

足不出户也能畅享
明星月子中心营养餐
每顿吃什么，手把手教你做

产后1~7天
肠胃最虚弱，饮食最关键

产后2~8周
泌乳关键期，恢复黄金期

众多明星妈妈之选，尊享中国首家月子中心科学配餐

价值10万的 坐月子食谱

潘昕 主编

中国妇幼保健协会产后母婴康复机构管理委员会副理事长
新妈妈母婴护理院院长
中央电视台、北京电视台特邀专家嘉宾

购书独享

新妈妈母婴护理院
优惠券**1000元**

高级孕育讲座
免费听

吉林科学技术出版社

众多明星妈妈之选，尊享中国首家月子中心科学配餐

价值10万的 坐月子食谱

潘昕 主编

中国妇幼保健协会产后母婴康复机构管理委员会副理事长
新妈妈母婴护理院院长
中央电视台、北京电视台特邀专家嘉宾



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

价值10万的坐月子食谱/潘昕主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5384-9541-6

I. ①价… II. ①潘… III. ①产妇—妇幼保健—食谱
IV. ①TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第165877号

价值10万的坐月子食谱

主 编	委 会	潘昕 刘红霞 戴俊益 常秋旭 陈旭 吉静 高子琚 邓晔 张俊 程玲 葛占隆	牛升 李明杰 吕娜 王娟 石艳婷 杨丹 常玉欣 张芳 段小宾 施慧婵	李青凤 霍春霞 石玉林 徐开全 陈进周 李青章 黄山静 张宪明	石艳芳 高婷婷 樊淑民 杨慧勤 李丹 梁焕成 侯建军 张莉 杨力	张伟 赵永利 张国良 卢少丽 逯春辉 刘毅 李春国 赵金萍 孙君剑	石沛 余梅 李树兰 张瑞鹏 李建立 王丽 石爽 张玉民	张金迪 李超 谢铭超 李军艳 李赞 高雪飞 袁娜 王娜 牛国花	葛广利 李会静 崔丽娟 高杰 高志强 张玉红 张金贵 许俊杰	王燕 张爱卿 张进彬 季子华 高坤 高金城 张景泽 徐永红 杨伟
--------	--------	---	---	--	--	---	--	---	---	--

全案策划 悦然文化

出版人 李 梁

策划责任编辑 吴文凯 赵洪博

执行责任编辑 朱 萌

封面设计 杨丹

开 本 710mm×1000mm 1/16

字数 300千字

印 张 16

印 数 1-10000

版次 2015年11月第1版

次 2015年11月第1次印刷

出版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85600611 85651759 85635177

85651628 85635181 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85635186

团购热线 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春人民印业有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9541-6

定价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

前言



月子是女人一生中最重要的时期，因为历经十月怀胎和生产，耗损了很大的元气，需要在月子里修补、调养、重塑。健康科学地坐月子有利于日后身材的恢复，还能把之前身体的一些小毛病及时调整好，更不会落下月子病。

自宝宝出生你就成功晋升为母亲了，但是月子里一定不要操之过急，多借助亲人的力量照顾孩子，而你最多的是在月子里好好调补，为将来漫漫的育儿之路打下坚实的基础。所以，月子里要记得对自己好。

可是怎么才能坐一个完美无缺的月子呢？饮食起居的方方面面都不能忽视。从推出产房开始，第一餐该怎么吃，第一次下床要在什么时候，什么时候可以刷牙、什么时候可以洗澡、心情不好了怎么办等，都要有所顾忌。

我们这本书是专门的月子饮食书籍，主要指导新妈妈在月子里吃好、喝好。保证好的营养，既能促进身体的恢复，还能提高乳汁质量，从而令宝宝健康聪明。此外，我们也对月子里的生活起居方面给予了适时、适当的提醒，全方面地帮助新妈妈坐一个满意的、不后悔的月子。

现代人坐月子，大多提倡坐足双月子，我们以8周为期，根据每一周产妇的身体状况给予最恰当的营养方案，还推荐了具体的月子食谱，这些食谱符合新妈妈所需补充的营养和消化系统的恢复情况。最特别的是，我们还把关键的产后第一周划分成每一天给出了最具体的饮食指导。同时，我们还以专题形式呈现了关于素食妈妈、三高妈妈坐月子的饮食情况等，照顾了不同新妈妈的不同需求。

