

坐月子

吃什么 怎么吃

宜忌速查宝典

王琪 主编 北京妇产医院主任医师、教授

更放心，不再为月子饮食提心吊胆！

更安心，科学安排健康美味月子餐！

更开心，轻松坐月子、幸福一辈子！



看书扫这里

和阅读方式：编辑短信 坐月子
吃什么怎么吃 发送至10658080
手机也能随时随地阅读本书

江苏凤凰科学技术出版社



坐月子

ZUO YUEZI

吃什么、怎么吃

CHISHENME ZENMECHI

宜忌速查宝典

王琪 / 主编

图书在版编目(CIP)数据

坐月子吃什么、怎么吃宜忌速查宝典 / 王琪主编. -- 南京 :
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.4
(好孕到家系列)
ISBN 978-7-5537-3981-6

I. ①坐… II. ①王… 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 (2014) 第 278827 号

坐月子吃什么、怎么吃宜忌速查宝典

主 编	王 琪
策 划	祝 萍 陈 艺
责 任 编 辑	倪 敏
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷
出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	深圳市皇泰印刷有限公司
开 本	710mm × 1000mm 1/16
印 张	16
字 数	200 000
版 次	2015 年 4 月第 1 版
印 次	2015 年 4 月第 1 次印刷
标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-3981-6
定 价	39.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向印刷厂调换。



