

致理技術學院應用日語系

102 學年度畢業實務專題報告

台灣產後護理現況介紹

指導老師：安井伸介

組長：19922146 李紹萱

組員：19922113 蔡佩婷

19922122 董喬琳

19922123 徐珮珊

19922127 古盛文

19922137 曾議賢

19922140 趙立平

2013年10月

目錄

摘要	I
目錄	II
表目錄	IV
第一章前言	1
第一節 動機與目的	1
第二節 製作流程	2
第二章理論概況	3
第一節 起源	3
第二節 坐月子的 중요	3
一、優點	4
二、缺點	4
三、產後生理變化	5
四、產後後遺症	6
第三節 衛生護理	7
一、一般衛生	7
二、傷口護理	9
三、舒緩疼痛	11
第四節 飲食	13
一、調節飲食	14
二、水分攝取	14
三、蔬果	15
四、切勿盲目進補	15
五、錯誤觀念破解	17
六、體質屬性及其適用食物	20
七、食物特性	21
八、飲食禁忌	22
第五節 生活環境	22
第六節 禁忌	24
第三章現況	26
第一節 現況概述	26
第二節 坐月子比較	27
第三節 如何選擇月子中心	30
第四節 減重瘦身	32
第五節 補充資料	34
第六節 食譜	41
第七節 訪問內容	49

結語	52
附錄	53
參考文獻	62
組員分工表	66

表目錄

表 2-2-3-1 產後重要的生理變化	5
表 2-2-4-1 八大後遺症	7
表 2-3-3-1 配方 1 塗抹－使用按摩油	11
表 2-3-3-2 配方 2 塗抹－使用潤膚霜	11
表 2-3-3-3 配方 1 熱敷－減緩疼痛	12
表 2-3-3-4 配方 2 按摩－調整荷爾蒙的平衡	12
表 2-3-3-5 配方 1 座浴－使用浴缸或臉盆	13
表 2-4-5-1 中西醫對照	17
表 2-4-6-1 體質屬性	20
表 2-4-6-2 各種體質坐月子的飲食重點	20
表 2-4-7-1 食物特性	21
表 3-2-1 產後恢復	27
表 3-2-2 生活護理	27
表 3-2-3 飲食安排	28
表 3-2-4 寶寶照料	28
表 3-3-1 注意事項	30
表 3-5-1 每週建議食材	34
表 3-5-2 臟腑氣血虛弱	36
表 3-5-3 臟腑乾燥上火	36
表 3-5-4TOP10 坐月子期間最佳食物	37
表 3-5-5TOP10 坐月子期間最佳蔬果	38
表 3-6-1 高鈣蒸蛋	41
表 3-6-2 麻油鮭魚飯	41
表 3-6-3 鮭魚義大利麵	42
表 3-6-4 彩椒牛柳	43
表 3-6-5 香烤起司番薯	44
表 3-6-6 薏仁湯圓	45
表 3-6-7 黑糖番薯湯	46
表 3-6-8 清蒸油豆腐	48
表 3-7-1 訪問內容	49