

好“孕”宝典 · 妈妈的月子食谱，宝宝的成长动力！

百变月子餐 调理好身材

甘智荣 —— 主编



开动吧！



陪新妈妈轻松度过“坐月子”
那段美好时光！

分娩当天 + 产后6周调养全指导，
助新妈妈科学坐月子，重塑好身材！

分阶段调养
一排二调三四补，
催乳、美颜、瘦身轻松搞定，
做自己的月子调养专家！

251 道
月子餐
制作零难度



扫一扫 看视频
学做“西红柿肉羹”

吉林科学技术出版社

好“孕”宝典 · 妈妈的月子食谱，宝宝的成长动力！

百变月子餐 调理好身材

甘智荣 —— 主编



图书在版编目 (C I P) 数据

百变月子餐 调理好身材 / 甘智荣主编. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2015. 10
(好“孕”宝典)
ISBN 978-7-5384-9877-6

I. ①百… II. ①甘… 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 233572 号

百变月子餐 调理好身材

Baibian Yuezican Tiaoli Haoshencai

主 编 甘智荣
出 版 人 李 梁
责任编辑 李红梅
策划编辑 成 卓
封面设计 郑欣媚
版式设计 谢丹丹
开 本 723mm×1020mm 1/16
字 数 200千字
印 张 15
印 数 10000册
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 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037576
网 址 www.jlstp.net
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9877-6
定 价 29.80元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498



前言

PREFACE

首先，恭喜你由准妈妈顺利晋级为新妈妈，即将见证和参与一个新生命慢慢长大成人的精彩过程。怀胎十月，一朝分娩，这其中的辛苦与甜蜜，或许只有初为人母的你才能深切体会。看着刚刚出世的宝宝，心里满是幸福。但在经历了十月怀胎和分娩后，身体能量耗尽，体力不支，此刻摆在新妈妈面前的重要课题是如何坐好月子。你需要将元气大伤的身体尽快调理过来，这样不仅能为宝宝提供充足的“粮仓”，还能使自己尽快恢复，做个健康美丽的妈咪。

坐月子是一项流传了千百年的传统。产后的30~40天是月子期，是新妈妈恢复健康、调整体质的黄金时期。这个过程实际上是产妇的整个生殖系统恢复的一个过程。母体各个系统的功能能否恢复，取决于月子期的调养保健。若养护得当，则恢复较快，且无后患；若稍有不慎，则会影响产妇的身体健康。

其中，进补是月子期调养的重要环节。在很多人看来，坐月子即意味着每天足不出户，鸡鸭鱼肉以及各种营养品轮番进食，但这样盲目进补必然造成身材变形，很多新妈妈因此而苦恼不已。其实，只要月子“坐”得得法，掌握正确的护理观念，保证均衡的饮食，调补得当，并进行适量的运动，短短一个月便能让新妈妈恢复到怀孕前的体重，使身体变得更健康。那么，如何才能吃得健康、补得恰当，让元气大伤的虚弱身体在“坐月子”这个特殊时期有效恢复？不妨来看看你手中这本《百变月子餐 调理好身材》吧。

本书为新妈妈们提供了较为全面的产后日常护理知识与饮食调养诀窍，将月子期科学合理地划分为六个阶段，根据新妈妈每个阶段不同的营养需求，提出不同的调养要点。同时，在每个阶段我们还相应地推出多道科学合理的月子餐，这些精挑细选的菜品全部选用常用的食材，营养、滋补又易操作，让月子期的妈妈每天享受健康的月子美食，从而迅速恢复体力，重塑美好身材。此外，你还可以扫描书中的二维码，免费观看菜品制作的全过程，体验更便捷生动的阅览模式。

