/盒，1包200g
 月子藥膳湯底第二階段(修復) 10盒/箱，3包/盒，1包200g
 月子藥膳湯底第三階段(滋補) 10盒/箱，3包/盒，1包200g
 紫金堂月子水-軟袋6盒/箱，15包/盒，1包200cc

坐月子的好幫手-月子藥膳湯底

紫金堂集結60萬客戶的坐月子服務經驗，挑選出適合各種體質的月子湯方，做為月子餐料理的基礎配方，捨棄傳統的月子藥材包，投入心力、物力研發月子藥膳湯底，特選黑豆、優質海帶、本土甜菜根、喜馬拉雅山岩鹽等食材，以超高萃取技術萃取其精華作成調味基底，提升湯底風味。

紫金堂月子藥膳湯底不添加人工調味料、色素及防腐劑，溫潤好入口，可配合產婦偏好及需求，佐以不同食材烹調，輕鬆補養身體、達成完美調理。



月子藥膳湯底內容看得見，滋養一等一



月子湯方

上等優質中藥材，無農藥、無熏硫、無重金屬殘留，發揮藥膳效果。





萃取食材菁華，作成藥膳調味基底

經美國政府認可的「超高压萃取技术」(High Pressure Processing, 簡稱HPP)，係藉由超高压48小時持壓，將天然原料破壞由固體轉化為液體，原料完全利用，並且切割為小分子的可溶性多醣、肽類及胺基酸，完整保留食材營養與風味。

紫金堂特選甜菜根、海帶、黑豆納豆，運用「超高压萃取技术」萃取其精華作成藥膳調味基底，以提升湯底圓潤口感。



紫金堂100%糯米醇釀月子水

有別於一般坊間的月子水以米酒加水填充，「紫金堂月子水」特選台灣花東糯米與米麴菌(日本國寶菌)，採用台灣宜蘭優質好水做為發酵媒介，遵循古法精釀，並採用全自動專業分罐設備進行裝瓶，保留完整營養素，富含人體必需胺基酸及各種微量元素。



紫金堂月子水不含酒精，口感香醇，濃濃精華，分子小，好吸收，月子水可以暖身、暖胃，調整體質。



一餐一湯底，餐餐都新鮮

新鮮藥材、食材，依舊傳統烹調方式，經細熬慢煲過程濃縮而成，將養份完全釋出，殘渣也已濾除，烹調簡易、省心省時又省力，一餐一湯底，餐餐都新鮮。



第一階段燉品-雲耳豬肝湯示範料理

雲耳湯底1包、豬肝200g、月子水1包或200cc。



第二階段燉品-栗果豬腰湯示範料理

栗果湯底一包、豬腰200g、月子水1包或200cc，冷壓黑麻油1大匙。



第三階段燉品-杏耳雞肉湯示範料理

杏耳湯底一包、雞肉200g、月子水1包或200cc。



料理步驟一



1. 請先將湯底包、月子水及食材備妥

料理步驟二



2. 倒入一包湯底包、一包月子水

料理步驟三



3. 湯底沸騰後，將食材置於鍋內，轉至小火

料理步驟四



4. 再次沸騰後，加蓋關火，悶3-5分鐘完成

母乳是給寶寶最好的禮物

因為需要親自哺餵母乳的關係，寶貴的營養也要經由媽媽才能充分攝取。一般來說，有哺乳的媽媽每天乳汁約分泌800~1200毫升，為了供應足夠的熱量泌乳，必需比一般人多增加500大卡的熱量。





<https://tasteforlife.my.canva.site/nursing-tea>

この部分は差し替え原稿を提供します

画像と文字変更

生栗湯-輕鬆哺餵母乳

生栗湯-營養美容、增強體力、烹調簡易

青木瓜打成泥加入乾香菇、花生，乾香菇的粗纖維含量約是新鮮香菇的10倍。此外，乾香菇因經過日晒產生維生素D2，可幫助鈣質攝取。而花生是高蛋白、油料食材，營養豐富，且含有大量的不飽和脂肪酸可以安撫情緒。

