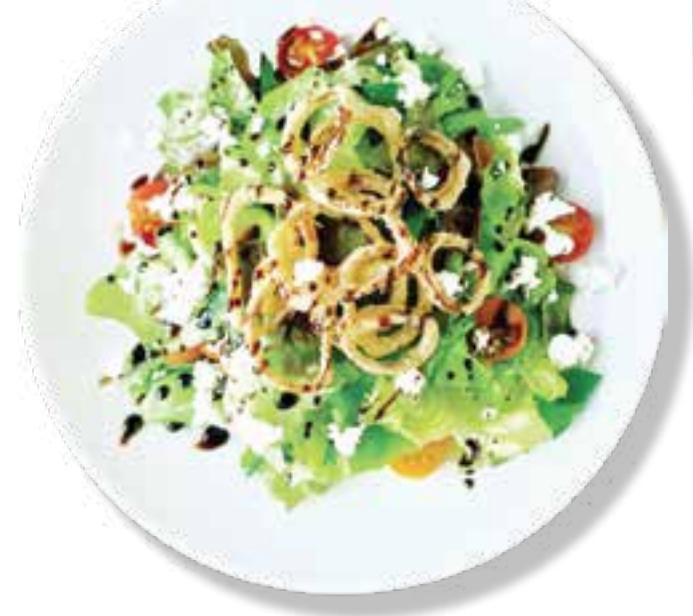


補益坊
孕婦天書





產前篇

懷孕初期貼士
懷孕初期飲食要點
懷孕初期保健食療

懷孕中期貼士
懷孕中期飲食要點

懷孕中期保健食療

懷孕後期貼士
懷孕後期飲食要點
懷孕後期保健食療

產前Q&A

產前運動
產前入院裝備

產後篇

產後應注意事項
產後修身運動
產後飲食宜忌
產後保健食療

產後進補廿八方
廿八方專業團隊問與答

分享食用「產後進補廿八方」感受

產前篇

懷孕初期

(最初1-3個月)

在懷孕初期胎兒生長會比較慢，但準媽媽因體內荷爾蒙產生變化，會令身體出現各種不適的現象如孕吐、抽筋、胃口改變等問題。此外心理及情緒上都比較容易激動。因此懷孕初期的媽媽不要太過擔心身體的變化，應放鬆心情，最緊要有充足的睡眠、定時飲食及做適量運動等。

懷孕初期貼士

減輕噁心、嘔吐現象

孕婦在懷孕約六星期，會因體內荷爾蒙的變化，令孕婦出現嘔吐的現象、另黃體酮素改變，胃酸分泌減少，會出現無胃口或反胃不適的症狀。但此種現象會約於十至十二星期後待身體適應後便會減少。

孕婦如出現此問題可少食多餐及避免食太油膩及難消化的食物。另可將陳皮用清水浸軟後切絲，再配以淮山、粘米煲粥，可健脾胃及有止嘔功效。



乳房脹痛

由於身體內催乳激素及荷爾蒙增加，因而令乳房出現水腫、充血的正常自然反應，孕婦可穿著承托力較佳的胸圍以舒緩乳房脹痛。

抽筋

懷孕期大部分孕婦都會有小腿抽筋現象，多數會在晚上睡覺時或剛睡醒時發生。一般懷孕期抽筋，是因為胎兒增大令孕婦的體重增加，導致小腿肌肉負擔加重，容易疲倦，加上因為子宮脹大影響血液循環，使小腿肌肉出現抽筋反應。如在日常生活中攝取不到足夠的鈣質或維他命C，都會引起抽筋現象。

孕婦可在睡覺前，做簡單的腳部運動或四處走動一會，令腳部肌肉鬆弛，可改善腳部的血液循環。另可用枕頭墊高雙腳睡覺及多吃含鈣質食物，如西蘭花、芥菜、豆腐及豆漿等。遇上抽筋情況，可請丈夫按摩抽筋之肌肉，直至令肌肉放鬆為止。



懷孕初期飲食要點

胎兒的成長主要依靠媽媽所攝取的營養，所以懷孕初期不要偏食，要有均衡營養才能令胎兒有健康體魄。

懷孕初期每日所需要的營養

鈣質	1200毫克
鐵質	30毫克
葉酸	400毫克
胡蘿蔔素	6毫克

鈣質、維他命D

孕婦要攝取足夠的鈣質(約每天1200毫克)，因為它是幫助胎兒骨骼及牙齒發育的重要物質，若媽媽缺乏足夠的鈣質會較容易有抽筋、妊娠高血壓及日後會有機會患有骨質疏鬆症。

食物來源：奶類、奶製品、豆類或深綠色的蔬菜吸收。

鐵質

孕婦在懷孕期間需要更多血液供給胎盤，所以要攝取更多鐵質(約每天30毫克)來製造紅血球，如孕婦缺乏鐵質會有頭暈、疲倦及手腳冰冷等症狀。

食物來源：紅肉、肝臟、豆類及五穀類食品

葉酸

葉酸能幫助胎兒腦部、神經系統正常發展並促進細胞及器官形成，懷孕期間每日所需的葉酸約400毫克，比一般成年人約攝取多一倍。

食物來源：蔬果，如西蘭花、菠菜及豆類食物

胡蘿蔔素

胡蘿蔔素於體內可變化為維他命A，可協助胎兒骨骼及牙齒形成，維持黏膜細胞、皮膚視覺正常的重要物質。懷孕期間每日所需約6毫克的胡蘿蔔素。

食物來源：可從橙色或紅色的蔬果(如紅蘿蔔)吸取。

2

懷孕期間均衡飲食的基本份量

食物種類	分量
奶類	2杯
五穀類	3 / 4 碗
蛋白質類 (肉類)	6 / 7 兩
蔬菜類	2碗或以上
水果類	2個或以上
脂肪類	適量
水份	8杯

懷孕初期推介的保健食品

小球藻

在日常生活中我們接觸的空氣、食水和食物都含有毒素，對人體健康造成負面的影響，如孕婦長期累積重金屬會容易疲乏、煩躁、失眠和情緒低落，並會令胎兒智力發展受阻，甚至可導致流產或畸胎。重金屬及一些化學毒素更會存在於母乳中，嬰兒從母乳中攝入大量有害物質，會對發育中的腦部造成損害，嚴重阻礙智力發展。小球藻又名綠藻，是綠色單細胞微藻類植物，孕育於無污染的淡水區。小球藻含植物蛋白質、維生素、礦物質、葉綠素、核酸、葉黃素、葉酸、人體必需氨基酸及小球藻生長因子萃取物(CGF)，能幫助清除體內重金屬及有害化合物，孕婦在懷孕期間每天服用，可促進嬰兒的神經系統的發展。



3

懷孕初期保健食療

養心安神湯

材料

百合.....1兩
龍眼肉.....5錢
陳皮.....1角
柏子仁.....1兩
雞蛋.....1隻
幼鹽.....少許

製法

1. 先將雞蛋隔水蒸熟，去殼，備用。
2. 將以上材料全部放入瓦煲內，加入清水適量，先用猛火煲至水滾，然後改用中火繼續煲30分鐘左右，以少許幼鹽調味，即可飲用。

功效

「養心安神湯」有寧心安神，潤肺安眠的作用。



寄生蓮子雞蛋湯

材料
桑寄生.....1兩
雞蛋.....2隻
幼鹽.....少許
蓮子肉.....1兩
紅棗.....10枚

製法

1. 雞蛋隔水蒸熟，去殼，備用。
2. 揀選湘蓮子肉，去芯，保留紅棕色蓮子衣，用清水浸透，洗淨，備用。
3. 桑寄生和紅棗分別用清水洗乾淨，桑寄生盛載於乾淨的紗布袋內，紅棗去核，備用。
4. 瓦煲內加入適量清水，先用猛火煲至水滾，然後放入以上全部材料，待水再滾起，改用中火繼續煲至蓮子稔熟，以少許幼鹽，即可以佐膳飲用。