月子里吃得精细些，会受益一生，与此同时，新妈妈要保持愉快轻松的心情担当起生命中这重要并令人骄傲的角色——母亲。在此，祝所有妈妈和宝宝都健康、快乐。

目录

序篇 /14

- 月子期，女人一生的第二个黄金期 / 14
- 瞧瞧各地坐月子都吃什么 / 16
- 科学坐月子饮食红绿灯 / 17
- 月子里必备的 28 种补益食物 / 20
- 月子调补离不了的滋补药膳汤 / 26
- 新妈妈少不了的药食两用的中药材 / 27
- 整个哺乳期都不能碰的回奶食物 / 29
- 坐月子不落病的生活细节 / 30

一 月子第一周 促进代谢排毒

新妈妈的身体状况 /36

分娩当天 /37

顺产妈妈的饮食安排 /37

- 胎宝宝开始发动，饮食要清淡 /37
- 进产房前不要吃韭菜、芹菜等粗纤维食物 /37
- 进产房后要在宫缩间歇灵活进餐 /37
- 在产房里吃点巧克力、纯果汁等 /37
- 三个产程的饮食安排 /38

剖宫产妈妈的饮食安排 /39

- 手术前 6 小时开始禁食 /39
- 手术结束后要先排气再进食 /39

产后第一天 /40

饮食重点 /40

- 吃点藕粉、粥等流食 /40
- 多喝软烂的小米粥 /40
- 一天吃 5~6 餐 /41

不要着急喝下奶汤 /41

不要吃烧、烤、煎、炸的食物 /41

剖宫产妈妈不要吃产气的食物 /41

完美搭配月子餐 /42

顺产妈妈一日菜单 /42

剖宫产妈妈一日菜单 /42

幸福美味月子食谱 /43

多彩蔬菜羹 /43

红枣桂圆粥 /44

小米粥 /45

桂圆莲子粥 /45

产后第二天 /46

饮食重点 /46

吃软烂的面条和蛋汤 /46

开始喝点红糖水帮助排恶露 /46

第一周饮食稍微有点咸味就行 /46

吃动物血来补血 /46

完美搭配月子餐 /47

顺产妈妈一日菜单 /47

剖宫产妈妈一日菜单 /47

幸福美味月子食谱 /48

香菇胡萝卜面 /48

猪肝菠菜粥 /49

糯米莲子百合粥 /49

产后第三天 /50

饮食重点 /50

开始喝生化汤排毒 /50

吃鸡蛋宜煮、宜蒸 /50

继续以粥、蒸蛋等为主，不要大补 /50

不要一次性大量喝水 /50

完美搭配月子餐 /51

顺产妈妈一日菜单 /51

剖宫产妈妈一日菜单 /51

幸福美味月子食谱 /52

鲜虾蒸蛋 /52

牛肉小米粥 /53

双耳羹 /53

产后第四天 /54

饮食重点 /54

不要着急喝催奶汤 /54

不要吃硬的食物，吃馒头不宜过早 /54

每天早上空腹喝杯温开水 /54

完美搭配月子餐 /55

顺产妈妈一日菜单 /55

剖宫产妈妈一日菜单 /55

幸福美味月子食谱 /56

榨菜肉末蒸豆腐 /56

虾仁西芹粥 /57

红豆百合莲子汤 /57

产后第五天 /58

饮食重点 /58

开始吃蔬菜和水果，但不要吃凉的 /58

少吃味精、鸡精 /58

忌刺激性食物 /58

完美搭配月子餐 /59

顺产妈妈一日菜单 /59

剖宫产妈妈一日菜单 /59

幸福美味月子食谱 /60

田园蔬菜粥 /60

香菇油菜 /61

苹果汁 /61

产后第六天 /62

饮食重点 /62

可以进食软食或普通饮食 /62

心情不好时适当吃些鱼类等海产品 /62

多摄入蛋白质、维生素能促进剖宫产

妈妈伤口愈合 /62

完美搭配月子餐 /63

顺产妈妈一日菜单 /63

剖宫产妈妈一日菜单 /63

幸福美味月子食谱 /64

海米豆皮黄瓜水饺 /64

西蓝花炒木耳 /65

榨菜蒸鲈鱼 /65

产后第七天 /66

饮食重点 /66

可以开始喝下奶的汤汤水水了 /66

补充足够的水分和能量 /66

可能引起回奶的食物要少吃或不吃 /66

剖宫产妈妈饮食可逐渐恢复正常 /66

完美搭配月子餐 /67