青木瓜所含的木瓜酵素是熟木瓜的2倍，維生素C、促進膠原蛋白的形成、促進鐵的吸收。

哺乳湯底富含蛋白質、胺基酸、膳食纖維及鐵質，每天一份哺乳湯底可以滿足哺乳媽咪一天所需22%的蛋白質、45%膳食纖維、10%鐵質、8778毫克胺基酸，營養密度高、養顏美容、增強體力、使排便順暢，適合哺乳媽咪產後補養。

應用範疇：幫助產後媽媽哺乳。

產品成分：水、花生仁片、青木瓜、紅棗、香菇、黃精、甜菜(粉)、黑豆、絲瓜、陳皮(橘皮)。

產品規格：10盒/箱，3包/盒，1包200g。

食用方式：建議產後7-10天食用，建議晚餐食用。

適用對象：哺乳媽咪、一般人皆可食用。

烹調方法：剪開軟袋，倒出湯料並加入等量月子水，滾沸後投入高麗參、海參、海河貝類等食材，待再次滾沸後移入間接加熱鍋具中，燉煮至喜好之軟硬度即可食用。

注意事項：懷孕、乳腺阻塞不宜食用。

紫金媽咪茶-草本自然、溫和補氣、即開即飲

嚴選玉竹、黃精、葛根、等上等材料，古法熬煮，甘甜好喝。通過德國檢驗單位食品檢驗，無防腐劑、無人工添加物、無咖啡因、無農藥殘留。紫金媽咪茶採食品級超微囊膜密封包裝，能有效阻隔空氣及細菌入侵，經高壓滅菌處理，無須添加防腐劑，能常溫保存2年，是非常安全的包裝食品，請安心食用。

自然產媽咪產後1-2週即可食用，剖產媽咪建議身體復原後再使用。

應用範疇：幫助產後媽媽哺乳。

產品成分：水、紅棗、黑糖、龍眼肉、玉竹、黃精、黑糖、枸杞、絲瓜、葛根、白木耳。

產品規格：14包/盒，1包80ml。

食用方式：一天兩次，每次一包。

適用對象：即開即飲、隔水加熱、熱水調飲。

適用對象：哺乳媽咪、生理期前後、發育期少女。

注意事項：懷孕、乳腺阻塞時不宜食用。請依照建議量食用，多食無益。

紫金媽咪茶-發育期少女、生理期前後

少女發育黃金期 **女性生理黃金期**

營養補給，促進發育，青春UP的關鍵。

營養補給，關鍵調理，自信魅力的元素。

紫金媽咪茶-營養原萃、親餵母乳

黃精 滋補養生 玉竹 潤肺生津 龍眼 鮮甜飽滿 黑糖 古法熬製 紅棗 天然味甜

木耳 滋潤滋養 葛根 生津止渴 絲瓜 養顏美容 枸杞 鮮潤甘甜 黑糖 飽滿樂實

十味原萃 古法熬製、滋養母乳、母愛家酒

紫金暖暖茶

選用自家特手工原製薑片，以十斤薑片低溫炒焙成一斤黃金薑片，搭配黑糖、紅棗、桂圓、黑糖、枸杞及白木耳，六種天然溫補養生食材，細火慢燉成紫金暖暖茶，除了具有多種微量元素外，風味獨特、口感溫潤厚實、層次豐富，時常飲用，暖腹驅寒，香醇滋補，是體質虛寒者的上上之選。