功效

此湯有健脾補血、養心寧神的作用。如果身體虛弱，筋絡不舒，尤其是在春天，春寒抖擻，手腳麻痺，關節活動不自如，可以用此湯作食療。婦女懷孕之後，在春季更可以用此安胎。
蓮子肉，味甘、澀，性平。有養心安神、益腎、固精、健脾止瀉、止滯的作用。



懷孕中期

(4-7個月)

懷孕中期，孕婦的情緒已比較穩定，孕吐的反應及身體上的不適都會減輕了，但會因為胎兒生長很快，令孕婦的食慾大增而體重及身形都開始起了變化。由於胎兒長大，子宮膨脹，腸道受壓迫的現象會更明顯，這時孕婦容易出現便秘、水腫及腰背痛的現象。

懷孕中期貼士



便秘

婦女懷孕後，由於受到內分泌激素變化的影響下，消化系統及腸胃的蠕動能力會減弱，食物在腸胃停留的時間延長，很容易發生便秘的症狀。要預防便秘，便要保持適量的運動，養成定時排便的習慣，多進食一些含有粗纖維的食物，如蔬菜、水果、紅米、糙米、全穀類成品能刺激腸壁蠕動，另需要注意攝取足夠水份。

妊娠水腫

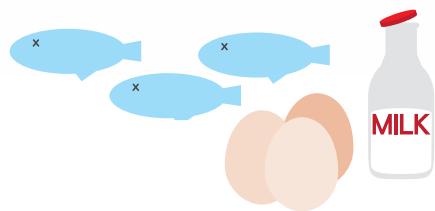
婦女懷孕後，孕婦體液量都會增加，下肢、腹壁皮膚組織間儲存過多水分，稱為「妊娠水腫」。如果出現輕度的妊娠水腫，孕婦只會體重增加，沒有表面的水腫。孕婦可以採用自我護理的方法，令水腫消滅；如白天增加4-6小時臥床休息，或採用左側臥位方法，這樣可增加血液流回心臟及腎臟，改善腎功能，令水腫逐漸消退。但若是患有嚴重的水腫症，便需由醫生診治，服食藥物治療。

腰酸背痛

婦女懷孕後，胎兒在體內生長，肚腹隆起，體重增加，腰脊要承受的壓力增大，所以懷孕期間應避免穿著高跟鞋及攜帶過重的物件。睡覺時要選擇較硬的床墊，要留意正確之坐立姿勢，而且亦要有適量的運動，使血氣運行暢通，減少腰痠背痛的現象。另可用托腹帶，能固定胎位、保護胎兒；預防腰酸背痛，減輕疲勞。

懷孕中期飲食要點

孕婦在此期體重將增加約5-6 kgs，所以必需吸收更多的營養及熱量，每日平均增加多300卡路里的熱能，每週約增加0.5kg的體重。以提供胎兒成長和胎盤發育，故熱量增加是必要的。



蛋白質

為了讓胎兒正常發育及因為新陳代謝加快，孕婦需要補充多些蛋白質，以幫助子宮及乳房發育，所以孕婦每日需增加約10-15克的蛋白質。

食物來源：魚、肉、蛋、豆、奶類都含高優質蛋白質



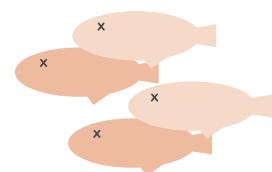
6

纖維素及水份

由於孕婦到了懷孕中期，胎兒會生長得很快令子宮膨脹了，腸道都會受壓，所以孕婦很容易出現肚脹、大便不通或便秘問題，故飲食時也要攝取多些纖維質。

食物來源：蔬菜、水果、全穀類

另外有許多孕婦因為怕水腫而不敢喝水，這是錯誤的觀念，因為水腫是由於下肢靜脈血液循環不佳而造成，不是由於喝水引起；相反地，若每天攝取足夠的水分，就可以避免尿道感染，改善便秘，也會讓胎兒羊水較充足。



碘

碘是合成甲狀腺激素的主要成分，也是增進胎兒肌肉神經代謝率、調節細胞氧化作用及幫助頭髮、指甲、皮膚、牙齒生長主要成份。孕婦需要攝取約每天175毫克，如孕婦缺乏碘，會直接影響胎兒發育及骨骼生長。

食物來源：鹽、海帶、紫菜、魚類

7

DHA

孕婦在懷孕中期需要吸收足夠的DHA，因為是對胎兒中樞神經、腦部、眼部及視覺發展的重要物質。所以孕婦在懷孕中期應多吃深海魚類。

食物來源：三文魚、比目魚、鯛魚等。

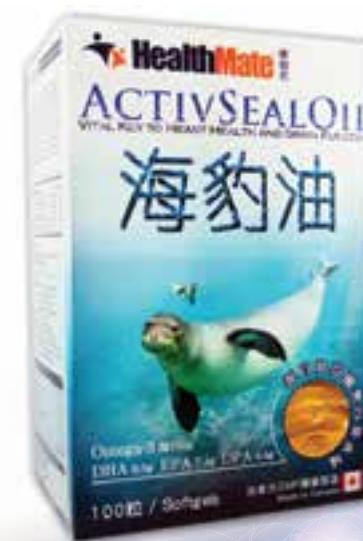
DHA是人類母乳中不可缺少的重要營養成分，也是提高人體免疫力不可缺少的必要成分。於近年的研究證實，DPA是嬰兒生長過程中的一種必需脂肪酸，對新生兒的免疫力、視力和智力發育有著重要作用

懷孕中期推介的保健食品

孕婦在懷孕中期都需要攝取足夠的營養，令胎兒發育得更健康，但有些營養在食物上都較難攝取或需要服用很多才足夠改善體質，如海豹油含有完美優質的奧米加3，除了含有豐富的EPA及DHA外，更蘊含高濃度珍貴的DPA。海豹油的奧米加3比例與人體內的天然奧米加3非常接近，使海豹油更易被人體吸收，發揮更快更強效果。

飲食禁忌

孕婦在懷孕中期都不宜服用生冷、寒涼（如蟹、魚生）及辛辣的食物如辣椒、胡椒及生薑，這些食物會影響腸胃，特別對脾胃虛弱的孕婦健康不利。另外一些濃茶、咖啡、酒等的刺激飲品都不宜飲。



懷孕中期保健食療

花膠對孕婦的好處

花膠蘊含極度豐富的自然膠原蛋白、鈣、鐵、磷、鋅、硒等多種微量元素。其蛋白質含量高達79.4%，脂肪含量極低，是「天然膠原蛋白」的來源，補充人體合成蛋白質的原料，且易於吸收。孕婦如在懷孕期間服用花膠可減少妊娠紋，亦可減輕懷孕期間出現的褐斑及有助胎兒骨骼成長。

冬蟲夏草的好處

冬蟲夏草具有多種藥用療效，自古以來已被視為延年益壽，滋補強身的上藥，中國衛生部門更將它歸納為藥用級別並肯定其藥用功能和質量。在「中華藥典」及「本草從新」之中亦有記載，冬蟲夏草可補肺益腎，保護肝、脾、肺，能促進腎臟機能，可改善虛弱體質、補充精力、增進健康、提高免疫力等有極高的評價。

