

一、適用對象：

暫時性低渣飲食適用於自然產後四度會陰裂傷者。

二、目的：

目的為減少食物經消化道消化後的渣滓，以減少糞便量，進而減少排便時刺激會陰傷口疼痛，並促進傷口早日癒合。

三、特點：

1. 以均衡飲食的基礎，選擇纖維含量低的食物。
2. 烹調方式以軟質型態為主，避免油炸、油煎及刺激性的食物。
3. 可適量的增加水分攝取，以防止便秘發生。

四、選用食物：

1. 五穀根莖類：所有精製的五穀類及其製品。如米飯、麵條、土司、麥粉等。根莖類食品如蓮子、圓糯米、湯圓、紫糯米。
2. 肉、魚類：去皮筋的肉。
3. 豆類及其製品：加工後之豆製品，如豆漿、豆腐、豆干、豆花等。
4. 蛋類：白煮蛋、臥蛋、荷包蛋。
5. 蔬菜類：各種過濾蔬菜汁，去皮、去子成熟瓜類，嫩的葉菜類等。
6. 水果類：各種過濾的果汁，纖維含量少且去皮的水果，如香蕉、木瓜、葡萄、蓮霧。

五、禁用食物：

1. 奶類及其製品：各式奶類及其製品。
2. 五穀根莖類：根莖類食品如甘藷、芋頭、綠豆、紅豆、薏仁。
3. 肉、魚類：未去皮筋之肉及油炸油煎的肉、魚類。
4. 豆類及其製品：油炸過的豆類及未加工的豆類，如黃豆。
5. 蛋類：煎蛋、滷製過久的硬蛋。
6. 蔬菜類：粗纖維多的蔬菜如：竹筍、芹菜等。蔬菜的梗莖及老葉、未烹調的蔬菜。
7. 水果類：未過濾的果汁或高纖維的水果，如：黑棗、蕃石榴、蘋果。
8. 油脂類：堅果類。
9. 其他：刺激型調味品，如辣椒、大蒜、胡椒等，油膩調味太重的湯，加果粒的果醬、蜜餞。



產科低渣飲食護理指導



中山醫療社團法人
中山醫院
Chung Shan Hospital

如對術後護理指導有問題請洽詢
中山醫療社團法人中山醫院
地址:臺北市仁愛路四段112巷11號
電話:(02)2708-1166#1031、1032
95.06制、110.07檢



現代醫療，傳統照顧