



剖腹產 MOMMYMOON

療癒養生食譜

Bahasa Indonesia

Tagalog Pilipinas



DOs and DON'Ts

✓ DOs

1. 宜延遲進補

剖腹產媽媽開刀後需延遲進補，約產後第3週開始，方可食用薑醋、黃油雞等。

2. 飲食宜清淡

剖腹產媽媽開刀後初期應進食清淡食物，烹調方式應以蒸、焗為主。其後，日常飲食同樣以少鹽、少油、少糖為主，減輕脾胃負擔的同時，也有助減輕產後水腫的情況。

3. 炒米茶助去水腫

開刀後較容易出現水腫問題，因此坐月初期應多喝去水腫的炒米茶。

4. 紅糖助補血

以紅糖代替日常使用的白砂糖有助補血。

5. 宜吃瘦豬肉

肉類的選擇上宜以瘦肉為主，而產後首十天宜選擇性平的豬肉，較適合剖腹產媽媽於坐月初期進食；同時注意在二十朝前，均以陳皮代薑調味。

6. 石崇魚湯助傷口癒合

十二朝後可視乎傷口狀況飲用石崇魚湯，有助傷口癒合。

DOs and DON'Ts

× DON'Ts

1. 避免刺激性食物

開刀媽媽的傷口比順產媽媽較大，因而更要注意傷口上護理。所有具刺激性的食物在坐月初期時都應避免，如薑飯等；待至產後3星期，若惡露及傷口的恢復情況良好，才可進食。

2. 不宜用大量酒作烹調

為免刺激傷口，開刀媽媽亦應避免過早用過量酒烹調菜式。

3. 不宜吃花膠和生魚湯

開刀媽媽不宜食用花膠和生魚湯，以避免傷口增生肉芽。



平補恢復期（產後第1週）

產後頭兩個星期媽媽的身體較為虛弱，尤其剖腹產前已經禁食一段時間，產後亦要待麻醉藥消退及傷口完全癒合，所以此階段不宜大補，須先以平和的食材、清淡易消化的餐單幫助恢復腸胃道功能，補充元氣。

鮮淮山蒸排骨

材料

- 排骨 1條
- 鮮淮山 100克
- 糖 半茶匙
- 蠔油 半湯匙
- 生粉 小許
- 酒 1茶匙

步驟

1. 將排骨砍成小段，放入糖、酒、蠔油及生粉拌勻，腌半小時以上。
2. 鮮淮山切小段。
3. 淮山放入碟子，上面再鋪上腌好的排骨，放入蒸籠，水開後蒸15分鐘即可。



平補恢復期（產後第1週）

產後頭兩個星期媽媽的身體較為虛弱，尤其剖腹產前已經禁食一段時間，產後亦要待麻醉藥消退及傷口完全癒合，所以此階段不宜大補，須先以平和的食材、清淡易消化的餐單幫助恢復腸胃道功能，補充元氣。

燉肉汁

材料

- 瘦肉 1斤
- 可加入杞子、蟲草等

步驟

1. 將瘦肉洗乾淨用廚房紙吸乾水份。
2. 可以切粒、切條或用攪拌機攪碎。
3. 將碗反轉放在鍋中間，把肉粒放在碗頂上。
4. 放入蒸爐或者隔水蒸燉3小時。
5. 燉好之後取出乾肉，拿開中間的飯碗肉汁就會流出，即成。



調養體質期（產後第2週）

剖腹產媽媽的身體開始逐漸恢復，此階段宜用飲食幫助提升自癒力，刺激細胞新陳代謝，幫助傷口癒合。烹調中已可酌量添加酒，然而刺激性食物仍要極力避免。

羊肚菌杞子炆雞

材料

- 羊肚菌 8-10朵
- 杞子 適量
- 雞 半隻
- 薑 適量
- 蒜 適量
- 蔥段 適量
- 糖 半茶匙
- 蠔油 1湯匙
- 生粉 小許
- 酒 半茶匙
- 麻油 1茶匙

步驟

1. 先將雞用醃料醃製最少6小時。
2. 用清水洗淨杞子，泡水5分鐘，備用。
3. 用清水沖洗羊肚菌表面，再用水浸發1小時（*浸羊肚菌的水要留起）。
4. 在羊肚菌的尾部剪開約1厘米，用水清洗裡面的泥沙。
5. 用廚房紙或網過濾浸發羊肚菌水中的污物。
6. 鑊中加入油和蒜薑，用小火炒香後，再加入羊肚菌調中火炒熟並撈起備用。
7. 再加入油和雞，用中火將雞兩面煎香。
8. 然後加入羊肚菌水並調大火，沸騰後調中火炆煮15分鐘。
9. 加入羊肚菌及杞子炆煮3分鐘，最後加入蔥段即成。