让这本月子餐实用宝典，陪伴新妈妈轻松享受“坐月子”的那段美好时光，使新妈妈哺乳、瘦身两不误，早日恢复往昔的活力和苗条身姿，更具女性魅力！

目录

CONTENTS



PART 1 坐好月子，健康美丽一辈子

坐月子，女性调理体质的黄金期	002
合理安排月子餐，拒绝产后肥胖	007
控制体重，抓住产后塑身关键点	012

PART 2 分娩当天，不可忽视的产程助力餐

第一产程饮食指导	016	银鱼豆腐面	030
第二产程饮食指导	016	西红柿碎面条	031
第三产程饮食指导	016	鲜奶白菜汤	032
牛奶面包粥	017	核桃仁豆腐汤	033
牛奶粥	017	家常蔬菜蛋汤	033
脱脂奶红枣粥	018	蛋花生汤	034
奶香红枣黄米粥	018	鱼肉果汁汤	035
红糖小米粥	019	冬瓜雪梨谷芽鱼汤	036
脱脂奶黑米水果粥	020	牛奶鲫鱼汤	036
大麦红糖粥	021	南瓜面片汤	037
脱脂奶鸡蛋羹	022	小墨鱼豆腐汤	038
红枣小米粥	022	橘皮鱼片豆腐汤	039
牛奶藕粉	023	西红柿豆腐汤	039
水果藕粉羹	024	玉米汁	040
藕粉糊	025	紫薯牛奶西米露	041
玉米面糊	025		
莲子奶糊	026		
黑芝麻牛奶面	026		
奶香土豆泥	027		
馄饨面	028		
乌龙面蒸蛋	029		





PART 3 产后第1周，抓住代谢排毒的黄金期

饮食调理044

日常护理044

鸡肉布丁饭045

黑米杂粮饭046

什锦炒软饭046

菌菇稀饭047

芥菜黄豆粥048

枸杞核桃粥049

果味麦片粥050

红薯碎米粥050

胡萝卜汁米粉051

苹果胡萝卜泥052

胡萝卜奶香糙米糊053

南瓜小米糊054

鸡蛋燕麦糊055

核桃糊055

时蔬肉饼056

猕猴桃蛋饼057

肉末碎面条058

鸡蓉玉米面059

上汤枸杞娃娃菜060

山楂玉米粒060

蒸苹果061

清蒸豆腐丸子062

清蒸鳕鱼063

清蒸石斑鱼片063

菠菜拌鱼肉064

鲜香菇豆腐脑065

鱼泥西红柿豆腐066

肉松鲜豆腐066

西红柿烧牛肉067

油麦菜烧豆腐068

芦笋炒猪肝069

蒸肉豆腐070

五宝菜070

西蓝花浓汤071

黑豆百合豆浆072

全麦豆浆073

黑豆三香豆浆074

紫薯牛奶豆浆075

核桃黑芝麻枸杞豆浆076

黄瓜米汤076

珍珠鲜奶安神养颜饮077



目录

CONTENTS



PART 4 产后第2周，调理气血是关键

饮食调理	080	木耳炒百合	101
日常护理	080	菠菜炒鸡蛋	102
红枣乳鸽粥	081	裙带菜鸭血汤	103
菠菜芹菜粥	082	冬瓜虾米汤	103
陈皮红豆粥	082	冬瓜黄豆淮山排骨汤	104
花生牛肉粥	083	双菇蛤蜊汤	105
南瓜糯米燕麦粥	084	西红柿紫菜蛋花汤	106
西蓝花蛤蜊粥	085	莴笋猪血豆腐汤	106
鸡肝面条	086	清炖猪腰汤	107
肉丸子小白菜粉丝汤	086	牛肉南瓜汤	108
青菜豆腐炒肉末	087	猪肝豆腐汤	109
芝麻酱拌茼蒿	088	脱脂奶红豆汤	110
佛手瓜炒肉片	089	紫薯银耳羹	110
双菇炒鸭血	090	柠檬黄豆豆浆	111
猪肝熘丝瓜	090	花生红枣豆浆	112
青豆烧冬瓜鸡丁	091	百合豆浆	113
木耳炒上海青	092	芝麻桑葚奶	113
青豆烧茄子	093		
西芹炒肉丝	094		
茄汁豆角焖鸡丁	094		
水煮猪肝	095		
韭菜炒猪血	096		
圣女果芦笋鸡柳	097		
橄榄油芝麻苋菜	098		
蘑菇竹笋豆腐	098		
蚝油茼蒿	099		
茭白烧黄豆	100		





