



仁泽众生 始于1879年

坐月与宝宝

护理手册



百年老字号



专业中医
研制配方



无硫磺熏制
中药材



优越通过
品质检验

坐月子

女人改善体质的黄金时期

坐月，是指从产妇分娩后，到身体机能和器官复原的一段时期，一般需要4周。传统医学上称为产褥期，俗称——“坐月子”。



在怀孕过程中，孕妇担负着胎儿生长发育所需要的营养，导致母体各系统如子宫、心血管、消化系统、皮肤、关节与韧带以及整体的新陈代谢都发生变化。

坐月期间，母体器官会逐渐恢复产前状态，包括会阴伤口愈合、子宫收缩、心脏复原，还有松弛的皮肤、关节与韧带等的恢复。这些器官形态、位置与功能的复原都取决于坐月时的调理与保健。

中医认为，产后最基本的生理变化为“虚”和“瘀”

“虚”

“虚”即是分娩后出血，以及生产时因用力而耗气，形成百脉空虚的身体状态。所以产后抵抗力偏弱，容易受风寒邪湿影响而产生各种疾病，一旦处理不当，除了影响身体恢复，也容易遗留后患，比如受风寒可造成头疼、腰酸背痛、关节酸痛、全身酸痛，甚至风湿痛等，这就是所谓的“产后风”。这也是为何老一辈都一再强调产后要防风寒与多吃姜、酒、麻油等能温暖身体的食物与药膳。

“瘀”

“瘀”意即胎盘剥离，生殖器官损伤，恶露包括血液，混合脱落的子宫内膜、粘液、细胞等。假如恶露没有排放或清理干净将对子宫造成伤害，如恶露拖拉超过2周依然不见干净等，将影响子宫的修复，甚至会是未来许多妇科病的形成因素，如宫寒、白带等。

为此，要改善“虚”和“瘀”状态就必须把握4-6周黄金期好好坐月子，让身体快速复原。若错过了黄金调理时期，不但之后想再行调理，身体的恢复相对较慢之外，也可能为未来的健康埋下病根。

4大调理黄金期

坐月进补主要分成 4 个阶段
在各个阶段作出适当的调补以改善体质

第1阶段



清恶露 祛风寒

主要是帮助排除体内滞留的代谢物，祛除淤血寒气，以平补的方式，促进新陈代谢，减少疲劳以及加速产后伤口的愈合。

第2阶段



补气血 益母乳

注重益气养血，气血充足则乳汁分泌充足。以温补的方式进行帮助子宫恢复及收缩。

第3阶段



强筋骨 暖子宫

饮食基础以滋补肝肾，增强背腰、筋骨、膝盖，促进骨盆复原为主。

第4阶段



固元气 养容颜

进入坐月后期，主要养肝补肾，增强体能，调和气血，还原女性肌肤健康与弹性，修身健体。

坐月关键调理

余仁生坐月护航配套

由资深中医师精心研制配方，结合传统坐月理论与现代坐月子方法，给您最完整、方便的坐月配套，让坐月子对妈妈来说不再是繁杂的，一个配套就可以轻松坐月，调养体质无烦恼。



配套根据产后体质恢复的四大周期来配制15款中药调补汤包与党参红枣茶。同时，配套里也加入了深受大马女性信赖的余仁生金牌白凤丸、追风苏合丸和生化汤，守护每一位产后妈妈，让妈妈们在坐月期间可以达到更全面的调养。

