

中国中医科学院
望京医院妇产科

邱宇清/编著

科技文献
科学养生

孕产专家
倾力推荐的坐月子秘笈

带您走进
“脱胎换骨”之旅

坐月子—— 调养体质的健康秘笈

快乐坐月子 幸福一辈子



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS



坐月子—— 调养体质的健康秘笈

邱宇清/编著



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

坐月子：调养体质的健康秘笈/邱宇清编著. —北京：科学技术文献出版社，2015. 11

ISBN 978-7-5189-0678-9

I. ①坐… II. ①邱… III. ①产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 208934 号

坐月子——调养体质的健康秘笈

策划编辑：孙江莉 责任编辑：宋红梅 责任校对：张燕育 责任出版：张志平

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号 邮编 100038

编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)

发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)

邮 购 部 (010) 58882873

官方网址 www.stdp.com.cn

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京建泰印刷有限公司

版 次 2015 年 11 月第 1 版 2015 年 11 月第 1 次印刷

开 本 710 × 1000 1/16

字 数 253 千

印 张 18.5

书 号 ISBN 978-7-5189-0678-9

定 价 26.80 元



版权所有 违法必究

购买本社图书，凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者，本社发行部负责调换

前言

“十月怀胎，一朝分娩”，在坐月子的过程中，新妈咪会遇到各种问题，产生很多迷惑，比如月子里能洗头吗？能刷牙吗？诸如此类的问题，会让很多新妈咪饱受折磨，甚至患上产后抑郁症。

分娩后，新妈咪的全身器官、组织，特别是生殖器官，面临着6~8周的恢复期，十分缓慢。而产后恢复需要从多方面着手，日常生活、心理保健、饮食调养、疾病预防、运动健美等，都需要新妈咪积极地参与。

同时，随着宝宝的降临，各种问题接踵而至。既要照顾宝宝，又要兼顾自身健康，这让很多新妈咪苦不堪言。面对生活中的各种压力，很多新妈咪可能无所适从。

因此，本书结合传统坐月子的理论，从现代健康生活观念的角度出发，全面、细致地教您如何坐月子。首先，着重考虑新妈咪的身体恢复，尤其注重产后1个月的调养，科学搭配各种饮食，保证营养的均衡。以周围单元，分别讲述了新妈咪如何进行产后调养，并列出了适合身体调养的滋补药膳、营养主食、高纤蔬食、点心甜品、恢复元气的食谱和养生饮品。对于不同体质，给出了调养策略，还贴心地列出了四季的坐月子食谱和养颜瘦身食谱。其次，对于常见的月子病，本书也给出了防治措施。再次，教会新妈咪如何做好宝宝养护，及时解决出现的各种问题。

本书内容简单实用，文字通俗易懂，可操作性强，能解决新妈咪在月子期间遇到的各种琐碎的问题。

最后，祝愿所有的新妈咪产后保持健康、快乐，找回昔日的魅力风采，同时收获一个健康、聪明、快乐的小宝宝。

目录



第一章

科学备战产后生活

第一节 坐月子有讲究	002
中国传统坐月子禁忌多	002
西方坐月子，令人惊愕	004
中国人的月子观	006
第二节 坐月子需做的准备	007
月子期的准备	007
物质上的准备	008
月子期需准备的物品大盘点	009
精神上的准备	011
预防准妈妈产前抑郁	011
造成产前焦虑的几大原因	012
学会减轻产前焦虑	012
坦然面对分娩时刻	013
坐月子方式的选择	014
第三节 坐月子的常见注意事项	016
不要受凉、吹风	016

注意休息，适当运动	016
注意个人卫生	016
合理饮食，注重平衡	017
尽早喂母乳	017
定期检查身体	017
科学安排产后性生活	018



第二章

坐月子的六大原则

第一节 合理起居原则	020
不要整天卧床休息	020
梳洗的一些讲究	020
吹空调、风扇的注意事项	021
居住环境的选择	022
第二节 营养补充原则	023
不同体质，量身打造	023
重质不重量的食补原则	025
依阶段进补，循序渐进	025
均衡营养，注重食材多样化	027
坚持少食多餐的饮食习惯	028
清淡为主，少油、少酒	029
第三节 身体恢复原则	030
生理周期的恢复	030
子宫的恢复	031
体形的恢复	034

第四节 心理健康原则	039
重视产后心理健康	039
树立正确的月子观	039
新妈咪如何缓解压力	040
平静面对产后抑郁	041
第五节 基本用药原则	044
产后切勿擅自用药	044
哺乳期用药原则	045
第六节 性生活原则	046
性生活的恢复	046
产后性生活的注意事项	047