PART 5 产后第3周，滋补泌乳两不误

饮食调理 116

日常护理 116

红豆薏米饭 117

绿豆糯米粥 118

丝瓜排骨粥 119

鲫鱼薏米粥 119

小米鸡蛋粥 120

杂菇小米粥 120

红豆黑米粥 121

丝瓜烧豆腐 122

松仁丝瓜 123

奶汁冬瓜条 124

炒黄花菜 124

西芹黄花菜炒肉丝 125

丝瓜炒山药 126

木耳黄花菜炒肉丝 127

蚝油丝瓜 127

红枣白萝卜猪蹄汤 128

花生眉豆煲猪蹄 129

牛膝佛手瓜煲猪蹄 130

黄花菜黄豆炖猪蹄 130

木瓜鱼尾花生猪蹄汤 131

海带黄豆猪蹄汤 132

鲜奶猪蹄汤 133

党参薏仁炖猪蹄 134

奶香牛骨汤 135

黄精山药鸡汤 135

冬瓜鲜菇鸡汤 136

四物乌鸡汤 137

枸杞木耳乌鸡汤 138

益母草乌鸡汤 139

鸡汤肉丸炖白菜 139

茼蒿鲫鱼汤 140

苹果红枣鲫鱼汤 141

菌菇豆腐汤 142

萝卜丝煲鲫鱼 143

黄花菜鲫鱼汤 144

鸭血鲫鱼汤 145

花生鲫鱼汤 146

西红柿炖鲫鱼 147

淮山黄芪养生鲫鱼汤 147

羊肉奶羹 148

通草奶 149



目录

CONTENTS



PART 6 产后第4周，强化体能助恢复

饮食调理 152

日常护理 152

胡萝卜丝蒸小米饭 153

胡萝卜苹果炒饭 154

莲子糯米糕 154

猪肝米丸子 155

鳕鱼鸡蛋粥 156

海虾干贝粥 157

胡萝卜糯米糊 157

草鱼干贝粥 158

猪肝瘦肉粥 159

百合猪心粥 160

海参粥 161

糯米藕圆子 162

红枣糯米莲藕 162

鳕鱼蒸鸡蛋 163

金枪鱼鸡蛋杯 164

虾米干贝蒸蛋羹 165

鸡蛋肉卷 166

胡萝卜丝烧豆腐 167

鸡蛋包豆腐 168

清炒海米芹菜丝 169

蚝油茭白 169

鲍汁海参 170

芡实海参粥 170

慈姑炒芹菜 171

佛手瓜炒鸡蛋 172

胡萝卜凉薯片 173

西蓝花炒火腿 173

猪心炒包菜 174

菠菜炒猪肝 174

干贝炒丝瓜 175

猪蹄灵芝汤 176

金银花茅根猪蹄汤 177

茭白焖猪蹄 178

人参猪蹄汤 178

淮山板栗猪蹄汤 179

山药红枣鸡汤 180

银耳猪肝汤 181

干贝木耳玉米瘦肉汤 181

薏米冬瓜鲫鱼汤 182

豆腐紫菜鲫鱼汤 182

菠菜鸡蛋干贝汤 183

香芋煮鲫鱼 184

奶香红豆西米露 185





PART 7 产后第5~6周，美体养颜轻“食”尚

饮食调理	188	小白菜炒黄豆芽	209
日常护理	188	西蓝花炒什蔬	210
美白薏米粥	189	青椒炒茄子	211
燕麦二米饭	189	西芹炒南瓜	212
山药南瓜羹	190	杏鲍菇扣西蓝花	213
花菜菠萝稀粥	191	清蒸冬瓜生鱼片	214
香菇蛋花上海青粥	192	口蘑蒸牛肉	215
小米南瓜粥	193	酿冬瓜	215
