

Medication Information Leaflet
Postnatal Medications

产后用药

用药指导单张

以下是您在住院时和出院后仍可继续服用的药物。

扑热息痛 Paracetamol	
作用	这是止痛药，用于退烧或减轻轻微至中度的疼痛。
如何服用	饭前或饭后服用皆可。
副作用	此药于一般剂量下服用通常耐受性良好，无特殊副作用。
注意事项	切勿同时服用其他含有 Paracetamol 成分的药物。

非类固醇止痛消炎药 Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs or NSAIDs (Mefenamic Acid / Naproxen / Ibuprofen)	
作用	这是止痛药，用于减轻中度至重度的疼痛。 若 Paracetamol 无法有效地减轻疼痛，可服用 NSAIDs。
如何服用	饭后服用以避免胃不适。
副作用	此药物可能会引起胃不适。
注意事项	在服用此药时，需搭配保胃药 – Antacid/Famotidine 一起服用，以避免刺激肠道。

保胃药 Gastric Protectant (Antacid / Famotidine)	
作用	保胃；避免 NSAIDs 刺激肠道和造成胃不适。
如何服用	在服用 NSAIDs 之前，先服用 Antacid。Antacid 需咬碎再吞服。 Famotidine 饭前或饭后服用皆可。
副作用	此药于一般剂量下服用通常耐受性良好，无特殊副作用。
注意事项	<u>Antacid</u> : 除了 NSAIDs, 尽量与其它药物隔开至少 2 小时。若在服用其他药物，请向专业医疗人员咨询。

综合维生素/铁质 Multivitamins and Iron supplements	
作用	综合维生素含有铁质。铁质是用于补充生产过程中所流失的血。

如何服用	请根据标签上的指示服用。
副作用	铁质可能使粪便呈黑色，但这是正常的，可以安心服用。 铁质可能造成便秘。建议多喝水，多吃蔬菜和水果以避免便秘。
注意事项	服用含有铁质的保健品时（除了 Iron Polymaltose (Maltofer/Floron) 例外），应当与咖啡，茶，奶，乳制品，以及含钙的保健品隔开至少 2 小时，以助于铁质的吸收。

软便剂 (Liquid Paraffin/ Lactulose)

作用	软化并润滑粪便，用于缓解便秘（注：短期使用）。
如何服用	饭前或饭后服用皆可。
副作用	此药于一般剂量下服用通常耐受性良好，无特殊副作用。 但服用过量可导致腹泻。若引起腹泻，应减量或停止服用。
注意事项	Liquid Paraffin: 切勿在服用后半小时内平躺，以免药物逆流至肺部而引发肺炎。 若同 Obimin 一起服用可能会减少脂溶性维生素（即维生素 A 和维生素 D）的吸收。 建议与 Obimin 隔开至少 1 小时。

催乳剂 (Domperidone/ Fenugreek)

作用	增加母乳分泌。
如何服用	饭前或饭后服用皆可。
注意事项	此药于一般剂量下服用通常耐受性良好，无特殊副作用。

忘记用药时该怎么办？

当想起时，尽快补服。如果已接近下一次服药的时间，切勿补服，按日常服药的时间，服用下一次剂量即可。不可服用双倍的剂量！

您应该定时服用综合维生素或铁质，其他的药物有需要时才服用。

这些药物可能会引起什么罕见但严重的副作用？

药物过敏反应可包括以下症状：

- 脸，眼睛，嘴唇或舌头肿胀
- 呼吸困难
- 皮肤起红疹

若您有任何以上的症状，请停止服用药物并立即求医。

药品该如何存放？

请根据标签上的指示存放药品，并将药品置于儿童不易触及之处。

弃药该如何妥善处置？

在把弃药扔进垃圾桶前，请将其装入垃圾袋并绑紧袋口。

产后良好饮食

产后良好饮食对您有什么好处？

- 饮食习惯会影响我们的血糖，脑部思想与情绪。以确保充足的营养，就能为自己提神和改善情绪。
- 增强免疫力
 - 在生产时期大量失血对身体造成较高的压力。刚出世的宝宝也需要多余的照护，而且喂母乳和中断的睡眠也会使免疫力削弱。
- 避免便秘的问题（尤其当在使用补铁药）。
- 控制血糖/减少患上第二型糖尿病的机率。
 - 若有患上妊娠期糖尿病的历史，得到第二型糖尿病的机率较高。
 - 保持健康饮食与体重，再加上定期运动，能减少患上糖尿病的机率。