第三章

新妈咪产后必需的营养素

蛋白质——促进伤口愈合，提高乳汁质量	050
糖类——为人体提供能量	051
脂肪——促进乳汁分泌	052
维生素 A——保障睡眠，美颜美肤	053
B 族维生素——缓解产后抑郁	054
维生素 C——加速伤口愈合	056
维生素 D——促进宝宝骨骼生长	057
矿物质——防治产后脱发	058
钙——促进宝宝骨骼发育	059
铁——有利于防治产后贫血	060
锌——促进宝宝的生长发育	062
铜——促进铁质的吸收和新陈代谢	063

碘——保证宝宝碘需求，促进大脑发育	064
镁——改善消化不良，防治产后抑郁	065



第四章

产后第一周：休养调理，恢复元气

第一节 新妈咪的产后调养	068
了解产后正常的生理变化	068
产后正常的生理现象	069
产后第一天要做的事	070
产后1周的生理状态	071
剖宫产的新妈咪应做好产后护理	072
告别产后疼痛	073
产后1周的饮食原则	075
健康饮食，奠定产后恢复基础	076
新妈咪饮食禁忌	077
第二节 滋补药膳	078
生化汤——排除淤血+补血止痛	078
虫草乌鸡汤——滋补气血+恢复体力	078
红枣芹菜汤——舒缓情绪+促进食欲	079
川七乌鸡汤——止血散瘀+消肿止痛	079
桂圆乌鸡汤——安神益脑+强健筋骨	079
首乌红枣鸡汤——补益肝肾+修复组织	079
黑木耳鸡汤——去瘀排毒+增强抵抗力	080
参须炖鸡汤——舒缓情绪+健脾补肺	080
萝卜丝煮鲫鱼——补气血+温脾胃	080
红枣炖鲫鱼——补中益气+养血通乳	081

姜枣桃仁汤——散寒行血 + 促进恶露排出	081
黄花杞子蒸瘦肉——养血平肝 + 利水通乳	081
第三节 营养主食	082
红豆核桃糙米粥——补钙补血	082
胡萝卜菠菜粥——改善贫血	082
牛奶鸡丝汤面——补充体力	082
美味鸡肝粥——调理气血 + 增强体力	083
遮目鱼肚粥——修复伤口 + 巩固牙齿	083
南瓜薏米粥——消炎止痛 + 利水消肿	083
滋补养生粥——利尿止汗 + 调节内分泌	084
莲子芡实粥——延缓老化 + 稳定情绪	084
菠菜粥——补中益气 + 滋养强身	084
香菇鸡丝炒饭——恢复体力 + 提高免疫力	085
第四节 高纤蔬食	085
藕香胡萝卜丝——消除疲劳 + 增强免疫力	085
菠菜玉米炒猪肉——改善水肿 + 补血强身	086
茼蒿蛋花汤——调理肌肤 + 增强记忆力	086
黑豆浆煮荷兰豆——调理脾胃 + 促进代谢	086
韭菜虾仁蛋——补充体力 + 促进食欲	086
第五节 点心甜品	087
枸杞红豆汤——预防贫血 + 延缓老化	087
莲子银耳汤——调理体质 + 滋补养颜	087
养生紫米粥——增加体力 + 补血养身	088
桂圆荔枝壳汤——镇定安神 + 利尿排水	088
桂花酒酿汤圆——缓解压力 + 改善手脚冰凉	088
核桃甜酒——活血化瘀 + 排除恶露	088
第六节 元气食谱	089
姜汁牛肉汤——补血开胃 + 祛寒解毒	089

清蒸油豆腐——补血养气 + 解压助眠	089
炒三色瑶柱——护肝排毒 + 有益消化	090
芥菜蒸鳊鱼——强健骨骼 + 预防心血管疾病	090
红豆蒸乌鸡——补血强心 + 催乳	090

第七节 养生饮品

红枣枸杞茶——帮助消化 + 代谢排毒	091
木耳益母茶——改善酸软 + 有助子宫复原	091
黑豆蜜茶——修复伤口 + 滋阴补肾	091
牛蒡姜茶——利尿消肿 + 祛寒补虚	092



第五章

产后第二周：催乳强筋，缓解腰背疼痛

第一节 新妈咪生活细节注意点

解读产后子宫恢复的密码	094
认识乳头内陷及其应对方法	096
预防及应对乳头皲裂的方法	097
促进乳汁分泌的方法	098
如何为宝宝挑选奶瓶	100
如何为宝宝挑选奶嘴	101
如何为奶瓶、奶嘴清洗和消毒	102
正确使用吸奶器	103

第二节 滋补药膳

阿胶炖牛腩——补充元气 + 强筋健骨	104
山药红枣炖羊肉——促进血液循环 + 增强免疫力	104
桂圆童子鸡汤——改善健忘 + 安定情绪	105
黑枣鲫鱼汤——加快伤口复原 + 祛风解毒	105