◆產品內容：水、紅棗、黑糖、龍眼肉、黑糖、枸杞、黃金薑片、白木耳。

◆產品規格：80±5ml/入，7入/盒。

◆食用方法：即開即飲、隔水加熱、熱水調飲。

◆注意事項：懷孕時不宜飲用。



月子養生飲品

產後口渴是非常普遍的現象，新產會有口渴，是在於失血及流汗過多，體內水分散失引起，在傳統醫學上即認為是因失血及流汗過多，所以應該喝一些營養的飲品，重點是要「慢慢喝」，不可一口氣咕嚕咕嚕的灌下，這樣只是讓身體進了很多水分而已，慢慢的少量補充，身體才能吸收，氣血充滿，口渴便能好轉了。



溫潤紅棗茶-益氣生津、美容養顏

紅棗是全方位的進補佳品，富含維生素及多種微量元素。然而，紅棗皮不易消化，多吃容易引發腸胃不適。



紫金堂嚴選去核不羶紅棗，加入月子水，高壓蒸氣保留完整營養，完全不加糖和人工色素的天然飲品，純粹釋放紅棗的甘甜，美味滋補無負擔！



坐月子飲品-溫潤紅棗茶

產品成分：月子水、紅棗。
產品規格：10包/盒，1包150ml。
使用方式：一天一包。
食用方法：即開即飲、隔水加熱風味更佳。
適用對象：產後媽咪、一般人皆可食用，孕婦不宜。
小提醒：紅棗茶屬甘溫飲品，一天不要超過一包為最佳實味方式。



月內止渴飲-生津止渴、幫助消化

- 山楂：有助促進胃液分泌，提高消化能力。
- 陳皮：增強食慾。
- 荷葉：解熱清心。
- 決明子：使排便順暢。



紫金堂以獨家月子水為基底，使用決明子、荷葉、仙楂、陳皮四種中藥材古法熬製，可以生津止渴、調整體質、幫助消化。



坐月子飲品-月內止渴飲

產品成分：月子水、海藻糖、決明子、荷葉、仙楂、陳皮。
產品規格：10包/盒，1包150ml。
使用方式：一天一包。
食用方法：即開即飲、隔水加熱風味更佳。
適用對象：產後媽咪、一般人皆可食用，孕婦不宜。
小提醒：荷葉和仙楂的作用在於解膩，故適用於任何用餐後的時段。



月內養生茶-開胃降火氣、使排便順暢

觀音串開胃降火氣，能夠使排便順暢，改善產後口渴不止，適合產後勞倦乏力的產婦飲用。



觀音串對於產後坐月子的產婦有重要的補給作用，紫金堂搭配獨家月子水一起熬煮，效果更上一層樓。



坐月子飲品-月內養生茶

產品成分：月子水、水、黃花側金盞花（觀音串）。
產品規格：10包/盒，1包150ml。
使用方式：一天一包。
食用方法：即開即飲、隔水加熱風味更佳。
適用對象：產後媽咪、一般人皆可食用，孕婦不宜。
小提醒：坐月子食慾不振嗎？餐前餐中試試紫金堂的月內養生茶。



孕期即時飲



孕期補充營養、元氣好體力



写真変更

写真変更

極品紅棗茶-益氣生津、美容養顏**嚴選去核不熏硫紅棗高壓蒸煮，原汁原味**

紅棗是全方位的滋補佳品，富含維生素及多種微量元素。然而，紅棗皮不易消化，多吃容易引發腸胃不適。

紫金堂嚴選去核不熏硫紅棗，高壓蒸煮保留完整營養，是完全不加糖和人工色素的天然飲品，純粹釋放紅棗的甘甜，美味滋補無負擔！

**孕期飲品-極品紅棗茶**

產品成分：水、紅棗。

產品規格：10包/盒，1包150ml。

使用方式：一天一包。

食用方法：即開即飲、隔水加熱風味更佳。

適用對象：孕期飲用、經中飲用、一般人皆可食用。

小提醒：紅棗茶屬甘溫飲品，一天不要超過一包為最佳實效方式。

**養生黑豆水-固本守元、喚醒活力****嚴選自然農法耕種的青仁黑豆，液化萃取**

黑豆含有豐富的花青素（天然抗氧化劑）、必需胺基酸及維生素。常吃黑豆有莫大助益，男女皆宜。

紫金堂嚴選以自然農法耕種的青仁黑豆，先以古法釀造成黑豆納豆，再以超高压萃取技術（High Pressure Processing，簡稱HPP）液化分解，不但分子小好吸收，也保留完整營養成分，是低熱量高營養的天然補給飲品。

