

产后用药

用药指导单张

以下是您在住院中和出院后，若有需要仍可继续使用的药物。

Paracetamol

- 这是止痛药，用于减轻轻微至中度的疼痛或发烧。
- 若有需要，一天服用三至四次，一次两粒。一天最多八粒。饭前或饭后服用皆可。
- **切勿同时**服用其他含有 paracetamol 成分的药物。

Mefenamic Acid / Naproxen (Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs or NSAIDs)

- 这是止痛药，用于减轻中度至重度的疼痛。
- 若 paracetamol 没办法有效地去减轻疼痛，可改换服用 NSAIDs。
- Mefenamic Acid: 若有需要，一天服用三次，一次两粒。饭后服用，以避免胃不适。
- Naproxen Sodium: 若有需要，一天服用两次，一次两粒，或依医生指示服用。饭后服用，以避免胃不适。
- 在服用 NSAIDs 时，需搭配保胃药—Antacid with Simethicone/Famotidine 一起服用，以加强保护您的胃。

Antacid with Simethicone/Famotidine

- 由于 NSAIDs 可能引起胃不适，因此在服用 NSAIDs 的同时，必须服用保胃药—Antacid with Simethicone 或 Famotidine。
- Antacid with Simethicone - 服用方法是在服用 NSAIDs 之前，先服用 Antacid with Simethicone。Antacid with Simethicone 需咬碎再吞服。除了 NSAIDs，Antacid with Simethicone 最好和其它药物隔开 2 小时。
- Famotidine - 服用方法是一天 1 至 2 次，每次 1 至 2 粒。请根据医生的指示服用。

Obimin / Sangobion / Hemoplex

- 这综合维他命内含有铁质，用于补充生产过程中所流失的血。
- 铁质可能导致便秘。因此，建议多喝水、多吃蔬菜、水果以避免便秘的发生。
- 铁质可能使粪便呈黑色，这是正常的，请安心服用。
- 服用方法是一天一粒。饭后服用；或依医生指示服用。

Liquid Paraffin

- 这是软便剂，用于治疗便秘（注：短期使用）。
- 软便剂能软化并润滑粪便，使排便通畅。
- 若有需要，一天服用三次，一次 10 毫升。饭前或饭后服用皆可。
- 服用后半小时之内，**切勿平躺**在床上，以避免药物逆流至肺部，引发肺炎。
- 尽量**避免同时**服用 Liquid Paraffin 和 Obimin，以增加脂溶性维他命（即维他命 A 和维他命 D）的吸收。建议分开服用 Liquid Paraffin 和 Obimin 至少一小时或以上。

药物的储存

药物应储存在阴凉及干燥的地方，避免阳光照射。Liquid Paraffin 打开盖后，请在三个月后将剩余的药水丢弃。

如有需要，您可以在药房、药店购买以下药物（无需看医生买药）：

Paracetamol, Antacid with Simethicone, Obimin/Sangobion/Hemoplex, Liquid Paraffin



Last Review: 18/05/2017

Produced by Department of Pharmacy
KK Women's and Children's Hospital

产后良好饮食

产后良好饮食对您有什么好处？

- 饮食习惯会影响我们的血糖，脑部思想与情绪。以确保充足的营养，就能为自己提神和改善情绪。
- 增强免疫力
 - 在生产时期大量失血对身体造成较高的压力。刚出世的宝宝也需要多余的照护，而且喂母乳和中断的睡眠也会使免疫力削弱。
- 避免便秘的问题（尤其当在使用补铁药）。
- 控制血糖/减少患上第二型糖尿病的机率。
 - 若有患上妊娠期糖尿病的历史，得到第二型糖尿病的机率较高。
 - 保持健康饮食与体重，再加上定期运动，能减少患上糖尿病的机率。