杜仲核桃炖鸭肉——利水消肿 + 改善腰膝酸痛	105
第三节 营养主食	106
芝麻山药饭——强筋健骨 + 修复肠胃	106
花肝寿司——补血益气 + 明目补肝	106
红枣鸡肉炒饭——补益五脏 + 温胃散寒	106
三色海藻面——防治便秘 + 降低血压	107
鲜味青蟹粥——修复组织 + 促进食欲	107
第四节 高纤蔬食	108
花菇炒菠菜——美肤靓颜 + 增强免疫力	108
荷兰豆烩里脊肉——改善体质 + 呵护器官	108
清炒红凤菜——减轻腹痛 + 增强免疫力	108
豆皮炒圆白菜——延缓老化 + 预防骨质疏松	109
第五节 点心甜品	109
红枣薏米粥——滋润皮肤 + 健脾补气	109
香烤红糖南瓜——排出恶露 + 温润身体	109
豆沙山药饼——预防水肿 + 加速血液循环	110
香煎红豆甜糕——御寒滋补 + 恢复活力	110
香甜燕麦浆——强身健体 + 健脾开胃	110
第六节 元气食谱	111
高钙蒸蛋——消除酸痛 + 强健骨骼	111
银鱼汤——祛寒解毒 + 健脾益胃	111
清蒸鲈鱼——补充元气 + 安定情绪	112
腰果炒虾仁——预防酸痛 + 补充乳汁	112
花生猪蹄汤——催乳补血 + 促进血液循环	112
奶香猪肚汤——增进食欲 + 健脾开胃	112
第七节 养生饮品	113
木耳红枣饮——帮助消化 + 促进肠胃蠕动	113

杜仲枸杞茶——修复组织 + 强筋健骨	113
红枣猪皮饮——修复组织 + 对抗过敏	114
玫瑰花茶——养颜美容 + 活血散瘀	114



第六章

产后第三周：滋补元气，保持愉快心情

第一节 新妈咪应学会自我护理	116
学会预防和应对子宫脱垂	116
认识子宫内膜炎	118
细心养护剖宫产术后疤痕	119
月子“三宝”：姜、米酒、胡麻油	120
第二节 滋补药膳	122
人参炖猪心——消除疲劳 + 改善贫血	122
猪肚四神汤——恢复体能 + 促进消化	122
当归人参腰花汤——强筋健骨 + 消除疲劳	122
川七人参炖猪胰——消肿止痛 + 促进子宫收缩	123
党参梅花猪肉汤——补中益气 + 生津养血	123
药膳猪蹄汤——促进血液循环 + 补血通乳	123
木瓜猪骨花生煲——促进消化 + 增进食欲	124
第三节 营养主食	124
时蔬鲑鱼盖饭——益脑补体力 + 促进消化	124
山药莲子粥——增强免疫力 + 健脾补肺	125
当归香油鸡面条——补充元气 + 预防头晕	125
香菇糯米饭——增加元气 + 温补调理	125
红枣糙米粥——预防便秘 + 增强免疫力	126
第四节 高纤蔬食	126
竹荪烧豆腐——消肿抗炎 + 滋阴补身	126

奶香菜花烩土豆——润滑肌肤 + 消炎解毒	127
南瓜炒肉片——美颜抗老 + 保护视力	127
芦笋甜椒炒瑶柱——改善气色 + 强健骨骼	127
青椒炒黄豆芽——延缓衰老 + 增强体力	127
菠菜卷——预防感冒 + 增强免疫力	128
荸荠鱼卷——健脾升胃 + 舒筋活血	128

第五节 点心甜品

燕麦芝麻糊——乌发抗老 + 促进代谢	129
芋香银耳粥——保护肝脏 + 增强免疫力	129
杏仁雪耳青木瓜——润肠通便 + 促进消化吸收	129
桂圆红枣粥——预防感冒 + 增强免疫力	130
营养八宝粥——安定神经 + 消除疲劳	130
南瓜桂圆糕——促进代谢 + 缓解腹泻	130

第六节 元气食谱

麻油鸡——促进血液循环 + 安定神经	131
鸡肉炒小油菜——滋补养气 + 活化肌肤	131
百合枸杞烩鸡柳——清心润肺 + 利尿解毒	131
鸭肉豆腐——补充钙质 + 健脾补虚	132
芋香排骨酥汤——补充元气 + 保护骨骼	132
豆芽银鱼——补充钙质 + 强健筋骨	132

第七节 养生饮品

参须珠贝茶——改善便秘 + 安定神经	133
薄荷菊花茶——美颜活肤 + 清热解毒	133
红枣米香茶——养血安神 + 畅通乳腺	133
山楂陈皮红枣饮——消除胀气 + 散瘀开胃	134
香氛玫瑰苹果茶——提神行气 + 除烦清热	134



