

客家坐月補品 易燥熱不利剖腹婦

2016/8/30

[< 上一頁](#)[下一頁 >](#)

【明報專訊】有陪月員指出，雞酒是傳統客家人的坐月補品，更有客家婆婆讓媳婦一出院便用雞酒進補，但一般會建議母乳媽媽餵奶後才飲，或隔兩小時「酒氣散」才再餵奶。有中醫師則指雞酒非常燥熱，並非適合所有產婦，建議用其他非酒精補品代替。

行氣補血 合頭暈目眩產婦

僱員再培訓局「陪月一站」資深陪月顧問張來玉稱，雞酒是常見補品，用3至4湯匙黃酒或糯米酒煮雞、薑、木耳及紅棗等，約有一碗分量，可生行氣補血之效，因米酒酒精濃度有二三十度，一般不建議酒的分量太多，她指燉雞酒過程會揮發一些酒精，並建議最少隔兩小時才餵奶，相信不會影響寶寶，未曾聽過會酒精中毒，但承認太燥熱，寶寶會長「粒粒」，她提醒嬰兒有「肚風」、嘔吐有很多原因，不一定是酒精。

註冊中醫師彭明慧表示，坐月首一兩周仍需排清子宮惡露（即黏膜血瘀），不宜大補，且需視乎各人體質，雞酒、薑醋具溫經補益之效，適合常頭暈目眩的產婦，但剖腹產婦因流血多，會致火旺陰少，亦不宜雞酒等燥熱補品，否則易致口舌生瘡、大便乾澀，若酒精濃度高亦有可能令寶寶酒精中毒或過敏，因此建議可用其他補品代替。

「媽媽牌同盟」群組成員Bonnie育有一名3歲半兒子，現正懷第二胎，她表示曾有母乳媽媽朋友煮雞酒時「落重了手」，結果餵奶後與寶寶一同昏睡了數小時。Bonnie生了頭胎後因怕燥熱未有飲雞酒，但亦有用糯米酒煮阿膠進補，但每次只用一茶匙米酒，確保不影響寶寶。她說坐月時會信賴陪月員的建議，母乳媽媽對酒精影響認知或不夠全面，她日後坐月不考慮飲雞酒，但不會因此完全不用米酒進補。

[< 上一頁](#)[下一頁 >](#)