生化汤

有助化瘀生新，排除恶露，调节子宫收缩复原等功能，并预防子宫血肿，是产后妈妈必备！余仁生生化汤选用上等藏红花，能更有效的排除恶露，恢复子宫功能。



苏合丸

帮助疏解产后肚疼胀风、轻微头昏、胸疼饱闷、呕吐及痰咳，特别是驱除在生产过程中侵入体内的风寒邪气，即所谓的“产后风”。同时也可以预防坐月子的时候风寒入体。



金牌白凤丸

采用22种珍贵中药配制而成。帮助改善产后体质虚弱，滋养调补身体，温暖子宫，促进子宫复原，预防产后失调。



坐月子黄金时期饮食调补

产后第1阶段

产后妈妈身体虚弱，胃口欠佳，同时也要注意伤口愈合，因此膳食宜以清淡为主。

参考菜肴



早餐 鸡丝粥，枸杞粥



午/晚餐 姜丝炒猪肚，益母草姜汤，艾叶蛋姜汤



其他

党参红枣饮：

补益气血，适合每天饮用

生化汤：

化瘀生新，调节子宫收缩能力，让恶露排得顺畅，促进子宫复原

苏合丸：

祛风祛寒，把因脏腑器官、关节、腹腔等位置改变而滞留在体内的“风寒邪气”排出体外

产后第2阶段

身体逐渐恢复，子宫也在收缩恢复的状态，这时适合开始调养补气血。

参考菜肴



早餐

鸡丝糙米粥，红糟面线，麻油猪腰面线



午/晚餐

黄酒鸡，蒸猪肉饼，姜丝煎三文鱼，姜酒木耳焖肉丝，当归红枣药材汤，杜仲八珍汤



其他

党参红枣饮

* 以上建议参考菜肴，产妇可以依据

产后第3阶段

这时可以通过膳食开始护理腰膝，促进骨盆复原。

参考菜肴



早餐

鱼片粥，姜酒鸡面线，
花生鸡丝粥



午/晚餐

杜仲熟地药材汤，
经典十全大补汤，
泡参马来鸡，枸杞当归蒸鲳鱼，
麻油猪腰，木耳炒鸡



其他

党参红枣饮，
炒米茶，红豆沙

产后第4阶段

调养身心的阶段，开始滋补元气，皮肤，头发的修复，
增强体能与记忆力，为出月子做好准备。

参考菜肴



早餐

干贝粥，猪肉糙米粥，
麻油米粉



午/晚餐

党参天麻药材汤，核桃莲子药材汤
首乌黑豆药材汤，云耳泡参蒸鲳鱼，
黄姜煎鸡扒，肉碎蒸羊角豆，
鸡精蒸鸡腿，猪脚醋，
白凤丸炖乌鸡



其他

党参红枣饮，炒米茶，
滴鸡精，黑芝麻糊，
冰糖炖燕窝，免炖
尼亚燕

个人喜好安排三餐饮食顺序，享受食补食疗。



坐月食谱



白凤丸 纸包鸡★★★★



材料:

马来鸡 ————— 半只
余仁生金牌白凤丸 ——— 1粒

调味料:

水 ————— 2汤匙
蜂蜜 ————— 1汤匙
盐 ————— 1茶匙

用具:

锡纸 ————— 1张
玻璃纸 ————— 1张

做法:

1. 白凤丸加水，小火压碎，加入蜂蜜和盐，搅拌均匀。
2. 把调好的调味料涂在马来鸡上，再以玻璃纸和锡纸包好，蒸2小时即可食用。

材料:

肉丝 ————— 100g
姜条 ————— 50g
木耳丝 ————— 100g

调味料:

麻油 ————— 30g
余仁生姜酒 ————— 30g

姜酒

焖肉丝★★★★



1. 将木耳泡软切粗丝备用；姜块切粗条备用；瘦肉切成粗丝，稍微焯烫备用。
2. 以麻油爆香姜条后，将肉丝与木耳丝放入翻炒均匀。
3. 加入姜酒焖至2分钟，即可享用。

坐月期甜品系列

红糖枸杞鸡蛋糖水



材料:

红糖 (适量)	枸杞 (适量)
鸡蛋 (2颗)	红枣 (8-10个)

做法:

1. 将鸡蛋放入锅里滚熟，红枣洗净去核。
2. 煮好的鸡蛋剥壳备用。
3. 把红枣和枸杞放入锅里煮15分钟后放入红糖和鸡蛋，再煮5分钟就好。

木瓜姜汁炖奶



材料:

全熟木瓜	黄糖 (1汤匙)
鲜奶 (300g)	姜汁 (2汤匙)
蛋白 (3颗)	水 (100ml)

做法:

1. 木瓜切粒。
2. 将水，黄糖，姜汁加热搅拌均匀，冷却备用。
3. 鲜奶及蛋白搅拌均匀，加入步骤2的材料一起搅拌均匀，过滤，倒入小碗加入木瓜，用保鲜纸盖好。
4. 以小火蒸约10-15分钟，即可享用。

红枣银耳枸杞糖水



材料:

红枣 (6-8个)	枸杞 (适量)
银耳 (1片)	冰糖 (少许)

做法:

1. 红枣洗净去核，银耳泡发备用。
2. 加入泡发的银耳，红枣与枸杞，依个人喜好加入冰糖炖1小时即可。

月子小贴士

- 产后初期，产妇可能胃口欠佳，饮食宜清淡不油腻，易消化吸收为主。
- 烹调月子餐时，少量或以不添加盐为佳。少煎炸，宜焖、煮、蒸、炖。
- 坐月产妇不宜食寒性菜类，可选择营养丰富易吸收的蔬菜，如菠菜叶、羊角豆、四季豆、苋菜及芥兰花。
- 每日三餐粥、饭、面线、米粉、糙米饭可交替食用。
- 调补气血的党参红枣饮，适宜坐月全程服用。此外，也可饮用炒米茶促进母乳分泌。
- 饮用充足的汤水能滋补身体、补气活血，有利于奶水分泌。
- 金牌白凤丸可与乌鸡同炖，适合早上及中午享用。



坐月期 生活起居

传统智慧结合现代生活习惯



现代女性在坐月饮食上，大多遵循传统的调补方法，但说到坐月子生活起居，则往往与传统妇女观念不一，引起不必要的误解。

虽然坐月子是传统，但只要了解其中关键，依然可以现代生活方式做结合，让产妇能够轻松快乐，健康的坐月子。

卫生保暖好 健康没烦恼

坐月子时，一些传统上的禁忌，如：不能碰水、不能洗澡洗头、不能吹风等，常令现代产妇感到困扰，无所适从。其实，只要深入了解，这些禁忌都有它的道理。明白其中原因，产妇就能根据目前生活情况，做出适当调整。

坐月子期间 少碰冷水

孕妇在产后首两个星期，体温可能升高，并大量出汗将滞留体内的水分排出，毛孔经常处于扩张的情况；加上产后气血虚弱，免疫力较差，极易感染风寒而生病。从前，人们的水源多取自井水河水，极可能带有细菌或寄生虫。为了避免产妇遭受感染或风寒，故禁止产妇碰触未煮过的水，加上旧时烧开水并非方便的事，因此干脆不让产妇碰水。

