

# 母親產後要注重調理 多吃肉及蛋奶增營養

今天是母親節，每個母親為了子女，什麼都願意，正如她們由懷孕開始，在生理及心理上都會有所轉變，尤其是女性從妊娠到分娩，身體有着很大變化和體力消耗，產褥期子宮內膜因胎盤及蛻膜剝落而仍然處於創傷期，容易生病，因此要注意每天惡露的量、顏色和氣味。若血量增多及出血時間超過3周，提示子宮復原不理想，若伴有臭味更提示有炎症反應，所以產褥期抵抗力較差，每天要小心清潔外陰，產後10天內不宜坐浴，以免感染。

有些產婦想盡快回復妊娠前的體重，因而節食或挑食，加上哺乳期營養需要量比平時多，往往出現脫髮的現象，此時應注意增強飲食營養豐富，盡量吃肉、蛋奶製品和新鮮的蔬果。 文：香港中醫學會副理事長 鍾愛瑩博士 圖：資料圖片、網上圖片

## 乳頭皸裂 產褥中暑

首先，乳頭皸裂是常見的產後病，由於母乳中含有新生兒必須的全部營養物質及抗體，正確的哺乳方法和護理才可以令乳汁源源不絕，餵奶前先洗淨雙手及乳頭，然後擠出數滴乳汁後才正式開始給嬰兒哺乳，這樣也有利於乳腺管的暢通。兩乳應該輪流餵，每次應餵一側乳房，直至乳汁極少時，才餵另一側，到下次餵乳時是先餵上次後餵的乳房，這樣可以令兩側乳汁均勻，亦避免出現大細乳房。每次哺乳時間不宜太長，因為乳頭浸漬過久易造成乳頭皸裂和疼痛。如果乳頭已經皸裂，輕者可用魚肝油滴劑外塗，重者要暫停哺乳或用吸乳器吸出乳汁再餵，待癒後再繼續餵哺。

另一種稍嚴重的產後病是產褥中暑，是在產褥期因為常處高溫、高濕和通風不良的地方及體質虛弱者，引起的中樞性體溫調節功能障礙的一種急性熱病。由於有傳統思想的產婦，產後生怕會感受風寒，即使在炎炎夏日，在家裡仍穿着厚厚的衣服，高領長衣仍外圍圍巾、頭戴冷帽等，



■鍾愛瑩博士

使到身體未能正常散熱而發生中暑。一般中暑分先兆中暑、輕度中暑和重度中暑。中暑發病較急，伴口渴多汗、頭暈、頭痛、噁心、心慌、胸悶、四肢無力等，是中暑的先兆。輕度中暑是上述先兆中暑的基礎上，脈搏和呼吸加快、體溫上升、面色潮紅、皮膚乾熱和汗出體溫也不降。至於重度中暑是很危險的，產婦體溫持續升高，出現昏迷、譫語、嘔吐、腹瀉、氣促、抽搐、面色蒼白、血壓下降、瞳孔縮小及對光反射消失。



■乳頭皸裂是常見的產後病。

■產褥期為產後6至8周，產後記着要定期檢查。



■哺乳期營養需要量比平時多。

## 產褥防治 補充水分

先兆中暑的產婦只要解開衣服，在通風較好的地方休息，再補充水分和鹽分後，一般症狀可以消失。輕度和重度的中暑，治療必須迅速，除在等待醫護人員到場前，若果體溫高時盡量用物理降溫，如放置冰冷毛巾在產婦的頭、頸、腋下、腹股溝等位置，或用酒精加冰水擦全身，配合充足水分和鹽分，使體溫下降至38度左右才算安全。

