

《醫學人生》執業醫生與您分享醫學、人生與愛的故事，逢週一刊登

對初為人母的新手媽媽來說，每日都是挑戰。愛寶寶，首先愛自己，你知道自己需要甚麼嗎？

## 一. 足夠休息及適量運動

足夠休息有助產後身體康復，亦有助製造母乳。計劃餵哺母乳，就要有更多休息時間。足夠休息亦能改善產後情緒，而做適量產後運動能加速恢復身體機能。

## 二. 健康均衡飲食

足夠而不過量的澱粉質、能量、蛋白質、纖維素、維生素、礦物質(如鈣質、鐵質、葉酸)等營養的吸收很重要。生產兩周內避免吃中藥及「行氣活血」的食品，如大量的薑、醋、酒，而人蔘、當歸、鹿茸等也要避免。這些食材有擴張血管或溶血的化學物質，容易引致產後大量出血。容易致敏或致疤痕的食物，如海鮮、牛肉等也要小心食用。

## 三. 基本育兒知識和技巧

懷孕期間盡量與伴侶參加產前講座或閱讀有關「坐月」及育兒書籍，增進知識及作心理準備。

## 四. 照顧嬰兒和處理家務的幫手

媽媽產後需要時間讓身體復原，故未能如常處理家務。照顧初生嬰兒也是一門學問，香港人一般會請陪月員幫助照顧初生嬰兒及處理坐月的飲食；有些人會聘請外傭幫忙處理家務及日常起居，以減輕媽媽產後的工作。這些事要預早安排，以免「坐月」時手忙腳亂。

## 五. 伴侶和家人的關懷、體諒及聆聽

產後因荷爾蒙影響，轉變角色及照顧初生嬰兒感壓力，有部分產後的媽媽會出現情緒不穩，易哭、失眠和煩躁不安。若發現產後的媽媽情緒持續低落，常感到沮喪、憂愁，無故哭泣，容易過分焦慮、自責、內疚，感到絕望，對以往有興趣的事物失去興趣，食慾不振，持續失眠，經常感到疲倦及缺乏動力、活力，難以集中精神等情況，就要盡快求醫；這些是產後抑鬱徵兆。若出現幻聽，有被害的妄想和自殘、自殺或傷害嬰兒的念頭，應立刻到醫院急症室求診，以防病情進一步惡化。伴侶和家人的關懷、體諒、聆聽和安慰對產後的媽媽實在很重要。「她的兒女都起來稱她是有福的，她的丈夫也稱讚她。」(箴言31：28，《聖經新譯本》)

Shalom/婦產科



環球天道傳基協會

Tien Dao Worldwide Christian Media Association

如對文章有任何回應或查詢，歡迎登入《醫學人生》  
網頁分享<http://www.tdww.org.hk/cmdf/index.html>



香港基督徒醫生及牙醫團契  
The Christian Medical and  
Dental Fellowship of Hong Kong