調養體質期（產後第2週）

剖腹產媽媽的身體開始逐漸恢復，此階段宜用飲食幫助提升自癒力，刺激細胞新陳代謝，幫助傷口癒合。烹調中已可酌量添加酒，然而刺激性食物仍要極力避免。

淮山蓮子茨實煲石崇魚湯

材料

- 淮山 8-10片
- 蓮子 1湯匙
- 茨實 1湯匙
- 石崇魚 1斤
- 薑 數片

步驟

1. 藥材類浸泡15分鐘後瀝乾。
2. 石崇魚讓魚檔割乾淨，洗好用廚房紙印乾水份。
3. 鑊中燒熱油爆香一份薑片，將石崇魚兩面煎香。
4. 澆入2升水，大火滾10分鐘。
5. 可將魚放入魚袋（免飲用時有魚骨），連湯加入湯煲。
6. 加入其餘材料，大火煲滾，轉細火煲1.5小時。
7. 可加適量鹽調味，即成。



補氣養血期（產後第3-4週）

剖腹產媽媽此階段已可以進補為主，由於身體在開刀過程中失血較順產媽媽多，且子宮有創傷，比較容易出現產後腎氣虛、氣血虧虛的狀況，因此宜用飲食促進造血功能，達至養氣血、補肝腎、壯筋骨的功效。

麻油雞

材料

- 雞 半隻
- 米酒 250毫升
- 水 500毫升
- 薑 50克
- 黑麻油 3湯匙
- 鹽 1茶匙
- 冰糖 4克

步驟

1. 薑切片，冷鍋下黑麻油，加入薑片慢慢爆至薑片變金黃。
2. 加入雞肉，開中大火炒至表面開始變焦糖色，關火。
3. 加入米酒和冰糖，開大火煮至酒味揮發。加入滾水，煮滾後收中火再煮10分鐘，加鹽調味。

補氣養血期（產後第3-4週）

剖腹產媽媽此階段已可以進補為主，由於身體在開刀過程中失血較順產媽媽多，且子宮有創傷，比較容易出現產後腎氣虛、氣血虧虛的狀況，因此宜用飲食促進造血功能，達至養氣血、補肝腎、壯筋骨的功效。

薑汁燉鮮奶

材料

- 薑汁 2湯匙
- 純鮮奶 350毫升
- 砂糖 2湯匙（甜度個人喜好加減）
- 蛋白 3隻

步驟

1. 把薑沖洗乾淨。
2. 批走薑皮後剝碎放入魚袋，用手榨出薑汁。
3. 牛奶倒入小煲加砂糖用中火煮熱（不停攪拌，不用煮沸，砂糖溶解便可）。
4. 牛奶煮好後待涼。
5. 蛋白打散後加入薑汁攪拌均勻。
6. 薑汁蛋白倒入牛奶裡輕輕攪拌均勻。
7. 牛奶過篩起碼2次。
8. 牛奶倒入碗裡。
9. 用錫紙封住碗面準備蒸：
如選擇隔水蒸：水滾放入轉中火蒸18分鐘，即可食用。
如選擇蒸爐：100度蒸16分鐘，即可食用。



繼續留意剖腹產 MOMMYMOON 緊貼最新資訊

[立即了解](#)

備註

- 以上資訊由專業陪月員Kibo Tang提供。
- 進食含酒精的食物後，不宜即時餵哺母乳，避免寶寶感到不適。
- 個人體質和復原時間因人而異，如有需要請諮詢專業人員。



Bahasa Indonesia



Anjuran dan Larangan

✓ Anjuran

1. Tunda suplementasi pascapersalinan

Setelah operasi caesar, ibu yang telah menjalani operasi harus menunda suplementasi hingga sekitar minggu ke-3 pascapersalinan. Baru setelah periode tersebut, mereka harus mengonsumsi makanan seperti jahe, cuka, dan ayam mentega.

2. Pilih diet ringan

Pada periode awal setelah operasi caesar, ibu harus mengonsumsi makanan yang ringan dan mudah dicerna, dengan menggunakan metode mengukus dan merebus. Selanjutnya, diet rutin mereka juga harus rendah garam, minyak, dan gula. Hal ini tidak hanya meringankan beban pada sistem pencernaan tetapi juga membantu meringankan edema pascapersalinan.

3. Teh beras merah tumis membantu mengurangi edema

Masalah pembengkakan lebih mungkin terjadi setelah operasi, sehingga selama periode pascapersalinan awal, disarankan untuk meminum teh beras merah tumis, yang membantu mengurangi edema.

4. Gula merah untuk menambah darah

Mengganti gula putih biasa dengan gula merah dapat membantu meningkatkan kadar darah.

5. Pilih daging babi tanpa lemak

Daging tanpa lemak harus diutamakan. Selama sepuluh hari pertama setelah melahirkan, pilih daging babi tanpa lemak yang relatif netral, yang lebih cocok untuk ibu yang sedang dalam proses pemulihan operasi caesar. Selain itu, hingga hari kedua puluh, gunakan kulit jeruk kering, bukannya jahe, sebagai bumbu.

6. Makanlah ikan lepu untuk membantu penyembuhan luka

Sekitar dua belas hari setelah melahirkan, para ibu dapat mempertimbangkan untuk mengonsumsi sup ikan lepu, tergantung pada kondisi luka, karena dapat membantu penyembuhan luka.