在现代生活中，热水供应不是问题，但产妇应确保任何接触伤口的用水，需先经过烧煮杀菌。洗手或清洗物品时，宜用温水，少碰冷水为妙。如此可避免关节和皮肤受到风寒，造成头痛、关节酸痛等毛病。

穿衣保暖 别吹冷风

至于吹风方面，从前居家环境不够密闭，冷风进屋机会大，故产妇须多穿衣服，以免感染风寒。而现代居家条件不同，产妇可不必受热煎熬，只要留意冷气或电风扇的风口，别朝向产妇吹，维持室温26-28度，空气流通即可。

产妇穿着方面需要保暖，但也要透气，以轻柔舒适为主，如薄长袖及长裤皆可。坐月子会大量排汗，应准备好小毛巾擦汗，或经常更换干爽的衣服，以防风寒入侵。若环境或地板冷凉，产妇可穿上棉袜，为足部保暖。

洗头洗澡 擦干保暖

坐月子时，适度的生理清洁还是必要的。产妇坐月子并非不可洗澡，但由于伤口尚未复原，不建议采用盆浴，以淋浴或抹身为佳。洗澡后，应马上擦干并注意保暖。特别是头部清洁，如果第一周恶露量多，尽量别洗头。可改用艾叶、防风、干姜煮水来擦头皮，或使用产妇专用澡汤，有助祛风除湿、纾解压力。如厕洁净后，应以温水加盐冲洗下身，有助于杀菌。



坐月期 心理调适



调适好心情 产后无忧郁

孕妇产后，身体荷尔蒙会急剧改变，特别是新手妈妈，一方面伤口还未复原，另一方面哺喂母乳又未必顺利，新生儿的到来虽然值得高兴，但伴随而来的生活压力与期望，各式各样的状况都会让产妇的情绪起伏不定，容易因忧郁而哭泣、易怒、烦躁，或是焦虑。





产后初期 常见情绪



上述莫明而来的情绪，常见于产后初期（第一周），因为内分泌处在调整期。但若持续，超过3周或以上，那极可能是产后忧郁，需要适当的心理辅导或治疗。

好动外向的新手妈妈，也许会因为几乎一个月无法出门而觉得有压力。加上坐月子期间的饮食内容变化不大，又有许多禁忌，容易让人觉得沮丧与无趣，更加重产妇情绪不稳的状况。另外体质较差的女性，一般容易患上忧郁症，尤其是产后气血双虚的产妇。



分享心得 调适心情



产妇若出现压抑和焦虑情绪，需要家人或亲友的支持。不妨邀请一些具有育儿经验的亲友前来探访，分享心得之余，也让产妇有倾诉的对象，有助抒发情绪、调适心情。

饮用可补气补血的汤水如党参红枣茶、当归养血汤、八珍汤等可增强产妇的气血循环，改善气血双虚的问题，预防气血不足而引发的忧郁症。



另外，肝开窍于目，为精血所养，坐月子期间用眼过度也是不好，因此不鼓励产妇长时间看书或看电视，主要是担心影响产妇的静心休养。其实，若有助产妇心情愉悦放松，每天半小时看电视或阅读都不为过，但要注意家居的灯光明暗，并确保产妇得到充分的休息。



传统智慧 调养保健

三步骤搞定一锅靓汤!

坐月子调补汤包介绍



建议煮法:

1. 预先汆烫500克的肉类。
 2. 将1包汤料、汆烫好的肉类与1500毫升水倒入锅中。
 3. 大火煮沸后，转小火煮一个半小时。
- 可根据个人喜好调整水和肉的比例

党参桂圆药材汤

功效:

补气提神，增强体力。

说明:

可补充体力，改善疲劳。

当归南枣药材汤

功效:

活血补血，改善血液循环。

说明:

产后多虚多瘀，当归有助于制造血红素及促进血液循环，有效改善血虚、贫血及手脚冰冷。

淮山四神药材汤

功效:

健脾益肾，补中祛湿。

说明:

维持消化功能和调整脾胃功能，有利于营养吸收。

黄芪玉竹药材汤

功效:

健脾胃，补精神，强壮身体，宁神。

说明:

帮助产妇醒胃，增强消化能力，宁心安神。

杜仲八珍药材汤

功效:

调补气血，护腰肾，预防气血虚弱造成的腰酸无力。

说明:

气血腰背均兼顾，修护腰背部及盆腔气血循环。

虫草花药材汤

功效:

补肾益气，增强体质。

说明:

温暖产妇身体，强化腰力。

党参天麻药材汤

功效:

补气安神，祛风健脑。

说明:

助脑血循环，提升脑的供血。

首乌黑豆药材汤

功效:

滋补肝肾，养血乌发，利水消肿解毒。

说明:

维持头脑清晰、改善记忆力、延缓老化、预防脱发、白发、促进水液代谢以改善水肿问题。

杜仲巴戟药材汤

功效:

补肾（腰）强筋壮骨，预防腰酸背痛。

说明:

有效提升产妇腰背部的肌肉与韧带功能，强健筋骨，预防产后骨质疏松问题。

泡参桂圆药材汤

功效:

清补提神，增强体力。

说明:

除了补气增强体力外，还可清虚热，改善出汗后的虚烦。

经典十全大补药材汤

功效:

补气补血，养肝活血，预防贫血，暖子宫助循环。

说明:

在八珍汤的基础上，加了补气的黄芪与补肾的肉桂。在调理气血之外，更有效改善体质，增强体力和肾功能。

当归玉竹药材汤

功效:

调补气血，健脾养胃。

说明:

消化系统功能的提升，有利于气血的生成，在生产后气血虚弱时，能帮助营养物质的吸收。

杜仲熟地药材汤

功效:

壮筋护腰，强腰膝，预防腰酸及膝盖酸软无力。

说明:

改善腰背部气血循环，有效恢复腰部肌肉筋骨力度，预防腰部肌肉松弛无力。

党参黄芪药材汤

功效:

补气滋润，养心益肺。

说明:

产后气虚出汗多，容易口干舌燥或睡眠不足，虚烦，此汤能滋养心血，恢复体能。

核桃莲子药材汤

功效:

补脑益智，增强记忆力，预防脑力退化。

说明:

增强脑力，精力，恢复思维清晰。

产后调理时间表

30天基础坐月配套 / 30天全面滋补坐月配套



第一阶段：清恶露，祛风寒

开始日期：

 调理药材汤包

 祛风散寒

 气血调理

第1天

 生化汤 活血化痰

 淮山四神 健脾益肾

 苏合丸

 党参红枣饮 (全日)



第2天

 黄芪玉竹 健脾养胃

 苏合丸

 党参红枣饮 (全日)



第3天

 党参桂圆 补气养血

 苏合丸

 党参红枣饮 (全日)



第4天

 淮山四神 健脾益肾

 苏合丸

 党参红枣饮 (全日)



第5天

 党参桂圆 补气养血

 苏合丸

 党参红枣饮 (全日)



第6天

 黄芪玉竹 健脾养胃

 苏合丸

 党参红枣饮 (全日)



第7天

 当归南枣 滋补肝血

 党参红枣饮 (全日)



第二阶段：补气血，益母乳

 调理药材汤包

 气血调理

 加强调理

开始日期：

第8天

 杜仲八珍 壮腰补血

 党参红枣饮 (全日)



第9天

 当归玉竹 清润养血

 党参红枣饮 (全日)



第10天

 核桃莲子 补脑益智

 党参红枣饮 (全日)



第11天

 虫草花 补肾益气

 党参红枣饮 (全日)



第12天

 当归南枣 滋补肝血

 党参红枣饮 (全日)



第13天

 泡参桂圆 补气安神

 党参红枣饮 (全日)



第14天

 泡参桂圆 补气安神

 党参红枣饮 (全日)

 金牌白凤丸 温暖子宫

 尼亞燕™ 滋润养颜, 改善妊娠纹



第15天

 党参黄芪 益气防虚

 党参红枣饮 (全日)

 冬虫夏草菌丝体纯液 补肾, 预防腰酸背痛



冬虫夏草菌丝体纯液、尼亞燕™、滴鸡精只限于30天全面滋补坐月配套

温馨提示：金牌白凤丸、冬虫夏草菌丝体纯液、滴鸡精建议早上服用

温馨提示：本时间表仅供参考，鉴于个人体质不同，任何健康疑问，宜咨询专业医师。食用份量以一位产妇为估算单位。



第三阶段：强筋骨，暖子宫



调理药材
汤包



气血
调理



加强
调理

开始日期：

第16天



党参黄芪
益气防虚



党参红枣饮
(全日)



金牌白凤丸
温暖子宫



第17天



首乌黑豆
养肝乌发



党参红枣饮
(全日)



滴鸡精
恢复元气与
提升母乳品质



第18天



杜仲巴戟 补益筋骨



党参红枣饮(全日)



金牌白凤丸 温暖子宫



尼亞燕™
滋润养颜, 改善妊娠纹



第19天



杜仲八珍
壮腰补血



党参红枣饮(全日)



冬虫夏草
菌丝体纯液
补肾, 预防
腰酸背痛



第20天



当归玉竹
清润养血



党参红枣饮
(全日)



金牌白凤丸
温暖子宫



第21天



党参天麻
健脑安神



党参红枣饮
(全日)



滴鸡精
恢复元气与
提升母乳品质



第22天



杜仲熟地 强腰壮膝



党参红枣饮(全日)



金牌白凤丸 温暖子宫



尼亞燕™
滋润养颜, 改善妊娠纹



第23天



泡参桂圆
补气安神



党参红枣饮(全日)



冬虫夏草
菌丝体纯液
补肾, 预防
腰酸背痛



第四阶段：固元气，养容颜



调理药材
汤包



气血
调理



加强
调理

开始日期：

第24天



虫草花
补肾益气



党参红枣饮
(全日)



金牌白凤丸
温暖子宫



第25天



经典十全大补
大补气血



党参红枣饮
(全日)



滴鸡精
恢复元气与
提升母乳品质



第26天



杜仲巴戟
补益筋骨



党参红枣饮
(全日)



尼亞燕™
滋润养颜,
改善妊娠纹



第27天



核桃莲子
补脑益智



党参红枣饮(全日)



冬虫夏草菌
丝体纯液
补肾, 预防
腰酸背痛



第28天



首乌黑豆
养肝乌发



党参红枣饮
(全日)



尼亞燕™
滋润养颜,
改善妊娠纹



第29天



党参黄芪
益气防虚



党参红枣饮
(全日)



滴鸡精
恢复元气与
提升母乳品质



第30天



党参天麻
健脑安神



党参红枣饮
(全日)



尼亞燕™
滋润养颜,
改善妊娠纹



出月后挑战才真正开始哦!
建议妈咪可以继续调理:

1. 党参红枣饮
➡ 补气养血

2. 炒米茶
➡ 促进乳汁分泌

3. 调补汤包
➡ 调理气血, 巩固体质

冬虫夏草菌丝体纯液、尼亞燕™、滴鸡精只限于30天全面滋补月子套餐 温馨提示: 金牌白凤丸、冬虫夏草菌丝体纯液、滴鸡精建议早上服用

温馨提示: 本时间表仅供参考, 鉴于个人体质不同, 任何健康疑问, 宜咨询专业医师。食用份量以一位产妇为估算单位。

坐月必备

坐月期，调补饮



党参红枣饮

功效： 调补气血，预防贫血，促进母乳分泌，预防产后便秘。

说明： 产后失血耗气，易造成气血不足，导致头晕眼花、大量出汗。党参红枣，有助增加血红素的制造，有效预防贫血。气血充足，可促进母乳分泌。红枣、黑枣类则有助肠道的蠕动，可预防产后便秘问题。

适合坐月期间每天服用

草本澡汤，月子洗护全照料

艾草泡浴包

产妇专用澡汤，
有助祛风除湿，
纾解压力。



苦瓜藤泡浴包

婴儿专用澡汤，
能为新生儿
清热解暑。

保健酒，优质精选



姜酒

祛风散寒的姜酒，
有暖胃温补的功效，
可助产妇醒脾健胃，
促进消化。

即饮滋补品，提供深层滋养



冬虫夏草菌丝体纯液

- 改善产后体质虚弱，气血不足的问题，提升免疫力。
- 增强肾功能，预防腰膝疼痛。

滴鸡精

小分子氨基酸容易被人体吸收，适合产后补充精力，健脾养胃，还能提升母乳品质。



免炖尼亞燕™

含水溶性蛋白质和唾液酸
提升母乳品质，益于婴儿
脑部发育，滋润养颜、紧
致肌肤及改善妊娠纹。

哺乳护理

哺乳营养高 护理不难搞

母乳，是母亲给孩子的第一份礼物，含有珍贵营养补益，能为孩子的健康打好基础。坐月子期间，有哺乳的产妇须要付出更多的耐心与恒心，同时也要学会对乳房的正确护理。

乳房的照顾护理

坐月子期间，哺乳的产妇要学会对乳房的正确护理。喂奶之前，可利用毛巾热敷和按摩，有助疏通乳腺，顺利排出母乳。一旦乳房涨奶，孩子又已饱足时，可适时用手或挤奶器将母乳挤出，尽可能排空乳房。这不但可维持母乳的规律分泌，同时亦有助预防罹患乳腺炎。

在中医而言，乳腺炎是“奶痈”的一种。涨奶时若没适时排出乳汁，导致乳汁蓄积

在乳房，容易引发乳腺炎。这时乳房会变得红肿热痛，若内部乳汁发炎化脓，产妇还会发烧发冷，不可等闲视之。另外，涨奶若不及时处理，肿大的乳房和乳头也会令宝宝吮吸困难，亦不利于乳汁排出。

此外，中医认为乳腺炎是因为肝郁气滞导致乳腺不通。若要预防乳腺炎，稳定的情绪以及舒畅的心情对于产妇也是非常重要的。

很多妈妈可能会在哺乳期患上乳腺炎，尤其是第一胎妈妈，因此初为人母的产妇更加需要特别注重乳房的护理。每次哺乳前后，乳房的清洁护理非常重要。特别是新手妈妈，

有可能因哺喂方式不当而引起乳头皲裂，造成哺喂过程困难，乳汁无法及时排出，引发乳腺炎。倘若不幸遇上乳腺炎，必须尽快寻求合格医师治疗。

母乳的规律刺激

适当的乳房按摩和规律的喂哺能刺激乳汁分泌，尤其是产后首天的初乳，具有最丰富的营养价值，必须要哺喂宝宝。之后，产妇则须耐心地配合宝宝的需要，定时哺乳，才能令母乳的产量，随着宝宝需求而增加。

产妇必须注意饮食均衡，以确保母乳营养充足。多喝党参红枣饮和滋补汤水，有助提高母乳品质。

哺乳的营养来源

生产后的一个月是妈妈恢复身体机能和建立母乳分泌量的最佳时期。因此，产妇必须注意饮食均衡，补充足够的维生素以确保母乳营养充足。母乳主要由水分、脂肪和蛋白质构成。因此，多喝党参红枣饮和饮用滋补汤水如鸡汤，鱼汤，滴鸡精等。此外，含优质蛋白质的食物，如瘦肉、鸡蛋、鱼类和豆类等都是提升母乳品质的好食材。哺乳期间，应尽量节制脂肪的摄取，以避免乳汁变得粘

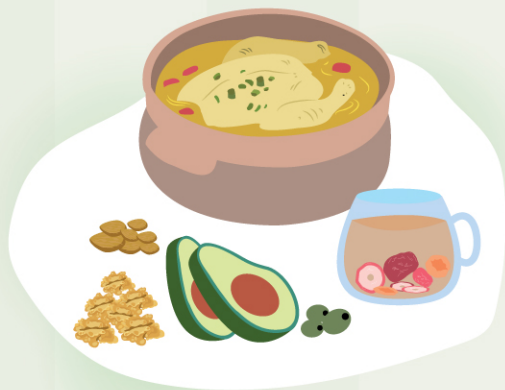
稠，宝宝难以吮吸。可选择脂肪含量较低的肉类，并配搭必需脂肪酸的好油脂如橄榄油，亚麻籽油，牛油果，坚果类或富含欧米加-3的鱼类。