Chapter1 第一章

产后最开始几天的饮食宜忌

顺产妈妈饮食宜忌

产后第一天 16

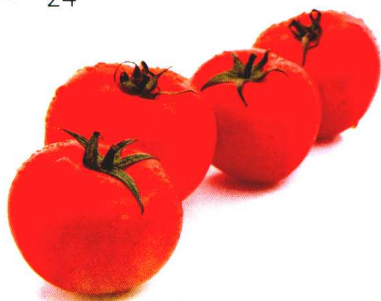
- 宜** 温和清淡的米粥菜汤
- 忌** 过多食用蛋黄、肉类等难消化的食物

产后第二天 20

- 宜** 肉汤、蛋汤和其他补血、添气力的食物
- 忌** 咸、辣、油腻等重口味食物

产后第三天 24

- 宜** 催乳、清爽类食物
- 忌** 老母鸡等有回乳效果的食物



剖宫产妈妈饮食宜忌

产后第一天 28

宜 适当饮水，吃少量清淡的流食

忌 各种干硬食物和难消化的肉类

产后第二天 32

宜 稀软的半流质食物

忌 豆类等产气食物

产后第三天 36

宜 营养丰富的鱼汤、肉汤

忌 辛辣和难消化的食物

产后第四天 40

宜 维生素丰富的食物，可促进伤口愈合的食物

忌 单一饮食造成营养不良

产后第五至七天 44

宜 疏肝解郁，让心情变好

忌 刺激性食物和饮料



Chapter2 第二章

月子每周饮食进补宜忌

产后第一周 50

宜 高蛋白、高热量的开胃食物

忌 高脂肪、辛辣刺激的食物

产后第二周 54

宜 补血食物，补充维生素

忌 人参等药膳，过度进补



产后第三周 58

- 宜 改善母乳质量的催乳餐
- 忌 盐、糖超标的重口味零食

产后第四周 62

- 宜 科学进补恢复体力，增强免疫力
- 忌 盲目及过早地减肥、节食

产后第五周至第六周 66

- 宜 控制食量，提高饮食质量
- 忌 含油脂过多的食物

专题 不同季节坐月子饮食宜忌 70



Chapter3 第三章

月子期食物进补宜忌

宜吃的食物

小米

温补气血，富含B族维生素 80

土豆

防止便秘，控制体重 82

芝麻

增加营养，恢复体力 84

赤小豆

通乳 86

黄豆

补虚，提供钙质、蛋白质 88

香菇

补血养颜，增强抵抗力 90

牛肉

益气补血，强筋壮骨 92

羊肉

催乳，止血 94

上海青

润肠，散血消肿 96

花生

养血止血，通乳益气 98

黄豆芽

补充营养，帮助瘦身 100

莴笋

利尿，通乳，防便秘 102

茭白

减肥，消肿，催乳 104

莲藕

活血化淤，促进食欲 106



银耳

滋阴补气，排毒养颜 108

山楂

帮助恶露排出，增强食欲 110

木瓜

保养皮肤，促进乳汁分泌 112

苹果

营养全面的开胃水果 114

香蕉

润肺滋肠，预防便秘 116

荔枝

帮助排出恶露，促进食欲 118

酸奶

营养丰富，改善胃口 120

鸡蛋

帮助恢复体力，保护神经系统 122

乌鸡

补肝益肾，预防贫血 124

鲫鱼

催乳，瘦身 126

红糖

含铁丰富，补血养血 128

海带

含碘丰富，泄热利水 130

黄花菜

利尿，止痛，健脑 132

慎吃忌吃的食物

浓茶

加重贫血、影响睡眠 134

咖啡

影响睡眠 134

巧克力

影响饮食，增加体重 135

冷饮

影响肠胃消化，不利于恶露排出135

人参

易上火，影响恶露排出………… 136

味精

导致锌缺乏，影响母乳质量… 136

酸辣食物

加重气血衰弱，导致便秘…… 137

过咸食物

引起水钠潴留，诱发高血压 … 137

油炸肥腻食物

热量高，不易消化…………… 137

母鸡

导致乳汁分泌不足…………… 138

螃蟹

引起过敏…………… 138

韭菜

影响乳汁分泌…………… 139

杏

易上火生痰，伤胃…………… 139

酒精

抑制乳汁分泌…………… 139

油条

可能会摄入铝…………… 140

火腿

不利于伤口愈合…………… 140

芦荟

导致盆腔出血，中毒………… 141

田螺

传染疾病…………… 141

瓶装果汁

营养价值极低…………… 141

专题

乳汁分泌不足者饮食宜忌 …… 142

Chapter4

第四章

“月子病”饮食调理宜忌

产后恶露不尽 …… 148

宜

饮食清淡、细软，肉食细做

忌

生冷、油腻、辛辣食物，大补类中药

产褥热 …… 152

宜

多饮水，摄取β-胡萝卜素

忌

米酒烹饪的食物，油腻食物

11

产后多汗 156

- 宜** 补充盐分，摄取新鲜蔬菜
忌 辣椒、烟、酒、葱、姜等刺激性食物

产后健忘 160

- 宜** 坚果类食物
忌 过氧脂质食物

产后便秘 162

- 宜** 新鲜水果、蔬菜、粗粮
忌 辛辣、生冷食物

产后贫血 166

- 宜** 红肉、肝脏等含铁丰富的食物
忌 偏食，抑制铁吸收的食物

产后抑郁 170

- 宜** 甜味食物和爽口小菜
忌 加工类食物、长期素食

产后乳腺炎 174

- 宜** 具有软坚散结功效的食物
忌 辛辣食物，大量服用催乳食物

产后腰痛 178

- 宜** 含钙高的食物
忌 不利于钙质吸收的食物

产后腹痛 182

- 宜** 清淡食物
忌 胀气、生冷、半生不熟的食物

产后失眠 186

- 宜** 含B族维生素、色氨酸的食物
忌 咖啡、酒及辛辣胀气类食物

产后上火 190

- 宜** 新鲜水果、蔬菜
忌 寒凉、高蛋白、高热量饮食，
清火药物

产后体虚 194

- 宜** 饮食性平，偏温，食用高蛋白、
富含维生素的食物
忌 辛辣、燥热的食物

产后感冒 198

- 宜** 饮食清淡易消化