Anjuran dan Larangan

✕ Larangan

1. Hindari makanan yang menimbulkan iritasi

Sayatan dari bagian operasi caesar lebih besar dari sayatan dari kelahiran vagina, sehingga membutuhkan perawatan ekstra. Selama periode pascapersalinan awal, semua makanan yang menimbulkan iritasi, seperti nasi jahe, harus dihindari. Dianjurkan untuk menunggu hingga tiga minggu setelah melahirkan, dengan ketentuan bahwa nifas dan pemulihan luka telah selesai, sebelum mengonsumsi makanan tersebut.

2. Hindari menggunakan alkohol yang berlebihan saat memasak makanan

Untuk mencegah iritasi pada luka, para ibu yang telah menjalani operasi caesar juga tidak boleh mengonsumsi alkohol secara berlebihan saat memasak makanan.

3. Hindari konsumsi gelembung ikan dan sup ikan blotched snakehead

Para ibu yang telah menjalani operasi caesar harus menghindari konsumsi gelembung ikan dan sup ikan blotched snakehead untuk mencegah pertumbuhan jaringan granulasi pada luka.



Periode pemulihan (minggu pertama pascapersalinan)

Selama dua minggu pertama setelah kelahiran, tubuh ibu relatif lemah, terutama setelah menjalani operasi caesar dan tidak mengonsumsi makanan. Sangat penting untuk memberi waktu agar anestesi hilang dan luka sembuh sebelum mengonsumsi suplementasi utama. Selama periode ini, disarankan untuk fokus mengonsumsi makanan yang ringan dan mudah dicerna untuk membantu memulihkan fungsi pencernaan dan menambah energi.

Iga Kukus dengan Ubi Cina Segar

Bahan-Bahan

- 1 iga (spare rib) babi
- 100 g ubi Cina segar
- ½ sendok teh gula
- ½ sendok makan saus tiram
- Sedikit pati jagung
- 1 sendok teh anggur masak

Langkah-Langkah

1. Potong iga menjadi potongan kecil dan campur dengan gula, anggur masak, saus tiram, dan pati jagung. Biarkan bahan-bahan tersebut meresap sedikitnya selama setengah jam.
2. Potong ubi Cina segar menjadi potongan-potongan kecil.
3. Letakkan ubi Cina segar di piring dan letakkan iga yang telah disiapkan di atasnya. Kukus selama 15 menit dalam keranjang kukus setelah air mendidih.

Catatan

- Informasi yang diberikan di atas berasal dari pengasuh profesional Kibo Tang
- Setelah mengonsumsi makanan beralkohol, tidak disarankan untuk segera menyusui untuk mencegah bayi merasa tidak nyaman.
- Kondisi fisik dan waktu pemulihan dapat bervariasi; berkonsultasilah dengan ahli bila perlu.



Periode pemulihan (minggu pertama pascapersalinan)

Selama dua minggu pertama setelah kelahiran, tubuh ibu relatif lemah, terutama setelah menjalani operasi caesar dan tidak mengonsumsi makanan. Sangat penting untuk memberi waktu agar anestesi hilang dan luka sembuh sebelum mengonsumsi suplementasi utama. Selama periode ini, disarankan untuk fokus mengonsumsi makanan yang ringan dan mudah dicerna untuk membantu memulihkan fungsi pencernaan dan menambah energi.

Kuah Daging Semur

Bahan-Bahan

- 1 kg daging babi tanpa lemak
- Tambahkan gojiberi, cordycep, dll.

Langkah-Langkah

1. Cuci daging babi tanpa lemak dengan saksama dan keringkan dengan tisu dapur.
2. Potong daging babi menjadi potongan-potongan kecil atau iris, atau gunakan blender untuk memprosesnya.
3. Balik mangkuk dan letakkan di tengah panci. Letakkan daging babi cincang di atas mangkuk.
4. Letakkan dalam oven kukus atau kukus di atas air selama 3 jam.
5. Setelah selesai, keluarkan daging yang telah kering dan mangkuk dari panci, dan kuah akan mengering.

Catatan

- Informasi yang diberikan di atas berasal dari pengasuh profesional Kibo Tang
- Setelah mengonsumsi makanan beralkohol, tidak disarankan untuk segera menyusui untuk mencegah bayi merasa tidak nyaman.
- Kondisi fisik dan waktu pemulihan dapat bervariasi; berkonsultasilah dengan ahli bila perlu.



Periode pengondisian fisik (Minggu ke-2 Pascapersalinan)

Selama periode ini, tubuh ibu secara bertahap mulai pulih dari operasi caesar. Dianjurkan untuk menggunakan diet guna mempercepat penyembuhan mandiri, merangsang metabolisme sel, dan membantu penyembuhan luka. Meskipun sejumlah kecil alkohol dapat ditambahkan selama memasak, makanan yang menimbulkan iritasi harus terus dihindari.