此外，为了宝宝健康，哺乳中的妈妈也应该尽量避免酒精和含咖啡因的食物。这是因为这些成分都会经过妈妈的血液进入乳汁，传送给宝宝，对宝宝造成影响。

小叮咛

坐月子食谱中多含姜、酒，以助产妇祛风和促进血液循环。但若须哺乳而又发现宝宝有发热现象，则可适量减少姜、酒的摄取。若酒是加在菜肴里烹煮，让酒精挥发后食用，一般上不必担心母乳会对宝宝造成影响。

一旦遇上母乳不足，可饮用炒米茶、八珍汤来促进母乳分泌。此外，多食滋阴补气的燕窝，也能提升母乳的品质，并增强孩子的抵抗力与脑细胞链接。



提升母乳品质

哺乳妈妈营养来源

妈妈的
“滴”一选择



滴鸡精

选用12个月以上，走地饲养的新鲜土鸡。由于生长期长，鸡肉所含的氨基酸比较丰富，炖滴出的鸡精更鲜醇，含丰富的优质蛋白质和胶质。据中医理论，12个月以上的鸡属性较温和，更适合孕妇和产妇食用，摄取足够的营养，才能分泌出高品质母乳。

免炖尼亞燕™

据研究证实，燕窝蕴含丰富的唾液酸 (Colombo *et al.*, 2003)，而唾液酸对婴儿的神经与智力发展有极大的帮助 (Chau *et al.*, 2003)。不仅如此，对婴儿的皮肤健康也是非常好的。产后持续食用燕窝能有效提高母乳的质量，加速产后妈妈子宫的恢复，以及减轻妊娠纹。

丰富
唾液酸，
促进宝宝
脑部发育



促进
母乳分泌



炒米茶

中医认为母体气血不足，会影响母乳的分泌量，同时也容易疲劳、无精打采。余仁生炒米茶选用上等天然糙米、白米和红米，添加黄芪、党参、当归等珍贵药材人工炒制而成，是妈妈们的健康茶饮选择。

哺乳的姿势 你做对了吗？

错误的哺乳姿势让宝宝烦躁不安，也容易使妈妈的乳头受伤。

因此，学习正确的哺乳姿势是非常重要的。

这不但可以帮助乳汁分泌，让宝宝喝得开心，妈妈也能喂得更舒心。哺乳时确保宝宝舒适，宝宝的头部、颈部和脊椎都得到支撑；妈妈则可以使用靠垫、枕头等支撑后背及手臂。

妈妈可以参考以下几种姿势，选择自己最为舒服的方式才是最重要的哦！

1

摇篮式



妈妈需要坐直，让宝宝侧躺着。用一只手的手臂内侧支撑宝宝的头部，另一只手放在乳房乳晕上。妈妈身后可以放一个靠垫，在大腿上可以垫一个哺乳枕头，支撑宝宝但不要太，哺乳起来会更轻松。

2

橄榄球式



用手臂夹着宝宝的双腿放在身体一侧腋下，并用手托住宝宝的头，宝宝的鼻子要正对妈妈，和乳房在同一条线上。妈妈可以用枕头适当垫高宝宝，另一只手手指张开成“八字形”贴在乳头、乳晕上。

3

侧躺式



宝宝侧身与妈妈正面相对，妈妈可以用一个小枕头垫在宝宝的背后，让宝宝可以和妈妈紧密相贴。

4

交叉 摇篮式



这种姿势和摇篮式很相似，只是妈妈的手臂互换位置，让宝宝的身体躺在您另一只前臂上。目的是支撑住宝宝的颈部和肩膀，让宝宝头部能够向前倾斜进行含乳。

宝宝黄疸与迷思？ 中医怎么说？

新生儿黄疸，顾名思义就是婴儿出生后皮肤、面目出现黄疸，一般在出世1周左右出现此症状，这主要与胎禀有关，所以中医称为“胎黄”。

现代医学将之分为生理性黄疸和病理性高胆红素血症。主要为胎禀“湿蕴”与妊娠时母亲的体质状态及饮食（冷饮、生冷瓜果、煎炸辛辣）起居习惯（空调）有一定关连，常见如湿热、寒湿，久则形成气滞血瘀。开始是脾胃湿热或寒湿，接着影响肝，使肝气无法很好调控胆汁排放外溢而致发黄。

晨光助分解胆红素

早晨暖暖的阳光可促进钙质吸收，为骨骼提供养分，也是治疗新生儿黄疸的好帮手，尤其是轻微的黄疸，因为它可以帮助分解胆红素，惟必须谨记不要着凉，同时也要避免暴晒。



从过去的病例中可看到，让宝宝晒晒早晨的日光，1周后就能逐渐痊愈。

晒太阳必须注意以下几点：

- 必须是早晨阳光，早上10点前，每次30-40分钟
- 避免在雨天或阴天时去晒太阳
- 尽可能晒背后和屁股（包着尿布去晒亦可）
- 选择阳光不太强烈，用布盖着宝宝的眼睛，避免直晒宝宝的眼睛