顺产妈妈一日菜单 /67

剖宫产妈妈一日菜单 /67

幸福美味月子食谱 /68

鸡肉虾仁馄饨 /68

红枣蒸南瓜 /69

木瓜鲫鱼汤 /69

专题：给侧切新妈妈的 伤口恢复餐 /70

二

月子第二周

调理脾胃，促进子宫收缩

新妈妈的身体状况 /74

调脾胃、促宫缩食材 /75

饮食重点 /76

进食时要细嚼慢咽 /76

食物温度“不烫不冷” /76

可以吃煎鸡蛋，但是要煎熟 /76

多吃苹果、莲藕等补充维生素 C /76

适当补充蛋白质 /76

饮食仍要以清淡不油腻为主 /77

喝汤的时候别忘了吃肉 /77

不宜过食肉类 /77

尽量不碰咖啡和茶 /77

红糖水不宜天天喝 /78

牛奶不要空腹喝 /78

多吃黄色食物可补脾健胃 /78

促进子宫收缩多吃鲤鱼、山楂 /79

每天都吃些水果 /79

剖宫产妈妈要注意防治腰酸背痛 /79

完美搭配月子餐 /80

顺产妈妈一日菜单 /80

剖宫产妈妈一日菜单 /80

幸福美味月子食谱 /81

鸡肉山药粥 /81

花生仁小米粥 /82

红薯粥 /82

银耳木瓜排骨汤 /83

葱烧木耳 /83

麻油鸡 /84

蒜蓉空心菜 /85

山药八宝饭 /85

西兰花蒸蘑菇 /86

醋熘土豆丝 /87

蒜蒸白菜 /87

滑炒豆腐 /88

白萝卜羊肉蒸饺 /89

**专题：给哺乳妈妈的
催奶、追奶餐 /90**

三

月子第三周 补血养气，提高乳汁质量

新妈妈的身体状况 /96

补气血食材 /97

饮食重点 /98

蔬菜、水果、肉、蛋、奶等都吃一些 /98

可以适当进补 /98

催乳提上日程，多喝汤汤水水 /98

有些药膳有很好的催乳功效 /98

哺乳妈妈不要吃大麦制品 /99

补充高蛋白的食物 /99

可以多吃点豆制品、多喝豆浆 /99

宜吃些海产品补碘和铁 /99

不要忽视蔬菜和水果的摄入 /99

多补充维生素 /100

妈妈补钙能防止宝宝缺钙 /100

多补充铁元素 /100

食欲不好多补锌 /101

尽量少吃巧克力 /101

完美搭配月子餐 /102

顺产妈妈一日菜单 /102

剖宫产妈妈一日菜单 /102

幸福美味月子食谱 /103

鲜虾冬瓜粥 /103

小米红豆粥 /104

黄豆豆浆 /104

木瓜香蕉饮 /105

猪脚花生浓汤 /105

香菇鸡汤 /106

花生桂圆红枣汤 /107

香菜炒猪血 /107

红烧冬瓜 /108

葱烧海参 /109

干煸豆角 /109

牛肉拉面 /110

葱油饼 /111

**专题：给非哺乳妈妈的
回奶餐 /112**

四

月子第四周 增强体质，补充体力

新妈妈的身体状况 /116

增体质、补体力食材 /117

饮食重点 /118

可以食用的蔬菜和水果更多了 /118

多吃可提高免疫力的食物 /118

适当多吃菌菇类食物 /118

可适当吃些桂圆、红枣等补血 /118

适当吃甜食能缓解抑郁，但是不宜贪食 /119

妈妈不要吃得油腻，不仅自己长肉还易致宝宝腹泻 /119

补充碳水化合物要多选全谷类和低热量的水果 /119

选择豆类、瘦肉等优质蛋白 /120

适当多吃含锌、硒的食物 /120

补充维生素A，防止宝宝生长缓慢 /120

适当喝些药膳汤 /121

按时进餐，不要饥一顿饱一顿 /121

选择健康零食 /121

完美搭配月子餐 /122

顺产妈妈一日菜单 /122

剖宫产妈妈一日菜单 /122

幸福美味月子食谱 /123

什锦鸡翅粥 /123

红豆红枣豆浆 /124

一品豆腐汤 /124

西芹猕猴桃汁 /125

肉片炒香菇 /125

金针菇蒸鸡腿 /126

炒藕片 /127

清蒸牡蛎 /127

三丝蒸白鳝 /128