鹌鹑蛋龙须面	193	胡萝卜西红柿汤	216
草莓樱桃苹果煎饼	194	双菇玉米菠菜汤	217
凉拌嫩芹菜	195	紫菜鸡蛋葱花汤	218
炆拌生菜	196	海藻鲜虾蛋汤	219
黄花菜拌海带丝	197	鸡蛋苋菜汤	219
腐竹烩菠菜	197	鲫鱼苦瓜汤	220
丝瓜烧花菜	198	金针菇冬瓜汤	221
青椒炒白菜	199	蛤蜊鲫鱼汤	222
茄汁莲藕炒鸡丁	200	雪菜末豆腐汤	222
莴笋蘑菇	201	三文鱼豆腐汤	223
胡萝卜丝炒包菜	201	红豆薏米美肌汤	224
木耳鸡蛋西蓝花	202	冬瓜皮瘦肉汤	225
彩椒芹菜炒肉片	203	香蕉瓜子奶	225
红烧白萝卜	204	香蕉豆浆	226
彩椒炒黄瓜	205	绿豆芹菜豆浆	227
香菇扒茼蒿	206	燕麦糙米豆浆	228
蘑菇藕片	207	玉米红豆豆浆	229
白灵菇炒鸡丁	208	黑米小米豆浆	230
蒜蓉油麦菜	209		



PART 1

坐好月子， 健康美丽一辈子

坐月子是产后妈妈身心得到综合调养和恢复的一个过程，一向被视为女性调养体质的宝贵时期。月子期间的饮食方式、生活方式以及修养方式等都影响着女性的健康，甚至是一生的健康。坐月子时讲究一定的方法和技巧，才能迅速恢复健康与美丽，拥有更好身材。现在，就让我们一起进入坐月子大讲堂吧。

坐月子，女性调理体质的黄金期

女性从怀孕到分娩，身体功能及体内诸多脏腑功能的平衡都被打破，身体会自动地不断寻求新的平衡点。月子期实际上是产妇的整个生殖系统恢复的一个过程。因此，产后妈妈一定要重视坐月子，抓住这个恢复、调理的黄金期。



“坐月子”的重要性

“坐月子”的习俗在我国由来已久，最早可追溯至西汉《礼记》，当时称之为“月内”，是产后必须的仪式性行为。即便是从现代医学的角度来看，坐月子仍然具有其重要性。胎儿、胎盘娩出以后，产妇机体和生殖器官复原一般需要6~8周，医学上将这段时间称为产褥期和产后期，民间俗称“坐月子”。

产前孕妇担负着孕育胎儿的重任，母体的各个系统都会发生一系列的适应变化，尤其是子宫变化最为明显，到妊娠后期，子宫重量增加到非孕期的20倍，容量增加1 000倍以上，心脏负担增大，肺部负担也随之加重，妊娠期肾脏也略有增大，输尿管增粗，肌张力降低，其他如骨骼、肌肉、脊椎、韧带等也都会发生相应的改变。产后，母体器官有自我修复的过程，子宫、会阴、阴道的创口会愈合，子宫缩小，膈肌下降，心脏复原，被拉松弛的皮肤、关节、韧带会恢复正常。这些组织器官的形态、位置和功能产后能否复

原，取决于产妇在坐月子时的调养保健。若养护得当，则恢复较快，且无后患；若调养失宜，则恢复较慢。

此外，由于产妇生产时会消耗大量体力，且会造成一些损伤，如胎盘剥离时，在子宫壁留下的创面、会阴部的撕裂伤或剖宫产的手术伤口等，这些都需要休养，好让产妇恢复体力，伤口得以复原，而“坐月子”正是让产妇得到充分休息的时期。因此，新妈妈在这段时间内，一定要得到足够的休息，注意合理饮食及锻炼，调养好身体，以保证健康和体型的恢复。