新生儿的黄疸无须太惊慌，但亦不可掉以轻心，只要父母保持警惕即可，但中医强调“上医治未病”，因此想要避免宝宝一出世就饱受黄疸之苦，准妈妈更应该应该在怀孕前调理好体质以及调整饮食，怀孕期间避免不健康饮食，就能让宝宝健康出世。

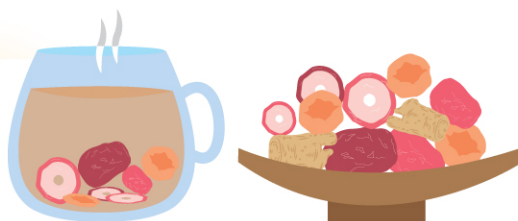
中药材对新生儿黄疸有影响吗？

黄疸是源自怀孕期间的饮食习惯以及母亲本身的体质。若一名准妈妈已有湿热体质，就应避免饮食不当如常吃煎、炸、辣等重口味食物，及过度摄入人造营养补充剂。预防方法首先从改善体质及调整饮食习惯做起。有人劝说哺乳妈妈要停止吃药材，因为认为温补的药材

会加剧黄疸，其实这些说法不完全正确。过度温补的食材确实有可能加剧黄疸，但正确做法并不是完全停止服用，而是要适量的吃。因此想要避免黄疸，就必须从怀孕时就要开始预防。特别对于湿热体质的女性，建议在怀孕期一定要避免煎、炸、辣、咖喱等，偶尔适当

地吃些增进食欲就好，因为饮食不当或过量会加剧身体的湿热情况。

一些准妈妈在怀孕期间出现气血不足时，建议可以适时的选择一些比较平和的自然食材如补气血的药材、党参红枣饮等以改善体质。



生姜、酒、辛香料或温补药材，坐月的哺乳妈妈可以吃吗？

坐月子期间，生姜、酒或偏温热的食材还是可以正常吃的，不需要太担心，只是分量应比一般妈妈稍微减少即可。坐月子还是必须吃得相对温与滋补的食物，除了让哺乳妈妈体能恢复，对于母乳的制造与品质也非常重要。

对于一些不能吃中药或以上食疗的传言都是没有依据的，从中医专业的角度与临床发现，正确与适当的吃中药是不会造成婴儿黄疸的，除非哺乳妈妈大量的服用这些燥热食材，而导致出现脸红，发热，燥热，那她身体所制造的母乳就会影响宝宝的黄疸指数，基本上这种情况几率非常低。



为何睡眠对宝宝那么重要？



**新生儿的睡眠时间一般比成人多，
每天约有18-22小时是在熟睡中。**

优质的睡眠对宝宝的益处良多，主要因为生长激素在宝宝睡眠中，分泌处于旺盛状态。生长激素对于宝宝的智力、体重及身高都有显著的影响。

宝宝的睡眠，对未来的学习能力有很大的影响。如果睡眠不足，大脑疲劳长时间得不到恢复，将会导致反应迟钝、注意力不集中及记忆力下降！若新生儿在睡觉时容易惊醒、爱哭闹、常发出哼哼的声音，就代表是宝宝睡得不安稳的现象。

宝宝睡不好的原因：

1. 吃得过饱，造成腹部不舒服；或吃得不够，感到饥饿也会导致哭闹和睡不好。
2. 尿布湿了，没有及时更换。
3. 衣服太厚或太薄，周围温度过冷或太热都可能导致宝宝不舒服而哭闹。
4. 宝宝被蚊虫叮咬导致皮肤瘙痒，就会以哭闹的方式来寻求爸爸妈妈的关注。

福建话有句俗语：一哩（意“夜”）一寸九

说的便是睡眠对婴幼儿成长的重要性。新生儿约有70%的时间在睡眠中度过；到了幼儿期，仍有一半的时间花在睡眠中。由此可见，睡眠品质对宝宝的健康影响尤其重要。身为父母，不仅要让宝宝睡得够，还要让他睡得好，更要协助孩子从小养成良好的睡眠习惯，才可以让他们终生受益。

★ 给宝宝睡得安稳的方法：★

1. 为宝宝营造一个温暖的窝，控制环境温度，不宜过冷或过热。
2. 宝宝睡觉时，用毛巾/襁褓卷住宝宝的身体，提升宝宝安全感，也可预防因踢被而着凉。
3. 约2个月大的宝宝的手都是紧握呈拳状，妈妈可拿手帕让宝宝握着，使宝宝有安全感，感觉更好。
4. 让宝宝躺在爸爸或妈妈的胸脯，哄他睡觉，不但可以让宝宝感觉亲密且自己也可借机休息。当宝宝进入深层睡眠后再慢慢放下，避免宝宝惊醒。

从宝宝 看健康

便便

要判断宝宝的健康状况，宝宝的排便是关键。

让我们来看看宝宝便便的成长史吧！

宝宝便便的状况：



出生宝宝

刚出生的宝宝在24小时内的便便是呈墨绿色，这是“胎便”，是正常的，不用担心。之后就会恢复正常的便便。



母乳喂养

母乳喂养的宝宝便便就会呈黄褐色或淡黄色，会有一定的稠度。这是反映宝宝健康的标志。



奶粉喂养

配方奶喂养的宝宝便便颜色就更加呈黄褐色，更粘稠。



添加辅食

刚开始接受辅食的宝宝便便会变得比较干，且有未消化的食物残渣，此情况会随着宝宝成长渐渐改善。

注

“胎便”是新生儿最早的肠道分泌物。



宝宝排便的次数因人而异。有的宝宝一天排便4-5次，有些甚至7-8次。但只要宝宝的生长状态好，喝奶足，精神状态好，体重有增加，爸爸妈妈就不需要太担心了。但如果出现白灰色、黑色或红色的便便，爸爸妈妈就应该赶紧寻求医生就诊。