肉炒胡萝卜丝 /129

土豆烧牛肉 /129

板栗蒸土鸡 /130

绿豆芽猪肉馄饨 /131

**专题：给素食妈妈的
月子餐 /132**

五

月子第五周

舒活筋骨，补养肾气

新妈妈的身体状况 /138

强筋壮骨、补肾食材 /139

饮食重点 /140

黑色食物入肾可适当多吃 /140

宝宝需要的钙量越来越多，妈妈要重视补钙 /140

想要筋骨好，补磷必不可少 /141

每天一杯牛奶 /141

不宜喝碳酸饮料 /141

多吃高钙食物 /142

咸味食物的摄入要适量 /142

适当喝酸奶补钙、防便秘 /143

不要暴饮暴食 /143

剖宫产妈妈要注意腰肾功能的恢复 /143

完美搭配月子餐 /144

顺产妈妈一日菜单 /144

剖宫产妈妈一日菜单 /144

幸福美味月子食谱 /145

粟香黑米黑豆浆 /145

黑豆紫米粥 /146

薏米牛奶粥 /146

排骨豆腐虾皮汤 /147

当归羊肉汤 /147

水晶虾仁 /148

木耳枸杞炒猪肉 /149

薏米南瓜汤 /149

菠萝肉片 /150

蒜泥白肉 /151

熘腰花 /151

玉米面发糕 /152

葱爆羊肉 /153

鱿鱼寿司 /153

新疆羊肉手扒饭 /154

专题：患有“三高”的新妈妈坐月子怎么吃 /155



六

月子第六周

滋补养身，恢复完美状态

新妈妈的身体状况 /160

滋补养身食材 /161

饮食重点 /162

多吃些补气的食物 /162

多吃些补虚的食物 /162

不挑食不偏食 /162

适当补碘 /162

多吃些开胃助消化的食物 /163

多吃好脂肪，远离坏脂肪 /163

不要一边进食一边喝汤，更不要吃汤泡饭 /163

适当吃点药膳调养身体 /163

吃些可改善睡眠的食物 /164

养好心，五脏安，多吃养心食物 /164

多吃舒缓心情的食物，防止产后抑郁 /164

多吃呵护乳房健康的食物 /165

完美搭配月子餐 /166

顺产妈妈一日菜单 /166

剖宫产妈妈一日菜单 /166

幸福美味月子食谱 /167

红莲子燕麦粥 /167

蜂蜜土豆粥 /168

香草豆浆 /168

南瓜柚子牛奶 /169

红枣莲子鸡汤 /169

黄芪羊肉煲 /170

干煸鳝段 /171

番茄炒山药 /171

葱香糯米卷 /172

葱油蒸鸭 /173

白菜烧平菇 /173

咖喱牛肉盖浇饭 /174

芝麻牛肉馅饼 /175

专题：高龄新妈妈的
月子调补计划 /176



七

月子第七周

美颜润肤，做时尚靓妈

新妈妈的身体状况 /180

美容润肤食材 /181

饮食重点 /182

进食滋阴补血的食物 /182

润泽肌肤，维生素C必不可少 /182

补铁可使面色红润有光泽 /183

维生素E能抗氧化抗衰老 /183

清晨起床先喝杯温开水 /183

不吃煎炸、辛辣、烧烤食物 /183

多吃能抵抗自由基的抗氧化食物 /184

适当多吃新鲜蔬菜和水果 /184

适当进食富含胶原蛋白的食物 /184

每周吃1~2次深海鱼 /185

长妊娠斑的新妈妈可多吃淡斑食物 /185

甜食易致老化，更要加以控制 /185

不吃腌制食物 /185

完美搭配月子餐 /186

顺产妈妈一日菜单 /186

剖宫产妈妈一日菜单 /186

幸福美味月子食谱 /187

薏米雪梨粥 /187

黄瓜猕猴桃汁 /187

番茄汁 /188

苹果雪梨银耳汤 /189

百合双豆甜汤 /190

清蒸鲢鱼 /190

鸡汁芽白 /191

海米炒黄瓜 /192

开洋白菜 /192

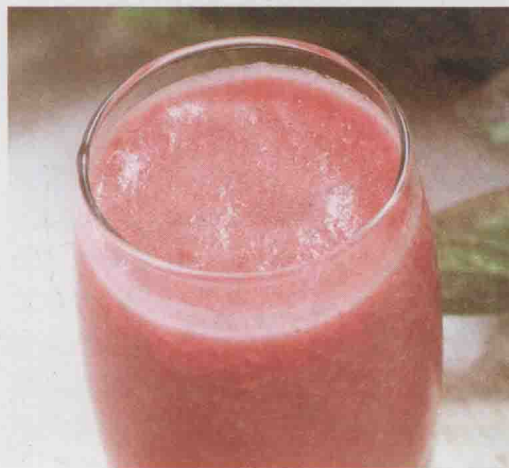
软酥凤爪 /193

黄瓜糙米饭 /194

蒸豆沙圆子 /194

芝麻汤圆 /195