了解新妈妈的身体状况

对于新妈妈来说，产后身体和心理上都会发生一定的变化，这是不可避免的。新妈妈对产后的生理变化有一定的认识，对科学合理地调理身体非常有利，也有助于其心理的调适。

► 乳房的变化

产后，随着体内雌激素、孕激素水平的突然下降，乳腺开始分泌乳汁，新妈妈的乳房会有较大的变化。新妈妈在产后要及早让宝宝吸吮乳头，以促进垂体生乳素的分泌，进而促进乳汁的分泌。刺激乳头还可以刺激神经垂体分泌催产素，使乳腺泡周围肌上皮细胞收缩，排出乳汁，同时促进子宫收缩。新妈妈的乳汁分泌量除与乳腺的发育有关外，还与产后的营养、健康状况及情绪等因素有关。

► 子宫的变化

在整个孕期，母体的各个系统为了适应胎儿生长发育的需要，会出现一系列适应性生理变化，尤以子宫的变化最为明显。孕期，经由荷尔蒙的刺激，子宫会变大、变厚；生产时和分娩后，随着子宫的不断收缩，胎儿和胎盘会被挤出，子宫内的血液不断被排出体外，且子宫底的高度会随着产后的天数而有改变。分娩后，子宫颈呈现松弛、充血、水肿状态；在产后1~2天，下腹部会鼓起一个球形发硬的小包，而且阵阵作痛，这是子宫复旧过程中的生理现象；子宫一般在10~14天左右缩入盆腔，下腹部就无法摸到子宫了；到产后6周时，胎儿娩出和胎盘剥离在子宫内膜表面形成的创面完全愈合，子宫基本能恢复到非孕期的状态。

► 会阴部的变化

顺产妈妈的外阴，因分娩压迫、撕裂而产生水肿、疼痛，这些症状在产后数日即会消失。产后新妈妈的阴道腔会逐渐缩小，阴道壁肌张力逐渐恢复，产后出现的扩张现象3个月后即可恢复。初次分娩的妈妈在进行自然分娩时，由于会阴部位比较紧、胎儿头围较大，以及助产操作等因素，很容易造成会阴撕裂受伤，为了避免这种情况的发生，很多产妇会做一个会阴侧切手术。因此，当分娩结束后，做过侧切术的新妈妈需要特别注意会阴部的护理，保持会阴部的清洁和干燥，避免伤口感染。

► 泌尿系统的变化

孕期，准妈妈的体内滞留了大量水分，所以月子初期尿量会明显增多。另外，孕期出现的输尿管显著扩张，一般在产后4~6周才会逐渐恢复，因而在此期间很容易发生尿道感染。临产时胎儿先露部位会对膀胱形成压迫，产后常见腹壁松弛、膀胱肌张力减低、对内部张力增加不敏感等症状。因此，对新妈妈来说，产后泌尿系统的护理同样非常重要。

► 皮肤、体形的变化

由于产后雌激素和孕激素水平下降，许多新妈妈的面部易出现黄褐斑。妊娠期，腹部皮肤由于长期受子宫膨胀的影响，会使肌纤维增生、弹力纤维断裂，腹肌呈不同程度的分离，在产后表现为腹壁明显松弛，一般在6~8周后会有所恢复，但是下腹部会留下永久性的白色旧妊娠纹。此外，绝大多数女性的身体在产后还会发生如腹部隆起、腰部粗圆、臀部宽大等体形上的变化。

新妈妈必读的月子期护理原则

产后坐月子是新妈妈恢复分娩消耗的体力和保养身体的关键时期，在这个阶段，妈妈们需遵循以下原则，这样才能坐好月子哦。

◆ 顺产妈妈护理原则

注意休息。新妈妈在分娩时消耗了大量的体力，加之出血、出汗，充分的休息有助于体力的恢复，并可提高食欲，促进乳汁的分泌。除了保证夜间充足的睡眠外，日间也应安排1~2小时的午睡。

注意个人卫生。新妈妈产后出汗较多，尤其是晚上睡觉时，可多备几套睡衣，衣服湿后要立即换下，并擦干汗渍，以免受凉。“月子”里产妇的会阴部分泌物较多，每天应用温开水清洗外阴部，勤