与宝宝的亲子时间

宝宝按摩

轻触抚摸 享受亲子互动

初生宝宝难免会产生不适、焦虑或压力，却又无法用言语表达；哭，就成了宝宝唯一的沟通与宣泄方式。这时候，适当的按摩可安抚宝宝不安的情绪。

4 婴儿按摩 大好处：

- 建立信任与亲密的亲子关系
- 释放身体正能量
- 激发消化系统的发育
- 舒缓婴儿消化问题

脚



**可强化腿部肌肉，
促进血液循环，帮助放松**

从宝宝的大腿开始，轻轻挤捏至膝部、小腿，然后按摩脚踝、小脚。重复做6次。

腹



学习深呼吸

在宝宝腹部以顺时针方向按摩。这个动作可以加强婴儿排泄功能，有助排气、纾解便秘，重复做6次。

I Love You 按摩

I



1

右手掌贴在宝宝的左腹上方向下滑动至胯下(I)

L



2

由宝宝的右腹上方平衡滑到左腹上方，再滑到下方(L)

U



3

由宝宝的右腹下方往上滑到上方，平衡滑到左腹上方，再滑到下方(U)

手



强化手的肌肉

用一只手捏住宝宝的胳膊，从上臂到手腕轻轻挤捏，再用拇指按摩手掌指腹。换手，用同样方法进行。

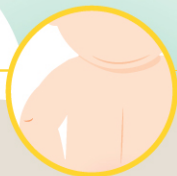
脸



促进语言学习能力，消除压力

将拇指放在宝宝的额头中间，轻轻向外推开，然后在下颌用拇指推压到耳朵旁，划出一个微笑状。重复做6次。

背



舒缓背部肌肉

让宝宝趴在床上，宝宝脸部侧放，双手轮流从宝宝颈部开始，沿脊柱向下按摩至脊椎骨的尾端，再用指尖轻轻从脊柱向两侧按摩。

婴儿保健

婴儿健康 快乐成长

坐月子期间，除了自身的饮食调补、起居习惯要适应，更让产妇费尽心神关注的，自然是宝宝。婴儿在出生后，来自母体的天然免疫力会逐渐消退，而在宝宝建立自己免疫能力的过程中，难免会因免疫系统不成熟而生病，让新手爸妈手忙脚乱。

以下一些例子为代代传承的育婴经验与舒缓良方，经过现代科学与中医角度去诠释和验证，值得从中参考。



婴儿消化不良

新生儿会吐乳、胀风积热、食欲不佳，多半是因为肠胃功能还不成熟、蠕动缓慢，消化不良所引起。肠胃消化不良，或选择不适合体质的配方奶粉，则容易导致便秘、胀风，让宝宝感到不适。

效果平和的保婴丹有助促进肠胃蠕动，改善婴儿胀气吐奶。只要肚子不胀风，没有积便，宝宝的食欲自然会增加。

其他病理所引起的肠胃问题，则建议向合格医师咨询专业意见。



婴儿受到惊吓

新生婴儿经常会有夜晚惊吓现象，即使没有其他病痛，却哭闹不休，睡不好又经常表现慌张，这很可能是因为受到惊吓。由于新生婴儿体内器官还很娇弱，神经发育未趋完善，一旦有突如其来的声响或动作，也会让宝宝受到惊吓。

宝宝未满月，最好都用柔软透气的襁褓包着，一方面是打造一个犹如被子宫包裹着的熟悉环境，一方面也是避免宝宝被自身的反射动作吓到。同时，也应在他醒着的时候，用温和的方式让他熟悉居家环境的各种声音，让宝宝不再容易受到惊吓。

如果宝宝受惊吓的症状明显，建议向合格中医咨询。让宝宝服用具有定惊作用的安神镇惊散、珍珠末或者保婴丹，将有助宝宝平静入睡。



婴儿咳嗽痰多

新生婴儿，特别是奶粉喂养的宝宝，很有可能会面对痰多或咳嗽问题。一般上，痰多很可能是因为消化不良所造成。由于宝宝的肠胃功能还很稚嫩，消化不良容易引起胀风和痰多，导致咳嗽。高甜度的配方奶粉，也会让宝宝多痰，因此不宜选择太甜的奶粉。

现代家庭普遍装有空调（冷气机），宝宝免疫力不足，对风寒和病毒的抵抗力较弱，长时间待在冷气环境中，也容易引发感冒咳嗽。

一般痰多咳嗽，可以利用保婴丹或喉宁化痰散帮助缓解。保婴丹对婴儿而言，效果温和，对化痰及轻微咳嗽有良好功效。

注意：患有G6PD(俗称蚕豆症)的宝宝，不能服用安神镇惊散、珍珠末和保婴丹。



妈妈们的 滴 一 选择



仁泽众生 始于1879年



余仁生滴鸡精
新鲜滴制 原汁原味



无抗生素



无生长激素



无添加盐分



无防腐剂



无人工色素



无添加香精



百年信誉 世代信赖

Trusted Brand for Generations, Quality Assurance

客户服务热线: 1300 888 213