专题：不同体质的新妈妈
坐月子怎么吃 /196



八

月子第八周

瘦身美体，成就产后佳人

新妈妈的身体状况 /204

瘦身纤体食材 /205

饮食重点 /206

增加膳食纤维的摄入 /206

建立好的饮食顺序 /206

控制总热量 /207

保证营养的前提下，可选择低热量食物 /207

哺乳期不要强制节食 /207

选择血糖上升速度慢的食物 /208

不能完全拒绝碳水化合物 /208

主食宜清淡 /208

烹调方式多用蒸、煮、炖 /208

放缓吃饭速度，每口咀嚼 30 次 /209

适当多吃“白肉”，每周吃 1~2 次红肉补铁 /209

不宜吃冷饮 /209

晚餐不宜过晚也不宜过荤 /209

完美搭配月子餐 /210

顺产妈妈一日菜单 /210

剖宫产妈妈一日菜单 /210

幸福美味月子食谱 /211

凉拌魔芋丝 /211

红豆绿豆瘦身粥 /211

姜味海带豆浆 /212

爽口木耳 /213

苹果莴笋汁 /213

油菜香菇魔芋汤 /214

虾仁山药 /214

蒸黄瓜 /215

香干炒芹菜 /216

炒洋葱 /216

番茄炒冬瓜 /217

香菇素菜包 /218

菠萝鸡饭 /219

专题：春夏秋冬坐月子
饮食调养方案 /220

九

缓解产后不适的特效月子餐

产后恶露不尽 /228

子宫排恶露的时间 /228

饮食注意事项 /228

推荐食材 /229

推荐食谱 /229

糖醋藕片 /229

山楂红糖水 /230

糯米阿胶粥 /230

山楂红枣莲子粥 /231

产后抑郁 /232

病症分析 /232

饮食注意事项 /232

推荐食材 /233

推荐食谱 /233

蒜香番茄土豆片 /233

绿豆百合汤 /234

莲子红枣银耳汤 /234

玉米粥 /235

产后上火 /236

内脏上火的表现 /236

饮食注意事项 /236

推荐食材 /237

推荐食谱 /237

益母鱼腥苦瓜排骨汤 /237

醋熘白菜 /238

西芹百合 /238

绿豆粥 /239

产后严重脱发 /240

为什么会脱发 /240

饮食注意事项 /240

推荐食材 /241

推荐食谱 /241

芝麻黑米豆浆 /241

紫菜麦片粥 /242

花生拌菠菜 /242

海带蒸卷 /243

产后便秘 /244

原因分析 /244

饮食注意事项 /244

推荐食材 /245

推荐食谱 /245

蜜汁炒红薯 /245

苹果什锦饭 /246

腰果西芹 /246

蒸土豆腊肉片 /247

乳房胀痛 /248

乳房为什么会胀痛 /248

饮食注意事项 /248

推荐食材 /249

推荐食谱 /249

莲藕炖排骨 /249

豆腐干炒莴笋 /250

木瓜排骨粥 /250

黄豆炖猪脚 /251

产后水肿 /252

为什么会水肿 /252

饮食注意事项 /252

推荐食材 /253

推荐食谱 /253

红豆薏米粥 /253

海米冬瓜 /254

青椒炒鸭片 /254

葱酥鲫鱼 /255

西瓜汁 /256



众多明星妈妈之选，尊享中国首家月子中心科学配餐

价值10万的 坐月子食谱

潘昕 主编

中国妇幼保健协会产后母婴康复机构管理委员会副理事长
新妈妈母婴护理院院长
中央电视台、北京电视台特邀专家嘉宾



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

价值10万的坐月子食谱 / 潘昕主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-5384-9541-6

I. ①价… II. ①潘… III. ①产妇—妇幼保健—食谱