冬蟲夏草原產於中國青海、西藏、四川等海拔3500-5000米高原一帶，由於天然蟲草生長在特殊的環境，故其產量極少，但由於國內及日本市場需求增多，所以國內中藥研究將人工培植冬蟲夏草列入重點研究項目中。經過多年研究，成功用人工發酵培養技術，利用菌絲體培植冬蟲夏草Cs-4。研究發現其所含有的有效活性成份如蟲草多醣、蟲草酸、蟲草素、腺苷、氨基酸、蛋白質及多種維生素等，與天然蟲草相約，藥性平和，不寒不燥，適合男女老幼服用。



寄生紅棗生魚湯

材料

生魚.....1條
紅棗.....20枚
幼鹽.....少許
桑寄生.....1兩
生薑.....1片

做法：

1. 先將生魚去淨魚鱗、魚鰓，用清水清洗乾淨魚身，抹乾魚身之後，用薑放入鑊，加少許生油，將魚身煎至微黃色，以辟腥味，備用。
2. 桑寄生用清水洗乾淨，備用。
3. 紅棗和生薑分別用清水洗乾淨，紅棗去核，然後放入以上全部材料，改用中火繼續煲3小時左右，加入少許幼鹽調味，即可以飲用。

功效：

此湯有健脾補血、益血養筋的作用。孕婦飲用可預防因為血不到筋而出現的抽筋症狀。生魚，又名斑鱧。味甘，性寒。有促進傷口癒合、補益身體、排毒生肌的作用。

蟲草花膠烏雞湯



材料

補益坊-蟲草菌絲體
Cs-4.....3粒
已發花膠.....3兩
烏雞.....1隻
紅棗.....10粒
生薑.....2片
燒酒.....1湯匙
幼鹽.....少許

做法：

1. 先將烏雞洗淨，去皮出水，已發花膠洗淨，切成塊狀，備用。
2. 將「補益坊-蟲草菌絲體Cs-4」除去膠囊，倒出粉末待用。
3. 紅棗去核、生薑刮皮切2片，備用。
4. 將全部材料放入燉盅內，加入適量的凍水及1湯匙燒酒，蓋上盅蓋隔水燉4小時，以幼鹽調味。

功效：

健脾開胃、滋養肝腎、養顏除斑

適合孕婦的食物

食物/藥材

雞蛋
蟲草菌絲體CS-4
花膠
紅棗
淮山

藥性

味甘、性平
味甘、性平
味甘、性平
味甘、性平
味甘、性平

功效

有安神、止驚、安胎的作用
有補肝養腎的作用
有補肝養腎、明目、補腰的作用
有補氣、健脾、補血、養心安神
有補益脾胃、益肺滋腎

粟米塘蒿豆腐羹

材料

- 粟米粒.....1罐
- 塘蒿菜.....3兩
- 新鮮鴨胗.....2個
- 幼鹽.....少許
- 豆腐.....2磚
- 雞蛋.....1隻
- 麻油.....少許
- 粟粉.....適量

做法：

1. 豆腐用清水漂洗乾淨，切成小方粒狀，備用。
2. 塘蒿菜用清水洗乾淨，放入燒滾的稀鹽水灼熟，撈起，切成茸狀，備用。
3. 雞蛋去殼，發打成蛋漿，備用。
4. 粟粉用適量清水調開成糊狀，作芡漿，備用。
5. 將新鮮鴨胗剖開，剝去鴨內金（黏附在鴨胗內壁上的一片金黃色厚膜，俗稱「鴨腎衣」），用清水洗乾淨，除去鴨胗內的髒東西，切成小粒狀，備片。
6. 瓦煲內加入適量清水，先用猛火煲至水滾，然後放入豆腐、塘蒿菜、鴨胗粒，改用中火繼續煲鴨胗熟透，然後開罐放入粟米粒，加入少許麻油、幼鹽調味，候水再滾起，拌入粟粉芡漿，續徐徐拌入雞蛋漿，攪勻使成蛋花，再滾起，即可以食用。

功效：

此羹有養肝和胃、健脾化氣的作用。亦適合於孕婦感覺胃灼熱、胃氣脹作食療之用。

小檔案

1. 粟米，又稱玉米、苞米、苞谷、玉蜀黍。味甘，性平。粟米含豐富脂肪，這種脂肪為不飽和脂肪，有助人體內脂肪與膽固醇的正常代謝；含有高量的卵磷脂，對動脈硬化、冠心病、心肌梗塞及血液循環障礙等疾病有一定的防治作用。
2. 豆腐，為黃豆加工製成品。有清熱、生津、解渴、解毒的作用。
3. 塘蒿菜，又名筒蒿菜，蓬蒿。味甘、澀、性溫。有平補肝腎、縮小便、寬中、理氣、消痰的作用。



懷孕後期

（8-9個月）

孕婦在臨產期（36 - 37周）胎兒的骨骼已健全，頭部已進入孕婦的骨盆，所以子宮及腹部會向下降，胃部不再受壓，食慾會增加並時常感到口渴。由於身體會越來越重，孕婦會很容易覺得疲倦。

在臨盆前的1 - 2周，孕婦會覺得胎兒下降，而子宮頸口變得成熟，會時有感到陣痛，並有血及分泌物流出。

每個孕婦出現分娩現象的時間都不同，有出現分娩的徵兆並不等於會立刻分娩。分娩前的徵兆包括陣痛、見紅、穿羊水，這種徵兆會隨時在預產期前後兩星期出現，孕婦需在開始有分娩徵兆如陣痛的間隔時間及長短、有沒有見紅、穿羊水的現象時要具體告訴醫

懷孕後期飲食要點

孕婦在臨產前要補充足夠的營養，這樣有助順利分娩及產後體質恢復，另外因生產時都會出血出汗，所以要補充足夠水份。這時都需要多喝開水或多食水果。另外這階段孕婦需要增強體力以準備分娩，所以熱量的吸收是很重要。



白果腐竹糖水

12

做法：

1. 雞蛋隔水蒸熟，去殼，取肉，備用。
2. 白果去殼取肉，用滾水浸去外衣，去心，再用清水洗淨，
3. 腐皮用濕布抹淨撕碎。
4. 把白果、豆腐皮放入鍋中，加適量清水，待滾，改用小火慢慢煲到腐皮融化。煲約30分鐘，可加入冰糖等湯滾片刻，待糖融化即可食用。



材料

- 腐皮.....6張
- 白果.....6粒
- 雞蛋.....1隻
- 冰糖.....適量

功效：

白果腐竹糖水有滋潤及補充體液的作用

1. 白果，又名銀杏，有小量毒性，不宜生食及不宜食過量。白果肉，味甘、苦澀、性平。有除濕去痰的作用。
2. 冰糖，是碳水化合物一種，是熱能的重要來源

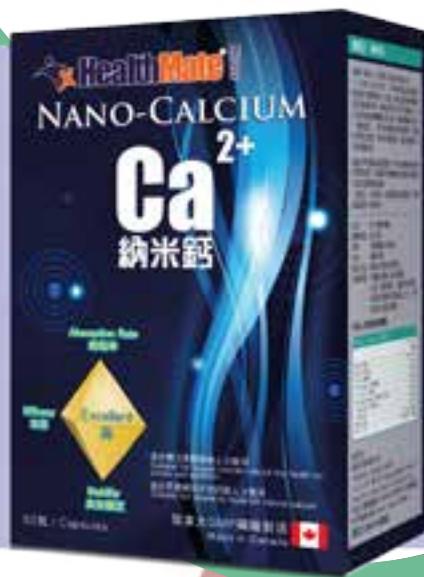
懷孕後期推介的保健食品

納米鈣

1納米(單位nm)相等於10億分之一米(1/1,000,000,000)，健知己HealthMate「納米鈣」是通過先進的激光技術製造，比起一般所採用的研磨方法更加精細準確。納米鈣的粒子非常微細，可以迅速地被身體吸收至血液，通過微細粒子的「布朗運動」，更有效地儲存於骨質內。經過科學測試證實，納米鈣相對於一般的鈣擁有非常高的吸收率。