换会阴垫并保持外阴部的干燥和清洁。如果体力允许，产后第2天就可以开始刷牙，最迟也要在产后第3天开始，刷牙最好用温水。

合理规划饮食。新妈妈需要适当进补以促进产后恢复，但不应无限度地加强营养，而是要注意科学搭配，原则上应吃富有营养、易消化的食物，还应少吃多餐、荤素搭配、粗细夹杂、种类多样，并根据新妈妈的体质进行合理调配。

产后及时排便。由于腹压消失、饮食中缺少纤维素、活动量小等都会使肠蠕动减弱，排空时间延长，加之会阴切口的疼痛，使得产妇不愿意做排便的动作，均会导致产妇便秘。顺产妈妈从分娩当天就可以补充液体和一些有助通便的蔬果，如香蕉、苹果、芹菜、南瓜等，并养成每日按时排便的良好习惯。

及早下床活动。尽管坐月子期间需要多休息，但是休息不是一味的睡觉或者躺在床上，适当的活动也有利于产妇身体的恢复。卧床休息时，可以多翻身、抬胳膊、仰头，注意动作要轻柔，以身体感觉舒适为佳。顺产3天后可适当下床活动，时间不宜过长，还应避免动作太激烈将缝合的伤口拉开。

◆ 剖宫产妈妈护理原则

剖宫产是在分娩过程中，由于产妇或胎儿的原因无法使胎儿自然娩出，而由医生采取的一种经腹切开子宫取出胎儿及其附属物的过程。剖宫产手术的实施，是解除孕妈妈及胎儿危机状态的有效方法，但是由于该手术伤口较大，创面较广，很容易感染及产生术后并发症等。所以，做好术后护理是新妈妈顺利康复的关键。

尽量少用止痛药物。剖宫产手术后麻醉药的作用逐渐消退，腹部伤口的痛觉开始恢复，一般在术后数小时，伤口开始剧烈疼痛。为了让新妈妈能够得到很好的休息，使身体尽快复原，可请医生在手术当天或当夜给用一些止痛药物，但是在此之后，新妈妈对疼痛要多做一些忍耐，最好不要再使用药物止痛，以免影响身体健康，尤其是影响肠蠕动功能的恢复。

关注阴道出血量。由于剖腹产时，子宫出血较多，新妈妈及家属在手术后24小时内应密切关注阴道出血量，若发现超过正常月经量，需及时通知医生。此外，还应注意预防伤口缝线断裂，在咳嗽、恶

心、呕吐时，压住伤口两侧，以防止缝线断裂。

保持阴部及腹部切口清洁。剖宫产妈妈在术后2周内，要避免腹部切口沾水，宜采用擦浴，在此之后可以淋浴，但恶露未排干净之前一定要禁止盆浴。如果伤口发生红、肿、热、痛，要及时就医，以免伤口感染，迁延不愈，影响新妈妈日后的健康。

饮食宜清淡。剖宫产妈妈在术后6小时内应禁食，之后可进食少量清淡的流质食物，如蛋汤、米汤等。若无任何肠胃不适，则可逐渐恢复正常的食量。术后要尽



量避免摄取容易产气、油腻和刺激性食物，多摄取高蛋白、高维生素和矿物质丰富的食物以帮助组织修复。

术后多翻身。由于剖宫产手术对肠道的刺激，会导致新妈妈产后出现不同程度的肠胀气。如果产后多做一些翻身动作，可促进麻痹的肠肌蠕动功能及早恢复，使肠道内的气体尽快排出，解除腹胀，还对恶露的排出有一定的帮助。

及早下床活动。产妇在医生拔去导尿管之后，只要体力允许，应尽量早下床活

动，并逐渐增加活动量。这样，不仅可促进肠蠕动和子宫复位，还可避免发生肠粘连、血栓性静脉炎、下肢血栓。下床时先行侧卧，以双手支撑身体起床，并用手固定伤口部位，避免直接用腹部力量坐起。

卧床宜取半卧位。剖宫产术后的新妈妈身体恢复比顺产妈妈要慢得多，易发生恶露不易排出的情况，但如果采取半卧位，配合多翻身，可避免恶露淤积在子宫腔内引起感染而影响子宫复位，也有利于子宫切口的愈合。