Ayam Semur dengan jamur morel dan gojiberi

Bahan-Bahan

- 8-10 jamur morel
- Gojiberi secukupnya
- ½ ayam
- Jahe secukupnya
- Bawang putih secukupnya
- Daun bawang secukupnya
- ½ sendok teh gula
- 1 sendok makan saus tiram
- Sedikit pati jagung
- ½ sendok teh anggur masak
- 1 sendok teh minyak wijen

Langkah-Langkah

1. Biarkan ayam dengan bumbu selama sedikitnya 6 jam.
2. Cuci gojiberi dan rendam dalam air selama 5 menit. Untuk digunakan nanti.
3. Cuci jamur morel dan rendam dalam air selama 1 jam. (*jangan buang air rendaman jamur morel).
4. Potong dengan jarak 1 cm di dasar setiap jamur morel dan bilas bagian dalam untuk menghilangkan kotoran.
5. Gunakan tisu dapur atau penyaring untuk menyaring kotoran dari air rendaman jamur morel.
6. Dalam loyang, tambahkan minyak dan bawang putih serta jahe cincang. Tumis pada suhu rendah. Kemudian, tambahkan jamur morel dan tumis dengan panas sedang hingga matang, lalu tiriskan.
7. Tambahkan minyak ke dalam loyang dan masukkan ayam. Tumis ayam pada kedua sisinya dengan suhu sedang.
8. Selanjutnya, tambahkan air rendaman jamur dan besarkan api hingga mendidih. Setelah mendidih, kecilkan api hingga sedang dan mendidih selama 15 menit.
9. Tambahkan jamur morel dan gojiberi, lalu rebus selama 3 menit. Terakhir, tambahkan bawang daun cincang sebelum disajikan.

Catatan

- Informasi yang diberikan di atas berasal dari pengasuh profesional Kibo Tang
- Setelah mengonsumsi makanan beralkohol, tidak disarankan untuk segera menyusui untuk mencegah bayi merasa tidak nyaman.
- Kondisi fisik dan waktu pemulihan dapat bervariasi; berkonsultasilah dengan ahli bila perlu.

Periode pengondisian fisik (Minggu ke-2 Pascapersalinan)

Selama periode ini, tubuh ibu secara bertahap mulai pulih dari operasi caesar. Dianjurkan untuk menggunakan diet guna mempercepat penyembuhan mandiri, merangsang metabolisme sel, dan membantu penyembuhan luka. Meskipun sejumlah kecil alkohol dapat ditambahkan selama memasak, makanan yang menimbulkan iritasi harus terus dihindari.

Sup ubi Cina, biji teratai, biji Gordon euryale, dan ikan lepu

Bahan-Bahan

- 8-10 potong ubi Cina
- 1 sendok makan biji teratai
- 1 sendok makan biji Gordon euryale
- 1 kg ikan lepu
- Irisan jahe secukupnya

Langkah-Langkah

1. Rendam bahan-bahan obat dalam air selama 15 menit, lalu tiriskan.
2. Bersihkan ikan lepu dan keringkan dengan kertas dapur.
3. Panaskan minyak dalam wajan, tumis jahe, lalu goreng ikan lepu di kedua sisinya.
4. Tambahkan 2 liter air dan rebus selama 10 menit.
5. Letakkan ikan dalam kantong penyaring agar tulang tidak bercampur dengan kuah. Masukkan sup ke dalam panci.
6. Tambahkan bahan yang tersisa, rebus, lalu biarkan selama 1,5 jam dengan panas rendah.
7. Beri garam jika suka.

Catatan

- Informasi yang diberikan di atas berasal dari pengasuh profesional Kibo Tang
- Setelah mengonsumsi makanan beralkohol, tidak disarankan untuk segera menyusui untuk mencegah bayi merasa tidak nyaman.
- Kondisi fisik dan waktu pemulihan dapat bervariasi; berkonsultasilah dengan ahli bila perlu.



Periode penambahan gizi (Minggu ke-3-4 Pascapersalinan)

Selama periode ini, ibu yang telah menjalani operasi caesar dapat berfokus pada nutrisi untuk tubuh mereka. Karena potensi kehilangan darah lebih besar selama operasi dibandingkan persalinan melalui vagina dan adanya trauma rahim, penting untuk mengatasi potensi defisiensi dalam ginjal dan darah. Diet dapat membantu meningkatkan produksi darah, mendukung fungsi ginjal dan hati, serta memperkuat tulang dan tendon.

Ayam Minyak Wijen

Bahan-Bahan

- ½ ayam
- 250 ml arak beras
- 500 ml air
- 50 g jahe
- 3 sendok makan minyak wijen hitam
- 1 sendok teh garam
- 4 g gula batu

Langkah-Langkah

1. Iris jahe dan panaskan minyak wijen hitam dalam panci dingin. Tumis jahe perlahan hingga berwarna keemasan.
2. Tambahkan ayam dan tumis pada suhu sedang hingga permukaannya mulai berkaramel. Matikan panas.
3. Tambahkan arak beras dan gula batu. Panaskan dengan suhu tinggi hingga alkohol menguap. Tambahkan air mendidih, rebus, lalu kecilkan api hingga menjadi sedang dan masak selama 10 menit. Tambahkan garam.