通過大學的臨床試驗證明，納米鈣很明顯地增加骨質密度。多個臨床測驗報告亦顯示納米鈣有助改善骨骼的健康。

健知己HealthMate「納米鈣」能迅速被人體吸收，效果遠遠超過一般的鈣取物(CGF)，能幫助清除體內重金屬及有害化合物，孕婦在懷孕期每天服用，可促進嬰兒的神經系統的發展。



產前 Q&A

Q: 孕婦食酸性食物是否對胎兒有益？

A: 有些孕婦在懷孕後對飲食的喜好都或會有改變，懷孕初期孕婦會出現無胃口或有孕吐的現象，有些孕婦會食一些酸性食物，以為有止嘔作用或有助開胃，但相反孕婦食太多酸性食物對孕婦或胎兒都有害，如令到孕婦消化器官受刺激容易引起消化性潰瘍疾病，另外會消耗體內的鈣而影響胎兒的骨骼生長。

Q: 懷孕期間患病要服藥要注意什麼？

A: 孕婦在懷孕後因體內的荷爾蒙的轉變，對藥物的吸收和接受的能力都會跟沒有懷孕的女性有所不同。如部份的藥物需要服用較大的劑量才有效，但有些需要減少，有些更需要改處方，才可保障胎兒及孕婦健康，所以如患病必需找醫生診治對症下藥，不可隨意到藥房配藥。

Q: 市面上有很多保健食品，孕婦應如何選擇？

A: 購買保健食品時，可以選擇信譽良好的供應商如由GMP或cGMP藥廠生產的及符合國際認可測試標準的保健食品，並要檢查產品的來源地、重量、容量、原料名稱、食品添加物名稱、食用日期、代理商名稱及地址，以免購買到來源不明的保健食品。

Q: 懷孕期間如有妊娠糖尿，在飲食上要注意什麼？

A: 懷孕期間，孕婦會分泌一些荷爾蒙令血糖上升，有些孕婦會因體內胰島素的製造不足而令到有高血糖的狀態，出現糖尿病的症狀，當生產後身體產生糖尿病的因素會消除，妊娠糖尿的現象會消失回復正常，如孕婦患有妊娠糖尿，便要控制日常飲食，避免攝取過多糖份及碳水化合物令血糖過高。

Q: 懷孕期間是否不宜浸浴？

A: 在懷孕期間，特別是接近臨產期，孕婦都不宜使用浸浴，因為孕婦活動不太靈活，淋浴可以避免家居意外，另外要保持個人清潔和衛生，防止細菌感染。

Q: 孕婦應該仰睡還是側睡？

A: 由於胎兒不斷長大及體重不斷增加，所以孕婦應該側睡以免胎兒壓迫內臟，影響孕婦導致腰酸背痛。

13

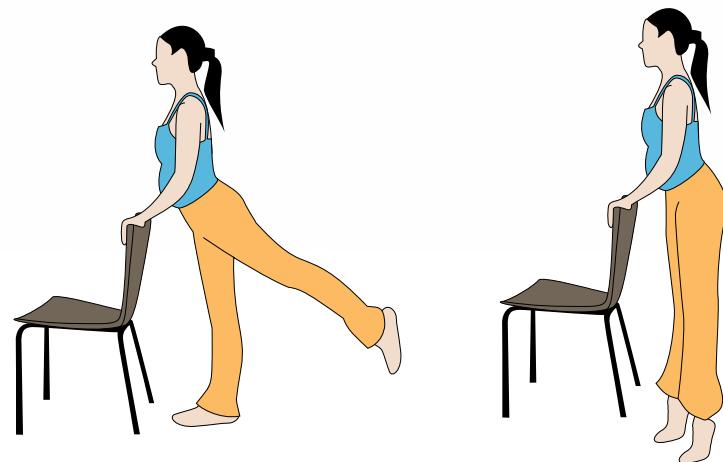
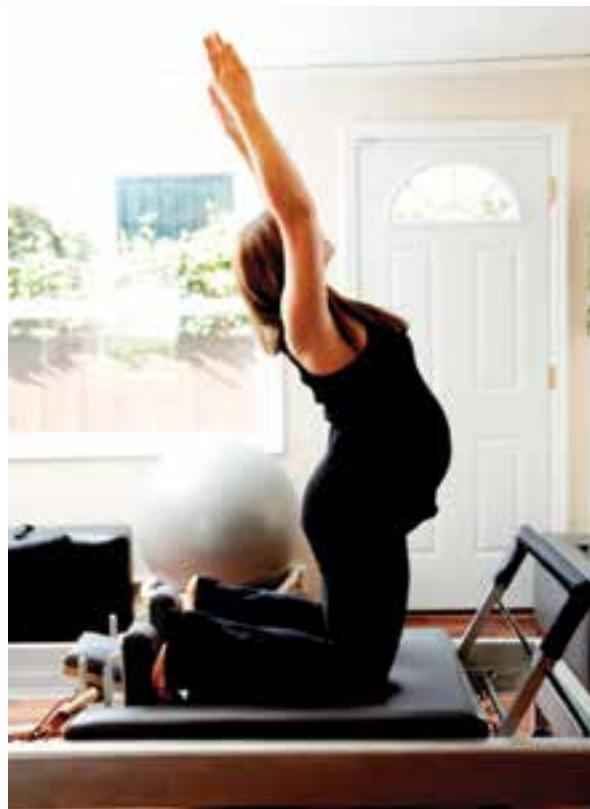
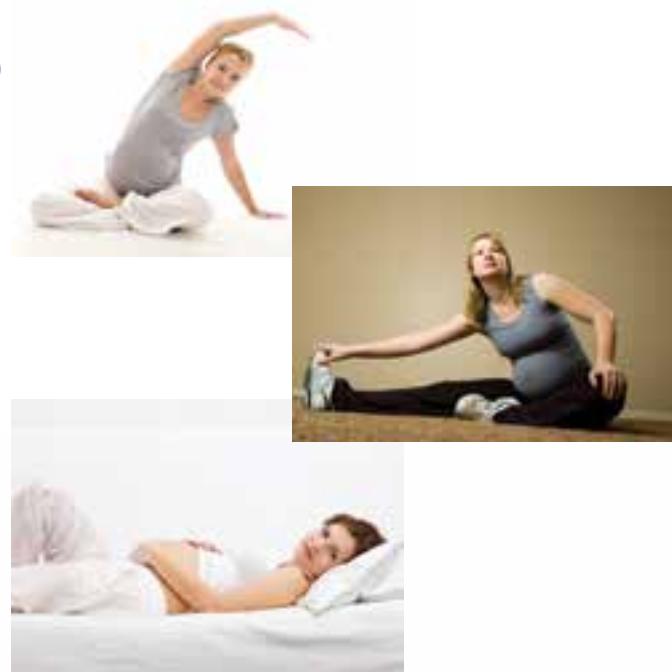
產前運動