第七章

产后第四周：内外兼修，重现昔日健康风采

第一节 新妈咪恢复昔日生活	136
产后七项检查	136
正确认识宫颈糜烂	138
盆腔积液的处理办法	139
如何改善产后经常口渴	139
预防产后乳房下垂	140
哺乳期间忌臭美	141
按摩消除妊娠纹的要领	142
产后瘦身的饮食魔法	143
第二节 滋补药膳	144
红枣山楂瘦肉汤——缓解腹痛+促进消化	144
牛膝排骨汤——补肝养肾+预防骨质疏松	144
薏米鲫鱼汤——解毒利尿+瘦身消肿	145
红枣桂圆炖金瓜——靓颜嫩肤+保护视力	145
佛跳墙——增强元气+补气养血	145
第三节 营养主食	146
鲜奶藕粉甜味粥——改善皮肤干燥	146
杏鲍菇旗鱼饭——修复组织+增强免疫力	146
香菇鸡肉粥——稳定情绪+增强免疫力	146
乌鸡五谷饭——治妇女病+补肝补气	147
紫甘薯粥——滋润皮肤+保护器官	147
什锦海鲜面——促进代谢+加速排毒	147
第四节 高纤蔬食	148
鲜味馄饨——润肠通便+恢复生理机能	148

菠菜香炒豆皮——补铁 + 预防贫血	148
碧绿什锦——改善情绪	149
彩椒山药炒豆苗——焕采肌肤 + 强筋健骨	149
银鱼莼菜羹——滋润皮肤 + 保护骨骼	149
百合白果炒山药——安定神经 + 改善体质	150

第五节 点心甜品

香油橘饼——温补祛寒 + 改善手脚冰冷	150
人参红枣汤圆——红润容颜 + 安神补血	150
芝麻香蕉吐司——预防便秘 + 增强免疫力	151
红豆薏米紫米粥——促进代谢 + 改善贫血	151
红枣蒸南瓜——补中益气 + 养血安神	151
山药百合甜汤——增强体力 + 宁神养心	152

第六节 元气食谱

枸杞炖金目鲷——强身健体 + 消除酸痛	152
瑶柱虾仁蒸豆腐——护肝排毒 + 增强免疫力	152
鲑鱼豆腐味噌汤——消除疲劳 + 防衰抗老	153
海带黄豆排骨汤——延缓老化 + 强化骨骼	153
红酒炖牛腩——强筋健骨 + 滋脾养胃	153
鲜菇笋片汤——改善便秘	154
竹荪炖乌鸡——补气养血 + 促进恢复	154
莲枣肚羹——补益虚损 + 健脾养血	154

第七节 养生饮品

凤梨桑葚汁——消除疲劳 + 增强免疫力	155
什锦鲜果汁——排毒美肤 + 保健肠道	155
草莓香蕉饮——窈窕纤体 + 安定神经	156
美颜洛神花茶——消除疲劳 + 养颜美容	156
哈密瓜草莓牛奶——预防便秘 + 帮助造血	156



第八章

产后体虚的饮食调养策略

第一节 产后气虚的饮食调养策略	158
黄芪茶	159
人参芡实粥	159
熟地黄芪牛肉汤	159
第二节 产后气郁的饮食调养策略	160
橘皮姜茶	161
菊花鸡肝汤	161
橘皮粥	161
第三节 产后阴虚的饮食调养策略	161
西洋参茶	162
莲子百合红豆沙	162
鲜莲银耳汤	163
第四节 产后阳虚的饮食调养策略	163
虫草全鸡	164
党参红枣茶	164
党参羊肚	164
第五节 产后血虚的饮食调养策略	165
红枣养血汤	166
阿胶炖猪蹄	166
熟地粳米粥	167
第六节 产后血瘀的饮食调养策略	167
龙须芡实茶	168
山楂桂枝汤	168
益母草红枣瘦肉汤	168



第九章

四季坐月子食谱

第一节 春季坐月子食谱	170
百合冰糖银耳粥	170
莼菜香菇冬笋汤	170
鲜香黑芝麻糊粥	170
豆腐干炒芹菜	171
第二节 夏季坐月子食谱	171
绿豆莲子荷叶粥	171
冬瓜绿豆汤	171
碧菠鱼肚	172
三七麻油肝	172
花丁群聚	172
第三节 秋季坐月子食谱	173
麻油猪心	173
金银花粥	173
鲜滑鱼片粥	173
胡萝卜煮蘑菇	174
清蒸鲤鱼	174
第四节 冬季坐月子食谱	175
竹笋鲫鱼汤	175
樱桃萝卜	175
百合百果粥	175
安神粥	176
金银豆腐	176