**孕期飲品-養生黑豆水**

產品成分：水、炒焙黑豆、黑豆萃取液。

產品規格：10包/盒，1包150ml。

使用方式：一天一包。

食用方法：即開即飲、隔水加熱風味更佳。

適用對象：孕期飲用、產後飲用、經中飲用、一般人皆可食用。

小提醒：痛風者、孕期羊水太少者不宜食用。

**紫金堂疏乳棒****哺乳媽咪的超人氣法寶**

疏乳棒是由台灣大學附設醫院產科護理長張桂玲女士臨床實際測試研發，依照人體乳腺解剖位置設計獨特的十三顆按摩粒，利用疏乳棒由乳房底部往乳頭方向疏理，可將乳腺中鬱積的乳汁往前集中，方便寶寶吸吮或擠奶收集乳汁，輕鬆哺餵母乳。

**按摩兼疏通，合二為一****按摩乳房，輕鬆開奶，告別餵養煩惱**

1 人體工學設計，弧度貼合乳房曲線。

2 四排、十三顆穴位按摩粒，圓滑不傷肌膚。

3 T字止滑設計，顆粒均勻使力，起到有效的疏通作用。

4 採用優質的亞克力纖維，無毒無異味，不刺激皮膚。

5 輕巧73克，輕量材質，外觀精巧，攜帶方便。

**紫金堂束腹帶****紫金堂束腹帶特色**

• 腰部設有垂直彈性支撐條，具有保護腰部的幫助。

• 人體工學設計，上腹與下腹部含有不同收束拉提效果。

• 彈性貼身、無毒無異味、不刺激皮膚。

• 適合產後婦女使用，依需求隨時配戴使用。

**產後使用束腹帶的理由**

懷孕期間子宮擴大，內臟受到擠壓變形，生產完後內臟呈現鬆弛脆弱狀態，利用束腹帶可由下腹內臟往上托高，支撐住鬆弛的腰、腹肌肉。

在生產過程中，骨盆及其肌肉群、韧带，或多或少都會受到壓迫、拉扯。在骨盆關節、筋膜及韧带回復彈性及張力之前，很容易產生下壓感，此時使用束腹帶可以減輕下壓感帶來的不適。有束腹帶的保護與支撐，當需要用到腰肌力量時也就不會那麼吃力。