在懷孕期間，因胎兒不斷長大及體重增加，令孕婦走路的姿勢都會有很大的轉變，但如果姿勢不正確，很容易導致腰酸背痛、水腫及小腿抽筋的問題，但適量的產前運動，除了減低孕婦們的日常酸痛外，亦可減低水腫程度，還可以提供足夠的氧氣和營養給肚裡的寶寶，幫助他腦部發育，同時對生產也是大有幫助。運動亦有助減少產後的後遺症，加快復原，一般情況下孕婦可於16-20週開始進行產前運動，但要注意不可以做太劇烈的運動，如果出現腹痛，陰道出血等情況，請先停止運動，並諮詢醫生。

在做產前運動時需要注意以下事項：

- 1) 穿著鬆身衣服
- 2) 處身空氣流通的地方
- 3) 運動前先排清小便
- 4) 運動時最好有朋友或親人陪伴

14



腿部運動

目的：使骨盆肌肉強韌，增加骨盆肌肉的彈性，有助生產。

做法：站在椅背後，手扶椅背，先固定一腳，一腿做360°的旋轉，做完換腿再繼續做，每天早晚交替各做5-6次。

注意：椅子高度與身高成正比，椅子不可有輪子，手扶椅背時，肘關節應呈伸直狀態。

腰部運動

目的：減少腰部酸痛，幫助生產時增強腹壓及會陰部之彈性，促使分娩順利。

做法：站在椅背後，手扶椅背，慢慢吸氣，用手臂的力量把身體抬高，使身體重力集中於椅背，腰部挺直，腳跟抬起，然後慢慢呼氣，手臂放鬆，腳還原，恢復原來的姿勢，早晚各做5-6次。

注意：椅子高度與身高成正比，椅子不可有輪子，手扶椅背時，肘關節應呈伸直狀態。

15

產道肌肉收縮運動

目的：增加陰道與會陰部肌腱之彈性，避免生產時大小便失禁，減少陰道的撕裂。

做法：運動前先小便，姿勢不拘，站、坐、臥或行走時皆可利用腹壁之收縮，緩緩下壓膀胱部份，如同大小便一樣，然後盡量收縮會陰部之肌肉，如同忍住大小便，使尿道及肛門處肌肉收縮。

呼吸控制練習

目的：放鬆身體及促使生產過程更加順利。

做法：準媽咪坐下放鬆身體，用鼻吸氣，將空氣吸至肺的底部，感到半胸及腹部脹起，慢慢由口呼氣。

產前入院裝備

當小寶寶快將出世，準媽媽應該在預產期前幾周，便要把待產的用品準備妥當，到需要入院時便不會手忙腳亂了。

媽媽所需用到的物品

- 開胸睡衣
- 薄身睡袍、襪、拖鞋
- 餵母乳與支持型胸圍
- 產婦衛生巾
- 乳墊
- 網內褲
- 深色浴巾/牙刷/牙膏/漱口杯/熱水樽
- 更換衣物基本保養護膚品
- 頭髮乾洗劑
- 相關證件（產科門診證、孕婦產前記錄資料、入院信、覆診卡、孕婦身份證及丈夫身份證副本）

BB衣物（以保暖、吸汗、透氣、不刺激皮膚、易穿、且耐穿耐洗為原則）

- 內衣6件
- 蛤蠹衣4件
- 外衣3件
- 包被1-2件
- 紗巾6-12條
- 尿片 3打
- 襪 2對
- 冬季則需添加冷帽1-2頂

寢具

- 被 1-2件
- 防水床墊 1條
- 床單2-3張
- 嬰兒床 1張

沐浴用品

- 開浴盆 1個
- 小毛巾2-3條
- 大浴巾2-3條
- 嬰兒專用沐浴露
- BB油
- 棉花棒，棉花球

餵食用具（儲存母乳或用嬰兒奶粉時）

- 開奶瓶 8個
- 奶嘴 10個
- 奶瓶刷 2支
- 奶瓶消毒器



產後篇 產後應注意事項

產婦經歷分娩的過程後，無論是開刀，自然分娩都會元氣大傷，應該要有充份休息，以便恢復體力。



注意個人衛生

坐月期間，個人衛生非常重要，因母親經常與嬰兒接觸，自然分娩的產婦應用花灑淋浴，剖腹分娩者，則要採取抹身的方式。注意不要讓傷口發炎，以免引起發燒。更需要留意頭髮清潔，產婦可用曬乾的薑皮煲水洗頭，洗頭後應盡快將頭髮吹乾，以免著涼。

惡露

在正常情況下惡露在產後2至3星期應慢慢變得清淡，如果量一直很多且有異味的話，要請醫生確定原因。基本上剖腹分娩的產婦惡露的量會比較少、比較清淡。



體溫

產婦分娩後一至兩天，體溫會較平常略高，主要原因是尿道受到感染或乳房發炎，此種現象稱為產褥熱，如三、四日後仍有發熱現象或體溫超過38°C，並持續24小時，應立刻看醫生。

乳房護理

要餵哺母乳的媽媽，可用熱敷及按摩乳房，當乳房發炎時不要直接給孩子吮，可以用擠奶的方式餵哺嬰兒。至於不打算餵哺母乳的產婦，冰敷有助於回奶。分娩後及早穿上胸圍，對胸部曲線的保持效果較好。

貧血

妊娠期間，母親需供應胎兒營養，加上生產時又曾大量出血，會導致貧血現象，所以產後應在飲食上吸取多些鐵質，如肝臟，補血食品或深綠色蔬菜，可改善身體狀況，迅速回復正常狀態。

飲食營養

在飲食上，產後補身固然重要，坐月期間，由於產婦產後的腸胃及消化力較弱，要盡量避免進食生冷、寒涼、油膩及高热量的食物。堅持均衡飲食的原則，多吃蔬果，攝取足夠的蛋白質、維生素和礦物質。另產婦如選擇餵哺母乳，可攝取多些蛋白質及飲用鮮奶，可促進乳汁分泌及補充鈣質。



產後護理



子宮回復

產後護理的重點之一，是觀察子宮復原的情況。一般而言，產後的子宮約在肚臍的位置，產婦要觀察子宮下降的程度是否正常，自然分娩的產婦可以按摩子宮，但剖腹分娩則不宜。

排尿困難

產婦在產後通常會出現排尿困難的情形，在正常的情況下，自然分娩後四小時應該排尿，如果有困難，醫院會放導尿管幫助排尿，通常休息一天之後，情況會有所改善。

小便失禁、子宮脫垂

因為懷孕和分娩的過程造成韌帶鬆弛，會導致生殖器官的鬆弛，包括尿失禁、子宮脫垂等現象。所以在生產後可作產後運動。此外，骨盆底肌運動也可以改善尿失禁的情況，利用肛門鬆緊的運動方式，可以收縮尿道、陰道，而且骨盆底肌運動從分娩後就可以做，方便有效。



痔瘡

懷孕晚期孕婦常會有靜脈曲張、痔瘡的症狀，醫生建議，產後不用馬上手術，可以嘗試排便後用清水及浸熱水的方式來加以改善。

腰酸背痛

產後常見的腰酸背痛是基於分娩的過程當中，韌帶拉傷所造成的。通常需要以熱敷幫助康復，多臥床休息，約一星期後應該會改善。

產後護理

很多產婦生完BB後的首要任務便是減肥修身，希望儘快恢復美好身段，產後約四星期，產婦已經可以做一些簡單的運動幫助身體復原，但做運動時不宜太急或過量否則修不得其法，很容易扭傷。所以在運動前必須做熱身，如有不適應立即停止。