IV. ①TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第165877号

价值10万的坐月子食谱

主 编	潘 昕								
编 委 会	刘红霞	牛东升	李青凤	石艳芳	张 伟	石 沛	张金华	葛龙广	王 燕
	戴俊益	李明杰	霍春霞	高婷婷	赵永利	余 梅	李 迪	李 利	张爱卿
	常秋井	吕亚娜	石玉林	樊淑民	张国良	李树兰	谢铭超	王会静	张进彬
	陈 旭	王 娟	徐开全	杨慧勤	卢少丽	张 瑞	李军艳	崔丽娟	季子华
	吉新静	石艳婷	陈进周	李 丹	逯春辉	李 鹏	李 军	高 杰	高 坤
	高子珺	杨 丹	李 青	梁焕成	刘 毅	韩建立	高 赞	高志强	高金城
	邓 晔	常玉欣	黄山章	侯建军	李春国	王 丽	袁雪飞	张玉红	张景泽
	张俊生	张辉芳	张 静	张 莉	赵金萍	石 爽	王 娜	金贵亮	徐永红
	程玲玲	段小宾	王宪明	杨 力	孙君剑	张玉民	牛国花	许俊杰	杨 伟
	葛占晓	施慧婕							

全案策划 悦然文化

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 吴文凯 赵洪博

执行责任编辑 朱 萌

封面设计 杨 丹

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 300千字

印 张 16

印 数 1-10000

版 次 2015年11月第1版

印 次 2015年11月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85600611 85651759 85635177
85651628 85635181 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85635186

团购热线 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春人民印业有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9541-6

定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

前言



月子是女人一生中最重要的时期，因为历经十月怀胎和生产，耗损了很大的元气，需要在月子里修补、调养、重塑。健康科学地坐月子有利于日后身材的恢复，还能把之前身体的一些小毛病及时调整好，更不会落下月子病。

自宝宝出生你就成功晋升为母亲了，但是月子里一定不要操之过急，多借助亲人的力量照顾孩子，而你最多的是在月子里好好调补，为将来漫漫的育儿之路打下坚实的基础。所以，月子里要记得对自己好。

可是怎么才能坐一个完美无缺的月子呢？饮食起居的方方面面都不能忽视。从推出产房开始，第一餐该怎么吃，第一次下床要在什么时候，什么时候可以刷牙、什么时候可以洗澡、心情不好了怎么办等，都要有所顾忌。

我们这本书是专门的月子饮食书籍，主要指导新妈妈在月子里吃好、喝好。保证好的营养，既能促进身体的恢复，还能提高乳汁质量，从而令宝宝健康聪明。此外，我们也对月子里的生活起居方面给予了适时、适当的提醒，全方面地帮助新妈妈坐一个满意的、不后悔的月子。

现代人坐月子，大多提倡坐足双月子，我们以8周为期，根据每一周产妇的身体状况给予最恰当的营养方案，还推荐了具体的月子食谱，这些食谱符合新妈妈所需补充的营养和消化系统的恢复情况。最特别的是，我们还把关键的产后第一周划分成每一天给出了最具体的饮食指导。同时，我们还以专题形式呈现了关于素食妈妈、三高妈妈坐月子的饮食情况等，照顾了不同新妈妈的不同需求。

月子里吃得精细些，会受益一生，与此同时，新妈妈要保持愉快轻松的心情担当起生命中这重要并令人骄傲的角色——母亲。在此，祝所有妈妈和宝宝都健康、快乐。