自然產使用30天，剖宮產則在生產完第五天開始使用，用足40天。於三餐飯前各綁一次。

赤字で追加
「此產品需從台灣調貨」

写真変更

文字內容一部修正

赤字で追加
「此產品需從台灣調貨」

月子藥膳調理三階段(一日三包)						
第一階段						
	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	
早餐	養耳湯	養耳湯	養耳湯	淮蓮湯	淮蓮湯	
午餐	燻雞湯	甘藷湯	淮蓮湯	甘藷湯	燻雞湯	
晚餐	香杞湯	燻雞湯	香杞湯	香杞湯	甘藷湯	
	第六天	第七天	第八天	第九天	第十天	
早餐	養耳湯	養耳湯	淮蓮湯	養耳湯	淮蓮湯	
午餐	燻雞湯	香杞湯	燻雞湯	果菜湯	果菜湯	
晚餐	香杞湯	淮蓮湯	果菜湯	燻雞湯	香杞湯	
第二階段						
	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	
早餐	金釐湯	果菜湯	蜜桂湯	果菜湯	果菜湯	
午餐	吉耳湯	金釐湯	甘藷湯	蜜桂湯	吉耳湯	
晚餐	蜜桂湯	甘藷湯	吉耳湯	甘藷湯	金釐湯	
	第六天	第七天	第八天	第九天	第十天	
早餐	蜜豆湯	果菜湯	果菜湯	淮蓮湯	果菜湯	
午餐	金釐湯	淮蓮湯	蜜豆湯	蜜桂湯	淮蓮湯	
晚餐	蜜桂湯	蜜桂湯	金釐湯	金釐湯	蜜豆湯	
第三階段						
	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	
早餐	紅燻湯	蜜豆湯	甜酒湯	吉耳湯	燻雞湯	
午餐	甜酒湯	紅燻湯	吉耳湯	燻雞湯	蜜豆湯	
晚餐	吉耳湯	燻雞湯	蜜豆湯	紅燻湯	甜酒湯	
	第六天	第七天	第八天	第九天	第十天	
早餐	金釐湯	紅燻湯	金釐湯	蜜豆湯	甜酒湯	
午餐	吉耳湯	甜酒湯	紅燻湯	金釐湯	紅燻湯	
晚餐	甜酒湯	蜜豆湯	吉耳湯	吉耳湯	蜜豆湯	

紫金堂草本沐浴包



坐月子可以洗澡、洗頭嗎？

過去傳統說坐月子不可洗澡、洗頭的禁忌，是因為古代沒有吹風機，洗澡的設備也沒有現代這麼好，洗澡的房間門縫容易有冷風灌入。產後皮膚分泌旺盛，出汗也比平常來得多，加上惡露排出，身上可說是五味雜陳，洗澡、洗頭相對重要。不過剛分娩完，在傷口尚未癒合、身體感到倦怠的情況下，可暫以擦澡方式替代。利用泡好藥草包的水來擦澡、清潔皮膚，達到祛毒的作用。不過還要注意擦澡過程中的保暖工作，預防著涼。

因產後關節呈現鬆開的狀態，冷水或冷風特別容易從皮膚侵入，是導致關節疼痛、頭痛的重要原因。洗澡時應注意水溫是否足夠，洗髮後盡量將水分擦乾，用乾毛巾包起來，再以吹風機迅速吹乾。無論洗頭、淋浴，都要避免受風（冷氣、電風扇），以防寒風侵入骨髓。

貼心小叮嚀

環境選擇

室內清潔、安靜、溫度適風，以及佈置方便哺乳的舒適環境。



充分休息

減少訪客次數，產後儘量休息，維持充足睡眠，少彎腰，勿蹲、盤坐、爬樓梯或下床走動過久，少看電視、電腦。定時排便並避免使用蹲式馬桶。



生活起居

洗澡以淋浴為主，陰道內不要沖洗，盡量避免洗頭，洗頭後儘速擦乾、吹乾，注意不要著涼，穿著寬鬆棉質內褲、長袖的衣服，不碰冷水、不可吹風、注意保暖，預防感冒。



飲食調理

充足營養、口味清淡、避免油膩、麻辣、寒涼食物。產後會陰部有傷口，有些產婦怕用力扯到傷口，會有便秘現象，此時應該多吃蔬菜攝取纖維，水分的補充也不應忽視，避免脫水及便秘。



陰部護理

產後會有惡露排出，應勤換護墊避免滋生細菌。



傷口護理

若是剖腹產傷口更大，更要小心護理，避免發炎、感染。



觀察惡露

夾有惡塊，有腹痛、發燒的情況，或夜間發燒加劇，應儘速就醫。



產後腹痛

通常在產後一周內，因為子宮收縮的關係，會出現輕微的小腹痛。如果腹痛超過一周，可能是子宮內還留有血塊或部分胎盤胎膜，導致子宮激烈收縮，應儘速就醫。



按時回診

產後一個月後回診。



避孕措施

產後五週後可以恢復房事；產後避孕，自然產最好半年以上，剖腹產則要避孕一年以上。