Catatan

- Informasi yang diberikan di atas berasal dari pengasuh profesional Kibo Tang
- Setelah mengonsumsi makanan beralkohol, tidak disarankan untuk segera menyusui untuk mencegah bayi merasa tidak nyaman.
- Kondisi fisik dan waktu pemulihan dapat bervariasi; berkonsultasilah dengan ahli bila perlu.

Periode penambahan gizi (Minggu ke-3-4 Pascapersalinan)

Selama periode ini, ibu yang telah menjalani operasi caesar dapat berfokus pada nutrisi untuk tubuh mereka. Karena potensi kehilangan darah lebih besar selama operasi dibandingkan persalinan melalui vagina dan adanya trauma rahim, penting untuk mengatasi potensi defisiensi dalam ginjal dan darah. Diet dapat membantu meningkatkan produksi darah, mendukung fungsi ginjal dan hati, serta memperkuat tulang dan tendon.

Kustar Susu Jahe Kukus

Bahan-Bahan

- 2 sendok makan air jahe
- 350 ml susu segar
- 2 sendok makan gula (sesuai selera)
- 3 putih telur

Langkah-Langkah

1. Cuci bersih jahe.
2. Kupas dan potong jahe sebelum memasukkannya ke dalam kantong penyaring, dan peras jahe dengan tangan.
3. Panaskan susu segar dengan gula dalam panci dengan panas sedang (aduk terus, jangan sampai mendidih; larutkan gula).
4. Setelah susu dipanaskan, biarkan dingin.
5. Setelah putih telur dikocok, tambahkan air jahe dan aduk hingga merata.
6. Aduk perlahan adonan putih telur dan jahe ke dalam susu.
7. Saring susu minimal dua kali.
8. Tuangkan susu ke dalam mangkuk.
9. Tutup mangkuk dengan foil aluminium:
Jika Anda memilih untuk mengukusnya di atas air: Kukus dengan panas sedang selama 18 menit setelah air mulai mendidih, lalu sajikan.
Jika Anda memilih oven uap: Kukus dengan suhu 100 derajat Celsius selama 16 menit, lalu sajikan.

Catatan

- Informasi yang diberikan di atas berasal dari pengasuh profesional Kibo Tang
- Setelah mengonsumsi makanan beralkohol, tidak disarankan untuk segera menyusui untuk mencegah bayi merasa tidak nyaman.
- Kondisi fisik dan waktu pemulihan dapat bervariasi; berkonsultasilah dengan ahli bila perlu.



Tagalog Pilipinas





Mga Dapat Gawin at Hindi Dapat Gawin

✓ Mga Dapat Gawin

1. Iantala ang postpartum supplementation

Pagkatapos ng cesarean section, ang mga nanay na sumailalim sa operasyon ay dapat ipagpaliban ang supplementation hanggang sa ika-3 linggo ng postpartum. Saka lamang sila dapat kumain ng mga pagkaing tulad ng suka ng luya at manok na luto sa mantikilya.

2. Piliin ang magaan na diyeta

Sa unang panahon pagkatapos ng cesarean section, ang mga ina ay dapat kumain ng magaan at madaling natutunaw na pagkain, na may pagpapasingaw at pagpapakulo bilang ang gustong paraan ng pagluluto. Kasunod nito, ang kanilang regular na diyeta ay dapat ding mababa sa asin, mantika, at asukal. Ito ay hindi lamang nagpapagaan ng pasanin sa sistema ng pagtunaw ngunit tumutulong din sa pagpapagaan ng post partum edema.

3. Nakakatulong ang stir-fried rice tea na mabawasan ang edema

Ang mga problema sa pamamaga ay mas posibleng mangyari pagkatapos ng operasyon, kaya sa panahon ng maagang postpartum period, ipinapayong uminom ng stir-fried rice tea, na nakakatulong na mabawasan ang edema.

4. Brown sugar para sa muling pagdadagdag ng dugo

Ang pagpapalit sa regular na puting asukal ng brown na asukal ay maaaring makatulong sa muling pagdadagdag ng mga antas ng dugo.

5. Pumili ng walang taba na baboy

Pagdating sa karne, dapat unahin ang mga walang taba na bahagi. Sa unang sampung araw pagkatapos ng panganganak, pumili ng walang taba na baboy na medyo neutral ang kalikasan, na mas angkop para sa mga ina na nagpapagaling mula sa cesarean section. Bukod pa rito, hanggang sa ikadalawampung araw, gumamit ng pinatuyong balat ng dalanghita sa halip na luya para pampalasa.

6. Uminom ng sabaw ng isdang alakdan upang makatulong sa paggaling ng sugat

Sa paligid ng labindalawang araw pagkatapos ng panganganak, maaaring isaalang-alang ng mga ina ang pagkonsumo ng sabaw ng isdang alakdan, depende sa kondisyon ng sugat, dahil makakatulong ito sa paggaling ng sugat.