20

腰部運動

目的：鍛鍊腰及腹肌，達致收緊作用。

做法：雙腳分開站立，收腹，膝蓋微彎，雙手放在腰部，由腰帶動臀部向左邊及右邊各轉動四次。

收腹運動

目的：有助結實腹肌

做法：仰臥，雙腳屈曲，雙手放在一邊大腿上，膝頭向上推。然後再向下推，要保持呼吸，呼氣上，吸氣落。每次重複動作15-20次。

會陰收縮運動

目的：收縮會陰肌肉，促進血液循環及傷口癒合，減輕疼痛腫脹，有助恢復膀胱控制力。

做法：仰臥或側臥吸氣，緊縮陰道周圍及肛門口肌肉，閉氣，持續1-3秒再慢慢放鬆、呼氣。



盆骨運動

目的：加強腰背力，減少腰痠背痛的情形。

做法：仰臥，雙膝彎曲微開，腰背成一直線，雙足有力的平放床上或地板上。收縮臀部及下腹肌肉，使臀部緊貼住床上或地板上、呼氣。放鬆臀部及下腹肌肉，收縮下背肌肉使盆骨抬高離床或地板，形成空間，吸氣。

頸部運動

目的：加強腹肌力及減輕腰酸背痛。

做法：平躺仰臥，手腳緊貼住床上或地板上。肩部緊貼住床，將頭抬起，使下頷盡量向胸部貼近，眼睛看腹部，同時腹肌用力收縮。回復原位。

產後進補勿忽視

傳統醫學認為，產婦在分娩之後的一個月內（俗稱坐月）對吸收補益性的食物都比較快，身體康復自然亦比較好。如調理得宜，產後體質會比產前更好。但若產後欠補或胡亂進服一些補品藥材，以及不注意適當的份量，效果會適得其反，容易導致：

- 身體虛弱，頭暈眼花
- 腰膝酸軟疼痛
- 易受風寒感冒，手腳冰冷
- 月事失調，大便秘結
- 過度燥熱，喉嚨腫痛
- 皮膚粗糙，易生暗瘡
- 身形肥胖，難回復產前體態



21



產後飲食宜忌

不宜食肥膩及生冷食物

坐月的第一星期，由於產婦生產後腸胃較弱，特別是在分娩後的半個月之內，更需要受到保護，如果這時吃過於油膩的食物，會增加產婦腸胃的負擔，易使其脾功能受損，引起消化不良，影響食慾，故應吃些清淡而又能健胃的食品，如豆腐、雞湯、蒸蛋等。

另產婦大都有胃寒的問題，一些生冷食物如西瓜、雪糕等食物均不宜進食，因為很可能引起消化不良。生冷食品未經高溫消毒，可能帶有細菌，進食後導致產婦患腸胃炎。為了保證食品的衛生和食物易於消化，應少吃涼拌菜。

另外，生冷食物會加促血液凝固，容易出現惡露不清及腹痛現象。一些寒涼的水果最好避免，如西瓜、梨子、橙、香蕉都要戒食，因為會容易令腸胃變弱引起肚瀉問題。而在產後一個月應多吃一些容易消化的新鮮時令水果，以增加營養及補充維他命。

22

剖腹分娩的產婦飲食宜忌

由於生魚屬高蛋白質的食物，容易令傷口長出肉芽，所以剖腹生產的婦女應戒食生魚，待傷口完全康復才可進食，以免影響外觀。另外蝦、蟹、筍等食物因為比較熱毒容易刺激傷口引致發炎。有些食物如牛鰍魚、石崇魚、百合、無花果、茨實等有助傷口癒合。

餵哺母乳的產婦飲食宜忌

母乳是嬰兒最理想的食物，要使奶量充足，產婦需要攝取足夠營養。產婦除一般主食外，應多吃肉、乳品、豆類、魚類等。最好多飲牛奶及有營養的湯水如雞湯、骨湯等。花生、木瓜、南北杏，中藥之中的當歸、川芎等都有催乳作用。

但一些食物如豬肝、豆豉及乳鴿湯等有收乳的作用，不宜哺乳的產婦食用。



豐盈母乳湯
助長產婦於餵哺母乳
期間增加乳汁，令嬰
兒吸收足夠營養。

適宜產婦食用的食物

一般情況下，產婦應以米飯為主，適當多吃魚、肉、蛋、豆類、蔬菜、水果以供給豐富的蛋白質、維他命和礦物質，來補充懷孕和分娩消耗的大量體力。



產後保健食療

薑醋對產婦的好處

產婦產後即可以飲薑醋。薑醋對產婦身體早日康復尤其是對內生殖器官的復原極有幫助。薑醋有祛風散寒、活血去瘀、幫助子宮收縮的作用；加入豬腳又可以增加薑醋內的鈣質、有助產婦補充失去的鈣質。而雞蛋含有八種人體必需的氨基酸，多種礦物質和維他命等多種成分，對產婦身體補益大有好處。



烹煮薑醋的方法

產婦產後所服用之薑醋可以在預產期前兩星期準備。

材料

甜醋.....十斤
豬腳.....一隻（分十件左右）
生薑.....五斤

烹煮方法如下：

1. 先將生薑用清水洗乾淨，刮去薑皮，切厚件，然後放入鐵鑊內（不必加油）烘乾水份，要不斷反覆炒，以避免烘焦。
2. 待生薑乾水，薑面微轉黃色後，然後放入生油和幼鹽爆香
3. 豬腳（喜歡吃肉的，可以買豬手）預先斬件，放入滾水中出水，再用清水洗乾淨。
4. 放入鐵鑊內加適量生油爆香與生薑（已經爆炒過的）一齊放入瓦煲內，再放入甜醋浸過生薑和豬手，開火煲至醋滾，便可原煲離火。冷卻之後，即可用紅紙封好煲蓋。

烹煮薑醋注意事項：

1. 如果未到產期，隔星期左右再煲滾一次。
2. 喜歡吃醋蛋的，可以先將雞蛋蒸熟去殼之後放入薑醋內，但放雞蛋必須要在吃薑醋前早一兩天才放。因為雞蛋白給醋浸得太硬，難消化，反而無益。
3. 由於產後十二天之後才可以食肥膩的食物，所以豬手或豬腳在產後十二天之後才加入薑醋內會較好。

23

“五更飯”

的資料記載

根據資料記載，廣東婦女產後都有吃“五更飯”的習俗，據說有補中益氣，祛風寒、健脾胃的功效。而且早上的時間是一天內人體最容易消化和吸收營養的時段，所以餵母乳的產婦吃“五更飯”會更容易有“奶”，而且精神更飽滿。按照最傳統的做法，五更飯就是凌晨5時前吃。但現代人一般是在早上7時左右吃。“五更飯”的材料可以豐富多樣，有薑絲、豬肉、雞蛋和飯，既可當蒸飯或炒飯。產後第一天就可以開始吃。

紅棗炒米茶

材料：
去核紅棗二十粒、炒米兩湯匙、薑數片（剖腹生產則改用陳皮）

做法：
先將米用白鑊炒至金黃色，然後加入紅棗、薑、炒米以八碗水煲滾半小時即可飲用。（如用陳皮需於水尚未煲滾時放下，否則會令湯水變得燥熱）

功效：
此代茶適合十二朝前飲用。紅棗有補脾和胃、養心安神、補血之效。而炒米有暖胃作用及祛風化氣，可幫助產後婦女吸收更好。



24



麻油燒酒雞

材料：
雞腿一、兩隻（或半隻雞或烏骨雞更好）、老薑一段、黑麻油半碗、米酒

做法：
雞洗淨切塊，薑洗淨拍扁或切片。炒鍋熱後入麻油，先將老薑放到鍋，再下雞塊翻炒，淋下米酒、加鹽、蓋燜煮數分鐘後即可食用。（雞肉含豐富蛋白質，容易消化吸收及增加體力）