夏天坐月時身體較虛弱，對外界溫度變化比較敏感，除不耐熱也不耐寒，在妊娠時體內滯留水分較多，到產褥期皮膚排泄功能旺盛，此所以出汗也比平常人多的原因。因此，臥室空氣必須保持流通，夏天室外溫度已經很高時不便開窗便要用空調或風扇，空調溫度不宜太低，應保持25至28度；風扇風速不宜太強也不能直接吹着產婦。而且，還要注意早晚打開門窗以便室內污濁的空氣及時排放，避免染上「空調病」。出汗多時要勤換衣被，用溫水和毛巾擦身體和擦乾汗水，以防感冒。



■先兆中暑的產婦要補充水分。



■女性從妊娠到分娩，以及產褥期都需要注意。



■產後要注意調理。

## 排尿障礙 做好避孕

排尿障礙也是常見的，由於妊娠後期體內滯留大量水分，一部分由汗腺從皮膚排出，一部分由腎臟從尿排出，排尿障礙其原因可能由於妊娠期膀胱緊張度減少、產後腹壓下降、產後膀胱失去子宮的承托使膀胱尿道之間成角而增加排尿阻力，有時陰傷口疼痛或麻醉藥的影響等都構成排尿障礙。如果是會陰傷口疼痛引起可以服用止痛藥，如屬精神緊張引起可以用熱水熏洗或沖洗外陰，或一邊小便一邊開水喉聽流水聲，利用反射促使尿液排出。若果是膀胱收縮無力，可以請教中醫師採針灸、小腹按摩或藥物治療等方法幫助排尿。

雖然惡露乾淨但子宮完全復舊要

■排尿障礙是常見的產後病。



兩個月，產後若過早有性生活，容易將外陰的細菌帶入陰道內而引致陰道和子宮發炎。除此之外，性交過程會使未完全康復的盆腔臟器充血水腫而引起盆腔炎。另外，剖腹產婦最好3個月後才過性生活。此外有些婦女在哺乳期間雖然沒有月經但也會有排卵，所以一定要做好避孕的措施。

食得健康

文、圖：雨文

## 「盛湯廚房」嗜靚湯做善事

今個月，領展特別舉辦「盛湯廚房」，並邀請國際名廚王凱傑 (Jason Wang) 以領展街市商戶回收的食物及其他新鮮食材，獨家設計了四款靚湯。適逢今天是母親節，四款靚湯特別向不同型格的媽媽致敬，活動已由昨天 (5月12日) 開始，至5月27日一連三個星期的周末於領展旗下四個商場及街市舉行，屆時更有藝人朋友驚喜現身，化身「星級店長」支持活動。各款靚湯以義賣形式出售，設有捐款箱，公眾只需即場捐款港幣10元或以上便可獲得「盛湯廚房」換領券一張，憑券換領靚湯一碗。捐款金額全數撥捐惜食堂，以支持其食物援助計劃，讓社會上有需要人士共享溫暖。

期間限定的「盛湯廚房」率先在樂富廣場正式啟動，Jason烹製的湯水曾被「地獄廚神」Gordon Ramsay盛讚無可挑剔，今次「盛湯廚房」義賣的四款靚湯均由Jason親自設計，每款靚湯各具特色及功效，配合不同型格媽媽的口味。

例如，專為「神級媽媽」呈獻的神級Fusion湯，由Jason享負盛名的「蛤蜊湯」變奏而成，以養胃生津的黃芽白、利水消腫的葫蘆瓜及補

腦的冬菇熬製，用料豐富又滋味，讓精明能幹的她可以時常保持清醒頭腦。加上，媽媽平日家務繁重，教子女又會教到瞋瞋叮叮，送上專為「辣媽」而設計的下火蛋花湯，以營養豐富的菠菜與豆腐熬製，助媽媽清熱除煩、調理下氣，即時讓她稱心順意。

另外，仙氣養顏湯以南瓜、木瓜、紅蘿蔔熬製，具抗氧化功效，又滋陰潤肺、健脾益氣，讓「仙氣媽媽」無論走到哪裡，都繼續以高顏值示人。而最相信緣分的「佛系媽媽」，當然要為她送上全素的佛系番茄湯，這款以健康的番茄、青瓜及紅甜椒熬製的素菜湯，助媽媽增強免疫力，並為她送上與別不同的清爽味道。

