

美和科技大學



護理系 日間部二技 課程規範

課程名稱：坐月子飲食與體重管理

中華民國 115 年 4 月制定

1. 課程基本資料：

科目名稱	中文	坐月子飲食與體重管理	
	英文	Doing the month and weight management	
適用學制	二技	必選修	選修
適用部別	日間部	學分數	2
適用系科別	護理系	學期/學年	學期
適用年級/班級	二技護三甲	先修科目或先備能力	無

2. 護理系目標培育人才

依據 UCAN 系統，本系以培育「專業職能」為目標。

專業職能	就業途徑	職能
	醫療服務	執行護理評估與一般/中醫護理技術
	醫療服務	執行健康問題分析與擬定健康促進計畫、提供護理指導與諮詢。
	醫療服務	運用護理過程 (Nursing Process) 擬定並執行個別化護理計畫。
	醫療服務	運用實證知識解決臨床問題、展現專業倫理與全人照護。
	醫療服務	健康促進與衛生教育
	醫療服務	臨床護理評估與照護

3. 課程對應之 UCAN 職能

課程 \ 職能	專業職能 M	專業職能 A
坐月子飲食及體重管理	核心臨床照護能力 1. 臨床護理評估與照護。 2. 運用護理過程擬定並執行個別化護理計畫。 3. 執行護理評估與一般/中	評估產婦具體情況，執行健康問題分析與擬定健康促進計畫、提供護理指導與諮詢。 提供產婦健康促進與衛生教育。 具體的技術操作與評

	<p>醫護理技術。</p> <p>4.運用實證知識解決臨床問題、展現專業倫理與全人照護。</p>	<p>估，精準執行臨床護理技術。</p> <p>面對複雜臨床狀況時的判斷能力與職業操守，是專業護理師的價值所在。</p>
--	--	--

註：M 表示課程內容須教授之「**主要**」相關職能 A 表示課程內容須教授之「**次要**」相關職能

4. 教學目標

完成本課程後，學生應能達到以下具體學習目標（四大核心能力）：

一、 核心知識與理解能力 (Knowledge & Comprehension)

解析產後生理機制：能詳細闡述產婦在「黃金修復期」的生理與心理變化特徵，並區分正常生產、剖腹產及流產（小產）在修復歷程上的差異。

融會中西醫護理論：能深刻理解並整合傳統中醫基礎理論（如臟腑、氣血、經絡）與現代護理學、營養學的核心知識。

二、 臨床評估與應用能力 (Clinical Application & Skills)

實踐中醫辨證論治：能運用中醫「辨證論治」的原則，準確評估產婦的體質狀態，並為其制定安全、客製化的產後康復計畫。

規劃分階段飲食與體重管理：能結合「藥食同源」智慧與現代營養學原理，針對產後不同階段（如：排惡露、補氣血、調脾胃、強筋骨），設計科學化的飲食調理菜單，以達到修復臟腑功能與有效管理體重、促進代謝的雙重目標。

三、 症狀處置與輔助療法運用 (Management & Therapeutics)

擬定常見問題處置方案：能及早辨識產後常見問題（如產後憂鬱傾向、乳房護理及泌乳問題），並提供結合中西醫綜合護理處置策略。

合理應用輔助療法：能在中醫理論的框架下，評估並正確、安全地將芳香精油等輔助療法融入產婦的日常照護中，以緩解不適並促進身心放鬆。

四、全人照護與專業素養 (Holistic Care & Professionalism)

提供科學化客製照護：能獨立完成一套兼具傳統智慧與科學實證的產後照護方案，展現跨領域整合的能力。

促進產婦身心賦權：透過專業的衛教與照護計畫，實質協助產婦在做月子期間順利恢復健康，並找回自我身心平衡與自信。

5. 課程描述

本課程旨在從中醫藥理論出發，結合現代護理知識，深入探討產後（含正常生產、剖腹產、流產）婦女在「坐月子」期間的飲食調養、體重管理策略，以及常見問題（如產後憂鬱、乳房護理）的綜合處置方案。學生將學習以中醫基礎理論及辨證論治為基礎，制定產婦個人化的產後康復計畫，並理解精油等輔助療法在中醫框架下的合理應用。

5.1 課程說明

探討產後「黃金修復期」的生理變化，結合傳統中醫「藥食同源」智慧與現代營養學原理，提供一套科學化、客製化的產後照護方案。課程將深入解析，如何透過分階段飲食調理，在修復臟腑功能的同時，有效管理體重並促進代謝，協助產婦

找回健康與自信。

周次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
1	課程導論與中醫產後生理觀	執行護理評估與一般/中醫護理技術	2
2	坐月子飲食：中醫食療學基礎	健康促進與衛生教育	2
3	正常生產（順產）的飲食調養	健康促進與衛生教育	2
4	剖腹產的飲食調理	運用實證知識解決臨床問題、展現專業倫理與全人照護	2
5	流產（小產）後的飲食調養與身心恢復	臨床護理評估與照護	2
6	體重管理（一）體重異常的原因與評估	臨床護理評估與照護	2
7	清明節	放假	0
8	產後體重管理（二）藥膳食療設計	運用護理過程（Nursing Process）擬定並執行個別化護理計畫。	2
9	期中考週	期中考	2
10	中醫體質辨證	執行護理評估與一般/中醫護理技術	2
11	產後運動、穴位按摩與產後修身	執行護理評估與一般/中醫護理技術	2
12	精油療法在中醫產後照護與應用（產後憂鬱）	運用實證知識解決臨床問題、展現專業倫理與全人照護	2
13	常見產後衛生與保健(子宮復舊、惡露變化、傷口照護)	臨床護理評估與照護	2
14	產後不適整合照護-1(便秘、排尿困難、多汗、脫髮)	臨床護理評估與照護	2
15	產後不適整合照護-2(乳房疼痛、腰痠、外治法)	執行護理評估與一般/中醫護理技術	2
16	特殊情境與文化考量 素食飲食規劃與營養替代方案	運用護理過程（Nursing Process）擬定並執行個別化護理計畫	2
17	個案分析與討論及課程總結	運用實證知識解決臨床問題、展現專業倫理與全人照護	2
18	期末考週	期末考	2

5.2 教學活動

課堂講述基本課程內容，提供臨床常見護理技術及營養指導方案設計、坐月子常見藥膳相關影片觀看及討論。課程進行中引導學

生反思及提問，並給予鼓勵與釋疑。

6. 成績評量方式

- 期中筆試 (30%) • 期末筆試 (30%)
- 課堂參與及討論+出席 (40%)

7. 教學輔導

7.1 課業輔導/補救教學對象：

7.2 課業輔導/補救教學之實施

課業輔導與補救教學的實施方式：

7.3 課業輔導/補救教學時間與聯絡方式

- ◆ 輔導時間：
- ◆ 輔導老師聯繫方式：E-mail 聯繫

(1). 授課教師：劉世穎

(2). 校內分機：

(3). 授課教師 email：x00011710@go.meiho.edu.tw

(4). 教師研究室：