Mga Dapat Gawin at Hindi Dapat Gawin

✘ Mga Hindi Dapat Gawin

1. Iwasan ang mga pagkain na nakakairita

Ang hiwa mula sa isang cesarean section ay mas malaki kaysa sa mula sa isang normal na panganganak na nangan gailangan ng karagdagang pangangalaga. Sa unang bahagi ng postpartum period, ang lahat ng nakakairitang pagkain, tulad ng luyang kanin, ay dapat na iwasan. Maipapayo na maghintay hanggang tatlong linggo pagkatapos ng panganganak, sa kondisyon na ang paglabas ng lochia at paghilom ng sugat ay kasiya-siya, bago ipagpatuloy ang mga naturang pagkain.

2. Iwasan ang labis na alkohol sa pagluluto

Upang maiwasan ang pagkairita ng sugat, ang mga ina na sumailalim sa cesarean section ay dapat ding umiwas sa paggamit ng labis na alkohol sa pagluluto.

3. Iwasang kumain ng fish maw at blotched snakehead na sabaw

Ang mga ina na sumailalim sa cesarean section ay dapat na umiwas sa pagkonsumo ng fish maw at blotched snakehead na sabaw upang maiwasan ang paglaki ng granulation tissue sa sugat.



Panahon ng paghilom (Ika-1 linggong postpartum)

Sa unang dalawang linggo pagkatapos ng panganganak, medyo mahina ang katawan ng isang ina, lalo na pagkatapos sumailalim sa cesarean section at pag-iwas sa pagkain. Mahalagang bigyan ng oras na mawala ang anesthesia at maghilom ang sugat bago subukan ang major supplementation. Sa panahong ito, inirerekomendang tumuon sa pagkonsumo ng mga banayad at madaling natutunaw na pagkain upang makatulong na maibalik ang gastrointestinal function at mapalakas ang mga antas ng enerhiya.

Steamed Spare Ribs na may Fresh Chinese Yam

Mga sangkap

- 1 spare rib na baboy
- 100g sariwang Chinese yam
- ½ kutsarita ng asukal
- ½ kutsarang oyster sauce
- Kaunting corn starch
- 1 kutsarita ng panluto na alak

Mga hakbang

1. Hiwain ang spare rib sa maliliit na bahagi at haluan ng asukal, alak na panluto, oyster sauce, at corn starch. I-marinade ang mga ito nang hindi bababa sa kalahating oras.
2. Gupitin ang sariwang Chinese yam sa maliliit na piraso.
3. Ilagay ang sariwang Chinese yam sa isang lagayan at ayusin ang adobong spare ribs sa ibabaw. I-steam ng 15 minuto sa isang steamer basket pagkatapos kumulo ang tubig.

Mga Tala

- Ang impormasyong ibinigay sa itaas ay mula sa propesyonal na yaya sa pagkaka-ospital na si Kibo Tang.
- Pagkatapos kumain ng mga pagkaing may alak, hindi ipinapayong magpasuso kaagad upang maiwasan ang anumang kawalan ng ginhawa para sa sanggol.
- Maaaring mag-iba ang personal na pangangatwiran at oras ng pagbawi; kumunsulta sa isang propesyonal kung kinakailangan.



Panahon ng paghilom (Ika-1 linggong postpartum)

Sa unang dalawang linggo pagkatapos ng panganganak, medyo mahina ang katawan ng isang ina, lalo na pagkatapos sumailalim sa cesarean section at pag-iwas sa pagkain. Mahalagang bigyan ng oras na mawala ang anesthesia at maghilom ang sugat bago subukan ang major supplementation. Sa panahong ito, inirerekomendang tumuon sa pagkonsumo ng mga banayad at madaling natutunaw na pagkain upang makatulong na maibalik ang gastrointestinal function at mapalakas ang mga antas ng enerhiya.

Nilagang Gravy

Mga sangkap

- 1kg walang taba na karneng baboy
- Magdagdag ng mga Chinese wolfberry, cordycep, atbp

Mga hakbang

1. Hugasan nang maigi ang walang taba na karneng baboy at patuyuin ito gamit ang kitchen paper.
2. Hiwain ang baboy sa maliliit na piraso o hiwain, o gumamit ng blender para iproseso.
3. Baligtarin ang isang mangkok at ilagay ito sa gitna ng isang palayok. Ilagay ang tinadtad na karneng baboy sa ibabaw ng mangkok.
4. Ilagay ito sa steam oven o i-steam sa tubig sa loob ng 3 oras.
5. Kapag tapos na, alisin ang pinatuyong karne at ang mangkok mula sa palayok, at ang gravy ay mauubusan nang tubig.

Mga Tala

- Ang impormasyong ibinigay sa itaas ay mula sa propesyonal na yaya sa pagkaka-ospital na si Kibo Tang.
- Pagkatapos kumain ng mga pagkaing may alak, hindi ipinapayong magpasuso kaagad upang maiwasan ang anumang kawalan ng ginhawa para sa sanggol.
- Maaaring mag-iba ang personal na pangangatawan at oras ng pagbawi; kumunsulta sa isang propesyonal kung kinakailangan.