食物组合	每日平均份量		什么是份？
	一般成年人	授乳时期/孕妇	
糙米和全麦面包	5-7	6-7	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 两片面包 ▪ 半中碗* 米饭/面条 ▪ 四片全麦饼干 ▪ 两片全麦印度煎饼 ▪ 一大条马铃薯 ▪ 一个半杯子** 原味玉米谷类
水果	2	2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 一粒小苹果，橙子，梨子或芒果 ▪ 一片凤梨，木瓜或西瓜 ▪ 十粒葡萄或龙眼 ▪ 一条香蕉 ▪ 四分之一杯子的干果
蔬菜	2	3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 四分之一圆状盘*** 煮过的蔬菜 ▪ 150 克 生绿叶菜
肉类和其他 <i>其中包括</i>	2-3	3 ½	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 一手掌心的肉、鱼类或鸡肉（去皮） ▪ 两小块豆腐 ▪ 四分之一杯子的豆类
乳制品或富含钙质食品	½	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 两杯牛奶 ▪ 两片乳酪

*一个饭碗 **250 毫升的杯 ***十寸大小的盘

喂母乳期间要注意些什么？

妇女喂母乳时与怀孕女士的营养需求大致上相同

- 每日需要额外 500 卡路里来确保足够的热量。
- 根据健康饮食的原理，增加日常饮食的份量并确保均衡的饮食习惯就能给予您和宝宝充足的营养。以下是个健康饮食的图标，它能够指导您如何摄取营养均衡的饮食。

附加提示：

- 每日饮用八至十杯的液体。这将会补充您从母乳所流失的水份也避免便秘的问题。尽量避免含有高糖分的饮料！
- 在家畜些日用饮食品（例如：米饭/面条、鸡蛋、冷冻蔬菜）以协助您在最短时间内煮出有营养均衡的一餐。
- 烹饪多余的膳食然后储进冷冻库，就不需要在繁忙时候为自己的饮食操心。

- 在家里存着健康的点心或小吃（例如：酸奶、干果与坚果类、全麦饼干、水果）能够在肚子饿的时候食用。
- 若想要喝含有酒精的饮料，只能在产后第二个星期饮用，每日也只限于 30 毫升。
 - 饮用酒精需等候至少三小时才能再次喂母乳。
 - 不要在产后第一星期饮用酒精是因为：
 - 宝宝的肝脏未必完全发育
 - 让您得到充足的母乳才能进行抽取与储存，以便在宝宝若提早需要喂养时有足够的母乳。
- 由于证据显示咖啡因能透过母乳传于宝宝，所以您应该限制每日不超过喝下两杯茶或咖啡。
- 虽然许多传统观念在科学上还没得到证实，但坐月子仍然是亚洲文化的一部分。只要每日还保持均衡饮食习惯，适量遵循传统坐月子的饮食习惯还是恰当的。
(若要了解更多，请看：
<http://www.healthxchange.com.sg/healthyliving/womenhealth/Pages/confinement-food-in-chinese-malay-and-indian-cultures.aspx>)

关键营养素：

养分	缺乏养分会导致什么?	每日需求	例子
钙质	<ul style="list-style-type: none"> - 喂母乳期间会使骨骼脆弱 - 骨质疏松的机率偏高 	1000 mg	<ul style="list-style-type: none"> √√ 乳制品（牛奶、酸奶，奶酪），高钙豆奶 √ 鱼骨可食（沙丁鱼，江鱼仔），豆腐，坚果
铁质	<ul style="list-style-type: none"> - 疲劳或情绪低落 - 注意力不集中，工作效率受损 - 降低免疫力 	18 mg	<ul style="list-style-type: none"> √√ 瘦红肉，鸡肉，鱼 √ 叶菜类蔬菜，鸡蛋，铁强化早餐谷物，豆类，坚果。和高维生素 C 的食物配搭（例如水果，灯椒），能增强铁质的吸收
叶酸	<ul style="list-style-type: none"> - 疲劳和胃口较差 - 以确保细胞的正常生长，包括血液和神经组织 - 宝宝唯一的叶酸来源是从纯母乳 	500 µg	<ul style="list-style-type: none"> √√ 深绿叶蔬菜，柑橘类水果/果汁，酵母和肉类提取物，豆类，强化谷物

√√ 特好的饮食来源 √ 好的饮食来源

编制: Department of Nutrition and Dietetics

12 月 2016 年