25



健脾強筋排骨湯

材料
花生（連衣）... 3兩
排骨.....10兩
陳皮.....1塊

煲法：
1. 花生浸洗留衣，排骨洗淨斬件，陳皮浸軟洗淨。
2. 所有材料及8碗水一併放入煲內煲滾，改用文火煲2小時。

功效：
補血通乳、健脾胃、強筋骨



木瓜花生大棗湯

材料

木瓜.....1斤半
花生.....3兩
大棗.....5粒

煲法：

所有材料及8碗水一併放入煲內煲滾，改用文火煲2小時。

功效：

理血通乳、健脾開胃、潤肺利尿



26



益氣強體魚片湯

材料

芫荽.....1兩
蛋.....3隻
水.....10碗
鮫魚肉.....1條
髮菜.....半兩

煲法：

芫荽浸洗，蛋去殼，撥勻成漿。魚肉切片，用生油、白糖、鹽、粟粉醃10分鐘，將髮菜、薑片放入水滾，煮5分鐘再落魚片略煮，落蛋、芫荽、鹽即成。

功效：

健脾開胃、益氣平肝

產後分段調理身體

補益坊「產後進補廿八方」是由著名中醫藥學教授關之義於1990年精研，更是專為產婦調理身體，以「分段調理、循環進補」的方式調配出五個階段共廿八包的上乘補身療補配方。「產後進補廿八方」分金裝、精裝及素食裝三種，絕對「補而不燥」，也不會影響產後修身計劃。金裝滋補強身、精裝經濟實惠，素食裝則採用純名貴中草藥材，如高麗蔘，確保療效。

產後進補廿八方



五個補身階段

第1階段

清除體內污物（第1至7天）共7包

金裝成份：當歸頭、川芎、桃仁及其他名貴中藥材

功效：無論是自然分娩或剖腹生產，都會有污物排出，一般於二、三周內會完全排出。此方中的當歸頭有養血之效，能補充人體血液所需的營養；桃仁可活血去瘀，對血虛或不夠氣血的婦女有很大的幫助。

第2階段

減少引發感冒症狀（第8、10、11、13、14、16、17天）共7包

金裝成份：當歸頭、川芎、白芍及其他名貴中藥材

功效：婦女生產後，因體力消耗抵抗力下降，容易染上風寒。方中的川芎有驅寒作用，另西歸頭、白芍有補血作用，特別適合產後身體虛弱的婦女，增強抵抗能力，減少患感冒症狀機會。

27

第3階段

暢通腸道（第9、12、15天）共3包

金裝成份： 當歸身、雪蛤膏、肉蓯蓉、陳皮及其他名貴中藥材

素食裝成份： 肉蓯蓉、女貞子、旱蓮草、天冬及其他名貴中藥材

功效： 肉蓯蓉有暢通腸道、滋陰補腎的功效，補充婦女生產時所流失的水份，減少產後便秘的情況；肉蓯蓉對改善產後面黃，頭暈很有功效。

第4階段

壯腰補腎（第18至24天）共7包

金裝成份： 當歸頭、玉竹、川斷、杜仲及其他名貴中藥材

功效： 產後腰痛是產後婦女常見現象，因為生產時傷腎氣，會導致腰酸背痛，以及記憶力衰退。此方中的川斷、杜仲有補腰作用，服後可改善腰酸膝軟之症狀。

第5階段

大補元氣（第25至28天）共4包

金裝成份： 高麗蔘、巴戟、北芪、川斷、白芍及其他名貴中藥材

素食裝成份： 高麗蔘、北芪、金狗脊、鎖陽、淫羊藿及其他名貴中藥材

功效： 鹿尾巴有強腰固腎的作用，而北芪配高麗蔘有補中益氣的功效

金裝於第五方加入了兩種最有效和最名貴中藥 - 高麗蔘及鹿尾巴。高麗蔘含高麗蔘皂甘在中醫學上認為可補氣血，鹿尾巴有行氣補血，補腎壯腰功能，特別適合剖腹生產及體質虛弱的產婦服用，最能補充生產時耗損的元氣。如在市面單配此兩種的名貴藥材都需要過千元。

注意：（如對藥物有敏感者，服用前請先向註冊中醫師查詢）

補益坊「產後進補廿八方」

嚴選道地藥材，補效十足

在選擇中藥材的時候，最重要知道產地來源，由於生長的土質、氣候環境等不同，都影響天然藥物的生長過程而令到藥材的質量及所含有的有效成份的差異很大。另外藥材之大小、形狀、色澤、質量、氣味、潔淨程度等都是決定中藥材質素等級之條件。不同等級的中藥材對身體的療效補益有很大差距。

採用優質的鹿尾巴、高麗蔘、雪蛤膏

金裝廿八方內包括“功效顯著”的名貴藥材，

嚴選上乘 地道補身藥材 無需額外配購



鹿尾巴：行氣補血、壯腰補腎



高麗蔘：大補元氣、安神生津



雪蛤膏：補腎益氣、暢通腸道

補益坊產後進補

廿八方

產後坐月補身配方

連續6年獲頒優質印

證實產品食用安全可靠，通過農藥殘餘、重金屬、黃曲霉毒素測試，符合香港及國際標準，為父母信心之選。



品質保證 安全可靠

香港自設廠房

「產後進補廿八方」於香港自設廠房，公司已獲得由衛生署頒發的中藥材批發商執照（CW-2011-00050）及已成為香港中藥聯商會會員。

嚴謹品質監控

「產後進補廿八方」的品質要求非常嚴謹，由篩選藥材至包裝每一個程序均於香港進行，並由擁有豐富經驗的專人監控品質。採用的中藥材均是精選最優質的地道藥材，採用真空包裝，保證藥材不受污染。

數以十萬計的媽媽肯定

「產後進補廿八方」一直深受各用家歡迎，推出已超過28年，功效和品質得到了數以十萬計的媽媽肯定。於2007年更獲選為Baby Kingdom親子王國「父母十大信心家庭品牌」及榮獲「我最喜歡孕婦保健食品大獎」。



廿八方專業團隊問與答

「產後進補廿八方」

Q&A



第一部份：飲用方法

Q1：「產後進補廿八方」何時飲用為最佳？

A：坐月期間是產婦調補身體的最佳時期。自然分娩產婦可於第三或第四天開始飲用，而剖腹產則可於第八至十二天開始飲用，連續飲用廿八天，剛好對應產婦的坐月需要，而無需服用其他補品，也可以幫助身體復原。

Q2：「產後進補廿八方」的飲用次序可否改變？

A：關醫師於設計「產後進補廿八方」時已考慮一般產婦身體的狀態變化，所以在一般情況下如非醫生指示，自己切勿胡亂改變次序進食。如產婦有輕微感冒，可根據盒內說明先煲第二方防風寒（不加入任何肉類），但如患有重感冒或食用有清感冒的藥，可停服廿八方，待痊癒後再服。

Q3：如果在產後一個月後才服用「產後進補廿八方」，會否影響療補效益？

A：中醫學上產後一個月稱之為「小滿月」，而產後三個月稱之為「大滿月」，若能在產後三個月內吸收補益性食物，對日後體質有很大的幫助。但越早飲用，功效會愈顯著，對產婦的身體調補更為有益。

Q4：在「產後進補廿八方」於第一方中的煎煮方法是要放入米酒一碗，若孕婦不能喝酒怎麼辦？

A：加入米酒是中藥煎煮的一種方法，目的是要令藥材辛香，有助藥力直達身體所需部份，加強行氣活血的效果。況且煲煮之米酒已經揮發掉，產婦大可放心，若果產婦對酒敏感或很抗拒，可以用同份量清水代替。