Panahon ng pisikal na pagkondisyon (Ika-2 Linggong Postpartum)

Sa panahong ito, unti-unting nagsisimulang gumaling ang katawan ng isang ina mula sa cesarean section. Ipinapayong gumamit ng diyeta upang itaguyod ang pagpapagaling sa sarili, pasiglahin ang metabolismo ng cell, at tulungan ang paggaling ng sugat. Bagama't maaaring magdagdag ng kaunting alak habang nagluluto, mahalagang iwasan ang mga nakakairitang pagkain.

Nilagang manok na may morel mushroom at mga Chinese wolfberry

Mga sangkap

- 8-10 morel na kabute
- Kaunting Chinese wolfberry
- ½ manok
- Kaunting luya
- Kaunting bawang
- Kaunting berdeng sibuyas
- ½ kutsarita ng asukal
- 1 kutsarang oyster sauce
- Kaunting corn starch
- ½ kutsarita ng panluto na alak
- 1 kutsarita ng sesame oil

Mga hakbang

1. I-marinade ang manok na may pampalasa nang hindi bababa sa 6 na oras.
2. Banlawan ang mga Chinese wolfberry at ibabad ang mga ito sa tubig sa loob ng 5 minuto. Para gamitin mamaya.
3. Banlawan ang morel na kabute at ibabad sa tubig sa loob ng 1 oras. (*panatilihin ang tubig na pinagbabaran ng morel na kabute).
4. Humiwa ng isang 1cm na hiwa sa base ng bawat morel na kabute at banlawan ang loob upang alisin ang anumang dumi.
5. Gumamit ng kitchen paper o isang strainer upang salain ang dumi sa morel na kabute na nakababad sa tubig.
6. Sa isang kawali, ilagay ang mantika at tinadtad na bawang at luya. Igisa ang mga ito sa mahinang apoy. Pagkatapos ay idagdag ang morel na kabute at iprito sa katamtamang init hanggang maluto, pagkatapos ay itabi.
7. Magdagdag ng higit pang mantika sa kawali at ilagay ang manok sa loob nito. Igisa ang manok sa magkabilang gilid sa katamtamang init.
8. Susunod, idagdag ang tubig na pinagbabaran ng morel na kabute at palakasin ang apoy hanggang kumulo. Sa sandaling kumulo, bawasan ang init sa katamtaman at pakuluan sa loob ng 15 minuto.
9. Idagdag ang morel na kabute at mga Chinese wolfberry, at pakuluan ng karagdagan 3 minuto. Panghuli, idagdag ang tinadtad na berdeng sibuyas bago ihain.

Mga Tala

- Ang impormasyong ibinigay sa itaas ay mula sa propesyonal na yaya sa pagkaka-ospital na si Kibo Tang.
- Pagkatapos kumain ng mga pagkaing may alak, hindi ipinapayong magpasuso kaagad upang maiwasan ang anumang kawalan ng ginhawa para sa sanggol.
- Maaaring mag-iba ang personal na pangangatawan at oras ng pagbawi; kumunsulta sa isang propesyonal kung kinakailangan.

Panahon ng pisikal na pagkondisyon (Ika-2 Linggong Postpartum)

Sa panahong ito, unti-unting nagsisimulang gumaling ang katawan ng isang ina mula sa cesarean section. Ipinapayong gumamit ng diyeta upang itaguyod ang pagpapagaling sa sarili, pasiglahin ang metabolismo ng cell, at tulungan ang paggaling ng sugat. Bagama't maaaring magdagdag ng kaunting alak habang nagluluto, mahalagang iwasan ang mga nakakairitang pagkain.

Sopas ng Chinese yam, mga buto ng lotus, mga buto ng Gordon euryale, at isdang alakdakan

Mga sangkap

- 8-10 hiwa ng Chinese yam
- 1 kutsarang buto ng lotus
- 1 kutsarang buto ng Gordon euryale
- 1 kg ng isdang alakdakan
- Kaunting hiwa ng luya

Mga hakbang

1. Ibadad ang mga medikal na sangkap sa tubig sa loob ng 15 minuto, pagkatapos ay alisan ng tubig.
2. Linisin ang isdang alakdakan at patuyuin ito ng kitchen paper.
3. Mag-init ng mantika sa kawali, igisa ang luya, pagkatapos ay iprito ang isdang alakdakan sa magkabilang parte.
4. Magdagdag ng 2 litro ng tubig at pakuluan ng 10 minuto.
5. Ilagay ang isda sa isang filter bag upang maiwasan ang paghahalo ng mga buto sa sabaw. Idagdag ang sabaw sa kaldero.
6. Idagdag ang natitirang mga sangkap, pakuluin, at pagkatapos ay hayaang kumulo sa loob ng 1.5 oras sa mababang init.
7. Timplahan ng asin kung gusto.