喂母乳期间要注意些什么？

妇女喂母乳时与怀孕女士的营养需求大致上相同 - 每日需要额外 500 卡路里来确保足够的热量。根据健康饮食的原理，增加日常饮食的份量并确保均衡的饮食习惯就能给予您和宝宝充足的营养。以下是个健康饮食的图标，它能够指导您如何摄取营养均衡的饮食。

食物组合	每日平均份量		什么是以份？
	一般成年人	授乳时期/孕妇	
糙米和全麦面包	5-7	6-7	<ul style="list-style-type: none">▪ 两片面包▪ 半中碗* 米饭/面条▪ 四片全麦饼干▪ 两片全麦印度煎饼▪ 一大条马铃薯▪ 一个半杯子** 原味玉米谷类
水果	2	2	<ul style="list-style-type: none">▪ 一粒小苹果，橙子，梨子或芒果▪ 一片凤梨，木瓜或西瓜▪ 十粒葡萄或龙眼▪ 一条香蕉▪ 四分之一杯子的干果
蔬菜	2	3	<ul style="list-style-type: none">▪ 四分之一圆状盘*** 煮过的蔬菜▪ 150 克 生绿叶菜

肉类和其他 <i>其中包括</i>	2-3	3 ½	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 一手掌心的肉、鱼类或鸡肉（去皮） ▪ 两小块豆腐 ▪ 四分之一杯子的豆类
乳制品或富含钙 质食品	½	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 两杯牛奶 ▪ 两片乳酪

*一个饭碗

**250 毫升的杯

***十寸大小的盘

附加提示:

- 每日饮用八至十杯的液体。这将会补充您从母乳所流失的水份也避免便秘的问题。尽量避免含有高糖分的饮料！
- 在家备些日用饮食品（例如：米饭/面条、鸡蛋、冷冻蔬菜）以协助您在最短时间内煮出有营养均衡的一餐。
- 烹饪多余的膳食然后储进冷冻库，就不需要在繁忙时候为自己的饮食操心。
- 在家里存着健康的点心或小吃（例如：酸奶、干果与坚果类、全麦饼干、水果）能够在肚子饿的时候食用。
- 若想要喝含有酒精的饮料，只能在产后第二个星期饮用，每日也只限于 30 毫升。
 - 饮用酒精需等候至少三小时才能再次喂母乳。
 - 不要在产后第一星期饮用酒精是因为：
 - (i) 宝宝的肝脏未必完全发育
 - (ii) 让您得到充足的母乳才能进行抽取与储存，以便在宝宝若提早需要喂养时有足够的母乳。
- 由于证据显示咖啡因能透过母乳传于宝宝，所以您应该限制每日不超过喝下两杯茶或咖啡。
- 虽然许多传统观念在科学上还没得到证实，但坐月子仍然是亚洲文化的一部分。只要每日还保持均衡饮食习惯，适量遵循传统坐月子的饮食习惯还是恰当的。
(若要了解更多，请看：
<http://www.healthxchange.com.sg/healthyliving/womenhealth/Pages/confinement-food-in-chinese-malay-and-indian-cultures.aspx>)

关键营养素：

养分	缺乏养分会导致什么？	每日需求	例子
钙质	<ul style="list-style-type: none">- 喂母乳期间会使骨骼脆弱- 骨质疏松的机率偏高	1000 mg	√ √ 乳制品（牛奶、酸奶，奶酪），高钙豆奶 √ 鱼骨可食（沙丁鱼，江鱼仔），豆腐，坚果
铁质	<ul style="list-style-type: none">- 疲劳或情绪低落- 注意力不集中，工作效率受损- 降低免疫力	18 mg	√ √ 瘦红肉，鸡肉，鱼 √ 叶菜类蔬菜，鸡蛋，铁强化早餐谷物，豆类，坚果。和高维生素 C 的食物配搭（例如水果，灯椒），能增强铁质的吸收
叶酸	<ul style="list-style-type: none">- 疲劳和胃口较差- 以确保细胞的正常生长，包括血液和神经组织- 宝宝唯一的叶酸来源是从纯母乳	500 μg	√ √ 深绿叶蔬菜，柑橘类水果/果汁，酵母和肉类提取物，豆类，强化谷物

√ √ 特好的饮食来源

√ 好的饮食来源

编制：Department of Nutrition and Dietetics



SingHealth

Last Review: 15/12/2022

Produced by Department of Pharmacy

KK Women's and Children's Hospital

PATIENTS. AT THE HEART OF ALL WE DO.®