Q5：客人正在進食醫生開的西藥，可否進食廿八方？或需要相隔幾耐才可服用？

A：相隔時間兩小時左右，即沒有問題，但如有特別身體不適應請教西醫。

Q6：可否用燉的方法煲煮廿八方？

A：第二方、第三方、第四方及第五方除作煲湯外，可作燉湯，更為益補。方法是放入所述材料於燉盅或電子瓦內，注滿清水，隔水燉約兩小時。放入少許幼鹽調味即可佐膳飲用。由於第一方(1-7天)是以加入白酒煲煮的煲藥方法，所以不可用燉的方式令酒清因而不能揮發而殘留在藥湯內。

分享食用「產後進補廿八方」的感受

第二部份：有關「產後進補廿八方」藥材如何幫助身體

Q7：開刀產婦是否不能飲用有「當歸」的藥湯？

A：當歸對人體有雙向的作用。坊間提出當歸活血，開刀產婦產後有傷口，活血影響復原，但當歸亦有止血和補血的作用，補充開刀產婦後所失血液，有助調理氣血之運行。

Q8：服用「產後進補廿八方」後，如需餵哺人奶，會否影響嬰兒？

A：「產後進補廿八方」性質溫和而補益性強。有部份的嬰兒一出世已經是燥底，無論產婦服用什麼補品（如食薑醋），嬰兒都會燥熱不適（如常哭、面上長出紅疹、便秘），只要用白蘿蔔 6兩、切細，用水浸蓋蘿蔔，煲成4 - 6安士，加鹽，給嬰兒一日內飲用。

Q9：食「產後進補廿八方」後，會否燥熱？

A：孕婦生產後，身體變得十分虛弱，需服用一些補益性強的食物調理身體，「產後進補廿八方」性質溫和而且是分階段調理身體，所以並不是一開始立即補身而是用循序漸進方式先調理好身體然後到最後階段才補身。所以食「產後進補廿八方」如服用薑醋一樣，這是正常人調補反應，如無特別的嚴重身體不適，可不必理會。

Q10：燥底人仕可否進食金裝廿八方及可否用雞煲？

A：身體燥熱的人因為在產後身體都會變得虛弱，所以都需要調理身體而食金裝廿八方的。加入雞與廿八方藥材一同煲煮與燥熱情況無關。（注意：身體燥熱或病症屬燥熱的，並不是憑自己的感覺決定的，應由註冊中醫師作出判斷）

Q11：如BB出世後帶黃，需照燈而媽媽想餵哺人奶，進食廿八方，會否影響嬰兒？

A：BB出世後帶黃，媽媽是可以服食廿八方的，因廿八方內的藥材不會影響BB帶黃的情況。

Q12：如BB有蠶豆症而媽媽想餵哺人奶，進食廿八方，會否影響嬰兒？

A：不會。因廿八方的藥材不會影響患有蠶豆症的嬰兒。

Q13：客人正在進食中藥，可否進食廿八方？

A：如中藥是由註冊醫師開的，只要不是同時服食，是沒有問題的。但如果是由家人煲並不是由中醫開的便不建議。

Q14：客人食完第一方後仍有惡露是否正常？

A：一般產婦惡露的排淨通常都要三週左右，所以食完第一方仍有惡露是正常的，第一方除有幫助排出污物還有調理氣血的作用，所以應依次序服食廿八方。

Q15：孕婦不幸“小產”，應如何調理身體？

A：關醫師答：中醫學上對“小產”的定義是：孕婦妊娠三個月以後，胎兒成形不幸墮者，中醫稱之為小產。中醫認為“小產”或因父母先天不充，或母體一貫以來，屬於陰虛體質，更因為懷孕身體益虛，內熱傷胎，以致孕胎不長，隨而“小產”；亦有因懷孕之後，起居不慎，房事不節，或情志不調、或稍有勞作即“小產”都是因為胎元本弱所致。根據以上中醫認為“小產”原因，應以“小產”之後的婦女，如果想身體早日康復，由弱轉強，能再誕麟兒，就應以補腎健脾、益氣養血、調固沖任，或審因論治的藥方進行調治，所以「產後進補廿八方」是可以進食以助身體的調治康復的。由於不幸“小產”的婦女或有惡血殘留的現象，所以「產後進補廿八方」如服食仍應依照第一天的配方開始，依次序進食至第廿八天的第廿八配方，那才是一個完整合理的調治復康過程。

Winnie Tong

職業：會計

本人因第一次懷孕，對於「坐月」、「補身」完全沒有經驗，本人的母親對藥材亦不太大了解，於是便向做陪月的朋友請教，她列下需要買的藥材、份量、煮法，但當自己已臨近入院，打點新上任的印傭時，根本再沒有時間去處理好已買回家那一堆藥材。

從育嬰雜誌中看到廿八方的介紹，所以便嘗試買一盒金裝。服後，我覺得（縱使在坐月期間，朋友都說我很精神）睡眠質素很好，亦不怕冷（我的女兒是在12月出世的）。我有推介廿八方給我的朋友，因我覺得用法方便，說明有中英對照，真空包裝非常衛生，價錢亦非常合理（相比自己去買藥材）。

Yan Lee

職業：文員

我順產，並母乳餵哺，產後四天，依照指示，煲煮服用，在服用期間，遇到記不清楚事情，打產品熱線查詢，工作人員解答得詳細，並且在假期都有人接聽，全個產品療程完成之後，身體果然復原得好，坐月期間，有很多工作要處理，兼且女兒生性活躍，我都能夠有足夠精神體力應付，連丈夫都讚我能力高強，女兒又因照顧周到而健康成長。在此多謝「產後進補廿八方」給我正能量。

最近見到此產品公佈通過「優質正印」檢測，證明所用中藥材安全可靠，更加值得向各未來媽咪推介採用!! 讚!! 讚!!

何小姐

職業：行政經理

老人家常說生BB不容易，生完BB後坐月時補身更不是容易的事，若坐月補身不足或不當，身體會更加虛弱。本身我體質虛弱，而且對產後應服用甚麼中藥補身，真是一無所知，擔心亂執中藥會對身體有反效果，選購「產後進補廿八方」的最大原因，是它由著名教授關之義醫師根據中醫理念，針對產後婦女不同階段及不同需要，以分段循環進補方式研製中藥療補配方，分五個階段為產婦於產後調理身體。

我食用完了「產後進補廿八方」，令我最大之得著是覺得身體明顯有很大改變，精神好了，面色亦紅潤了。以前我很怕凍，現在體質比以前更強，不需要在冬季時間穿很厚及很多衣服仿如愛絲基摩人。我覺得選用「產後進補廿八方」是一個明智之選，它將我體內毒素全部排出，將身體體質重新編排，注入一股新能量，仿如一個新生命開始。

「產後進補廿八方」是一個極佳之產後媽媽進補之產品，我誠意推薦給各位懷孕中美麗媽媽，千萬不要錯過這個難得體驗機會。



補益坊 廿八方
產後進補

28份精選上乘道地補身藥材

循環進補 五大功能

清除體內污物、減少引發感冒症狀、暢通腸道、
壯腰補腎、大補元氣

金裝：滋補強身

精裝：經濟有效

素食裝：適合素食者

著名中醫師公會會長關之義研製

嚴選藥材，信心保證

香港自設廠房

榮獲



補益坊



網上訂購: www.28fong.com (852)2836 6638

- 網購免費送貨至香港、澳門及中國
- 可用VISA/MASTER/銀聯/支付寶付款，方便快捷！