◆ 产后心理护理

由于对生育、形体、性生活、家庭以及经济的担忧，产妇极易在产后出现暂时性心理退化现象，即产后沮丧、产后抑郁情绪明显，情感脆弱，依赖性强，适应性差，特别是在产后1周内，其情绪变化更加明显。这不仅加重了她们的心理负担，更有些产妇生产后引发不同程度的心理障碍。因此，产妇的心理护理十分重要。

自我调整。新妈妈要学会自我调整，适应角色的改变，树立哺育宝宝的信心，并试着从宝宝身上找寻快乐。不要过度担忧，更不要强迫自己做不想做或可能会感到心烦的事。

多向他人倾诉。新妈妈在心情烦闷时，可以找亲朋好友倾诉，把感受和想法告诉他们，不要把事情都憋在心里。

多放松。疲倦会使不良情绪恶化，新妈妈在感到疲倦时，可将孩子暂时交给家人、亲友或保姆照料，给自己放个短假，

让自己喘口气。即便是一两个小时或是半天，也能达到放松精神的作用，从而有效避免心理和情绪上的“透支”。

获取家人的支持。从孕期开始，新爸爸和家人就应给予新妈妈相应的精神支持，而丈夫的关爱和协调作用尤为重要。作为丈夫，要努力为新妈妈营造一个温馨的生活环境，不仅要给新妈妈补充营养和充分休息的时间，还要给予更多的情感支持和关怀，促使其早日康复。



合理安排月子餐，拒绝产后肥胖

新妈妈在月子期间需要充足的营养来满足自身和哺乳需要，但是盲目进补的做法并不科学，不仅不利于身体的恢复，还可能为产后肥胖埋下隐患。因此，新妈妈应在满足身体所需的前提下，合理安排饮食。



产后新妈妈的营养需求

“坐月子”是女性健康的一个重要转折点，月子期间正确的饮食调理，可避免很多因分娩带来的疾病和不适。分娩使新妈妈消耗大量的体力，照顾宝宝也需要花费精力，同时，还要为宝宝供应足够的高质量乳汁，所以，新妈妈需要均衡而全面的营养补充。

适当的脂肪摄入。脂肪是人体重要的组成部分，也是食物的一个基本构成部分，在人体营养中占重要地位。新妈妈体内的脂肪酸有增加乳汁分泌的作用，而宝宝的生长发育及对维生素的吸收也需要足够的脂肪。因此，新妈妈的膳食中必须有适量的脂肪供给，以满足自己和宝宝的身体需求。

适当增加蛋白质的摄入。食物中蛋白质的质和量、各种氨基酸的比例，关系到新妈妈体内蛋白质合成的量，所以，新妈妈的母乳质量与膳食中蛋白质质量有着密切的关系。一般，哺乳期女性每天比普通人要多摄入20克蛋白质。如果新妈妈膳食

中的蛋白质供给不足，很容易导致新妈妈易感疲倦，免疫力下降，泌乳量也会随之减少。此外，蛋白质缺乏还会引起内分泌失调。日常饮食中鱼、瘦肉、蛋、奶类、豆类等食物均含有较丰富的优质蛋白，但一定要注意适量补充，摄入过量同样对身体健康不利。

增加钙的摄入。刚出生的宝宝体内还不能生成钙，需要从饮食中摄取。因此，产后哺乳的妈妈，每天需摄取足够的钙，才能使分泌的乳汁中含有足够的钙。新妈妈乳汁分泌量越大，对钙的需要量就越大。这时，如果不补充足量的钙，就会引起腿脚抽筋、骨质疏松等“月子病”，还会使宝宝因缺钙而出现佝偻病，影响身体正常发育。一般来说，新妈妈每天需要补充约1 200毫克的钙，可多吃些含钙量丰富的食物，如牛奶、豆腐、鸡蛋、鱼、海米、芝麻、西蓝花等。

补充含铁的食物。由于妊娠期扩充血容量及胎儿需要，约半数的孕妇会患缺铁