忌 滋补、油腻、酸涩的食物

产后出血 202

- 宜** 具有补血功效的食物
忌 辛辣刺激、生冷寒凉的食物

产后食欲不振 206

- 宜** 荤素结合，流食或半流食
忌 酸冷、辛辣、油腻食物

产后消化不良 210

- 宜** 少食多餐
忌 油腻、辛辣食物

产后水肿 214

- 宜** 利尿食物
忌 过咸、过甜食物

专题 特殊妈妈回乳餐 218

Chapter5 第五章

恢复体形饮食调养宜忌

产后伤口愈合 222

- 宜 富含维生素的食物
- 忌 刺激性食物

产后瘦身 224

- 宜 富含膳食纤维的蔬菜，少食多餐
- 忌 节食，高热量、高糖饮食

产后祛斑 228

- 宜 富含维生素C的食物
- 忌 感光食物，色素含量高的食物

产后丰胸 232

- 宜 富含B族维生素、维生素E的食物
- 忌 节食

产后防脱发 236

- 宜 绿色蔬菜，蛋白质
- 忌 高糖分、油腻、辛辣食物

产后收腹 240

- 宜 多食豆制品，荤素搭配
- 忌 油腻甜食、大量饮水

产后祛除妊娠纹 242

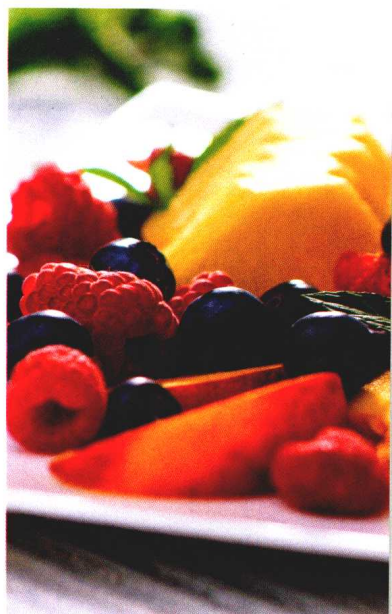
- 宜 富含胶原蛋白的食物
- 忌 偏食

剖宫产后淡化疤痕 244

- 宜 富含维生素C、维生素E的食物
- 忌 辣椒、葱、大蒜

专题 月子期饮食进补十不宜 246

- 不宜滋补过量 246
- 不宜天天喝红糖水 246
- 不宜过多食用鸡蛋 247
- 不宜常喝浓汤 247
- 不宜吸烟、喝酒 247
- 不宜乱补中药 247
- 不宜禁食 248
- 不宜吃过硬、过咸、生冷食物 248
- 不宜吃辛辣、温燥的食物 248
- 不宜拒绝蔬菜、水果 248



附录 哺乳喂养常见问题与解答 249

坐月子

吃什么 怎么吃

宜忌速查宝典

王琪 主编

北京妇产医院主任医师、教授

更放心，不再为月子饮食提心吊胆！

更安心，科学安排健康美味月子餐！

更开心，轻松坐月子、幸福一辈子！



看书扫这里

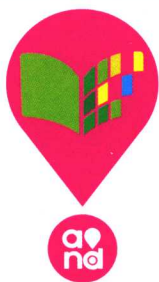
和阅读方式：编辑短信 坐月子
吃什么怎么吃 发送至10658080
手机也能随时随地阅读本书

江苏凤凰科学技术出版社

此方试读 需要完整请访问：www.ertongbook.com



- ★ 告别慌乱，轻松坐月子，产后饮食宜忌早知道！
- ★ 正确进补，远离病痛，活力辣妈恢复快！
- ★ 一人享用，两人受益，养出健康聪明宝宝！



扫描下载和阅读客户端



上架建议：孕产育儿

ISBN 978-7-5537-3981-6



9 787553 739816 >

定价：39.80 元



坐月子

ZUO YUEZI

吃什么、怎么吃

CHISHENME ZENMECHI

宜忌速查宝典

王琪 / 主编

图书在版编目(CIP)数据

坐月子吃什么、怎么吃宜忌速查宝典 / 王琪主编. — 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.4

(好孕到家系列)

ISBN 978-7-5537-3981-6

I. ①坐… II. ①王… 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(2014)第278827号

坐月子吃什么、怎么吃宜忌速查宝典

主 编	王 琪
策 划	祝 萍 陈 艺
责 任 编 辑	倪 敏
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	深圳市皇泰印刷有限公司
开 本	710mm×1000mm 1/16
印 张	16
字 数	200 000
版 次	2015年4月第1版
印 次	2015年4月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5537-3981-6
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向印刷厂调换。



科学坐月子，幸福一辈子。

坐月子可以说是女人一生中最重要的一段时期，必须引起新妈妈和家人的足够重视。

月子坐得好，可以促进新妈妈身体快速恢复，让她们从产后的虚弱状态快速恢复过来。

月子坐得好，可以保证新妈妈有充足、质量高的乳汁，为宝宝的健康成长做好保障。

月子坐得好，可以帮助新妈妈恢复好身材，从臃肿新妈妈变成漂亮的“辣妈”。

月子坐得好，可以全面调理身体，远离各种“月子病”，并且可以预防许多妇科病。

坐月子最关键的就是吃，新妈妈们不仅要吃好，更要吃对。什么东西能吃，什么东西不能吃；什么东西可以多吃点，什么东西尽量少吃点……都是有讲究的。

而且月子期间会遇到各种健康问题，每种问题的饮食方案又是不一样的，比如剖宫产和顺产产后几天如何调养？乳汁不足怎么办……

这是一本关于月子期间饮食宜忌的书，尽可能为新妈妈解决坐月子遇到的各种饮食难题。





Chapter1 第一章

产后最开始几天的饮食宜忌

顺产妈妈饮食宜忌

产后第一天 16

宜 温和清淡的米粥菜汤

忌 过多食用蛋黄、肉类等难消化的食物

产后第二天 20

宜 肉汤、蛋汤和其他补血、添气力的食物

忌 咸、辣、油腻等重口味食物

产后第三天 24

宜 催乳、清爽类食物

忌 老母鸡等有回乳效果的食物