「盛湯廚房」稍後將陸續移師至黃大仙中心、鯉魚門廣場及蝴蝶街市舉行，讓廣大群眾都能與家人共享靚湯及齊齊做善事。



■位於樂富廣場的「盛湯廚房」



■四款靚湯選擇



■湯券換領



■神級Fusion湯



■仙氣養顏湯



■下火蛋花湯



■佛系番茄湯

養生攻略



香港註冊中醫師 楊沃林

## 長生果

今天我在朋友圈發佈在北京西安飯店吃老西安泡饃的照片，照片中有一大碟花生米，好友都說我，每次都要點花生。我非常喜歡吃花生，每年都叫人種花生給我吃。

因為研究發現，經常吃花生的人，患冠心病的風險能減少35%。這是因為常吃能降低「壞膽固醇」低密度脂蛋白的含量，防止冠心病和動脈硬化，讓心臟更健康。

水管用久了會結水垢，血管也如此。隨着年齡的增長會發生不同程度的結垢、老化。水管如果不注意清潔，就可能被雜質、沉澱物堵住導致水無法流出，時間長了水管就會生鏽。我們的血管也是一樣，把全身所有的血管連起來，全長有15萬多公里，連着可以繞赤道4圈。

這麼長的血液管道，一不注意就很容易造成堵塞，一旦堵塞，身體可能瞬間「垮掉」。據統計，因血栓性疾病導致的死亡已佔全球總死亡人數的51%，遠超過腫瘤、傳染性疾病、呼吸系統疾病等造成的死亡。

堵塞血管的罪魁禍首就是血栓，也就是「血塊」，它像塞子一樣堵塞了身體各部位血管的通道。

堅果類的花生，有疏通血栓的功效。花生，我們的老祖宗叫它做「長生果」，全身上下都是寶：果、殼、芽、衣，都可以吃，而且各有用處，可護心、補血、降脂……花生還被譽為「植物肉」、「素中之葷」，每天吃一把花生，護心臟、清血管、穩血糖。研究發現，把飲食中的一份紅肉換成花生，患糖尿病的風險會降低21%。

花生中的鈣質也是很豐富的，無論孩子、孕婦，還是老人，保證每天吃一定量的花生，都可以幫助強健骨骼。

早上吃一把花生，有助於平穩一天的血糖，因為花生會減緩碳水化合物吸收。

花生中的不飽和脂肪酸能使肝內的膽固醇分解為膽汁酸，促進排泄，從而降低血液中的膽固醇含量，預防動脈粥樣硬化。

如果胃部反酸時，吃5到10顆花生，能有效緩解胃酸的情況。

花生殼煮水，可降血脂、降血壓、止咳喘等，我們吃花生的時候，都是把花生殼丟掉的。殊不知，對於有高血壓、高血脂的人來說，花生殼不但簡單易得、便宜，效果更是驚人，是一味再好不過的「藥」了。常用花生殼煮水代茶飲，還助於減慢心率，擴張小動脈，改善微循環。簡單來說，就是保護心臟、平穩血壓，減少病痛。

花生衣，有止血、散瘀、消腫的功效。花生紅衣能夠補脾胃之氣，有養血、止血的作用。

花生造血功能強，具有止血和提升血小板的功能，且花生紅衣的效果比花生米本身強50倍，所以吃花生最好連紅衣一塊吃。

### 養胃花生赤小豆鯽魚湯

**做法：**花生米200克，赤小豆120克，鯽魚1條。將花生米、赤小豆分別洗淨，瀝去水分。鯽魚剖腹去鱗及肚腸，一起放入大碗中，加料酒、精鹽。用大火隔水蒸燉，待沸後，改用小火燉至花生爛熟即可。常吃可以健脾胃，消水腫。