Mga Tala

- Ang impormasyong ibinigay sa itaas ay mula sa propesyonal na yaya sa pagkaka-ospital na si Kibo Tang.
- Pagkatapos kumain ng mga pagkaing may alak, hindi ipinapayong magpasuso kaagad upang maiwasan ang anumang kawalan ng ginhawa para sa sanggol.
- Maaaring mag-iba ang personal na pangangatawan at oras ng pagbawi; kumunsulta sa isang propesyonal kung kinakailangan.



Panahon ng pagpapakain (Ika-3 hanggang Ika-4 na Linggong Postpartum)

Sa panahong ito, ang mga ina na nagkaroon ng cesarean section ay maaaring tumuon sa pagpapakain sa kanilang mga katawan. Dahil sa potensyal na mas malaking pagkawala ng dugo sa panahon ng operasyon kumpara sa panganganak ng normal at pagkakaroon ng trauma ng matris, mahalagang tugunan ang mga potensyal na kakulangan sa bato at dugo. Makakatulong ang isang diyeta na isulong ang produksyon ng dugo, suportahan ang mga function ng bato at atay, at palakasin ang mga buto at tendon.

Sesame Oil Chicken

Mga sangkap

- ½ manok
- 250ml alak ng bigas
- 500ml na tubig
- 50g luya
- 3 kutsarang black sesame oil
- 1 kutsarita ng asin
- 4g rock sugar

Mga hakbang

1. Hiwain ang luya at painitin ang black sesame oil sa malamig na kaldero. Dahan-dahang igisa ang luya hanggang magkulay ginto.
2. Idagdag ang manok at igisa sa katamtamang init hanggang sa mag-caramelize ang ibabaw. Patayin ang init.
3. Magdagdag ng alak ng bigas at rock sugar. Painitin sa mataas na init hanggang sa sumingaw ang alak. Magdagdag ng tubig na kumukulo, pakuluin, pagkatapos ay bawasan sa katamtamang init at lutuin nang 10 minuto. Timplahan ng asin.

Mga Tala

- Ang impormasyong ibinigay sa itaas ay mula sa propesyonal na yaya sa pagkaka-ospital na si Kibo Tang.
- Pagkatapos kumain ng mga pagkaing may alak, hindi ipinapayong magpasuso kaagad upang maiwasan ang anumang kawalan ng ginhawa para sa sanggol.
- Maaaring mag-iba ang personal na pangangatawan at oras ng pagbawi; kumunsulta sa isang propesyonal kung kinakailangan.



Panahon ng pagpapakain (Ika-3 hanggang Ika-4 na Linggong Postpartum)

Sa panahong ito, ang mga ina na nagkaroon ng cesarean section ay maaaring tumuon sa pagpapakain sa kanilang mga katawan. Dahil sa potensyal na mas malaking pagkawala ng dugo sa panahon ng operasyon kumpara sa panganganak ng normal at pagkakaroon ng trauma ng matris, mahalagang tugunan ang mga potensyal na kakulangan sa bato at dugo. Makakatulong ang isang diyeta na isulong ang produksyon ng dugo, suportahan ang mga function ng bato at atay, at palakasin ang mga buto at tendon.

Sopas ng Chinese yam, mga buto ng lotus, mga buto ng Gordon euryale, at isdang alakdakan

Mga sangkap

- 2 kutsarang katas ng luya
- 3 puti ng itlo
- 350ml sariwang gatas
- 2 TBSP na asukal (ayusin ayon sa panlasa)

Mga hakbang

1. Banlawan nang maigi ang luya.
2. Balatan at tadtarin ang luya bago ito ilagay sa isang filter bag, at pisilin ang katas ng luya gamit ang kamay.
3. Initin ang sariwang gatas na may asukal sa isang kaldero sa katamtamang init (patuloy na haluin, huwag pakuluan; tunawin ang asukal).
4. Kapag nainit na ang gatas, hayaan itong lumamig.
5. Matapos mahalo ang puti ng itlog, ilagay ang katas ng luya at haluing mabuti.
6. Dahan-dahang haluin ang pinaghalong puti ng itlog at luya sa gatas.
7. Salain ang gatas ng hindi bababa sa dalawang beses.
8. Ibhos ang gatas sa isang mangkok.
9. Takpan ang mangkok ng aluminum foil:
Kung pipiliin mong mag-steam sa tubig: I-steam sa katamtamang init sa loob ng 18 minuto pagkatapos magsimulang kumulo ang tubig, at pagkatapos ay handa na itong ihain.
Kung pipili ka ng steam oven: I-steam sa 100 degrees Celsius sa loob ng 16 minuto, at pagkatapos ay handa na itong ihain.

Mga Tala

- Ang impormasyong ibinigay sa itaas ay mula sa propesyonal na yaya sa pagkaka-ospital na si Kibo Tang.
- Pagkatapos kumain ng mga pagkaing may alak, hindi ipinapayong magpasuso kaagad upang maiwasan ang anumang kawalan ng ginhawa para sa sanggol.
- Maaaring mag-iba ang personal na pangangataganan at oras ng pagbawi; kumunsulta sa isang propesyonal kung kinakailangan.