

哺乳妈妈



怎么吃

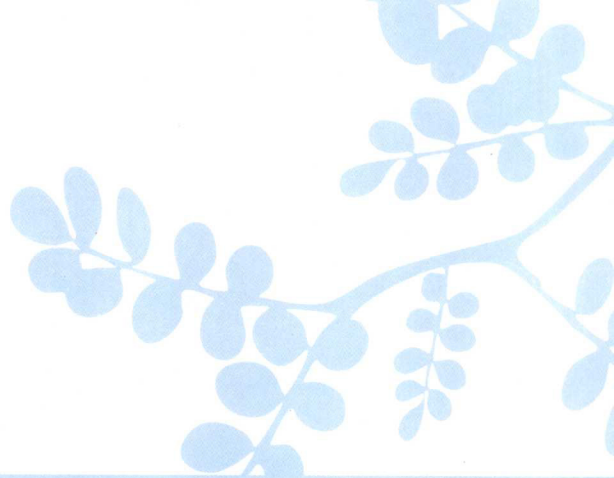
● 关注健康，才能拥有完美人生；打造细节，才能享受生活。



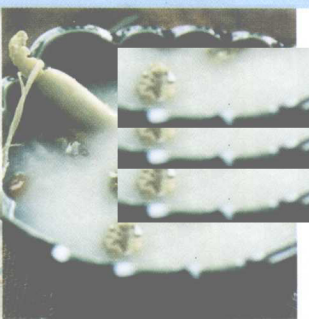
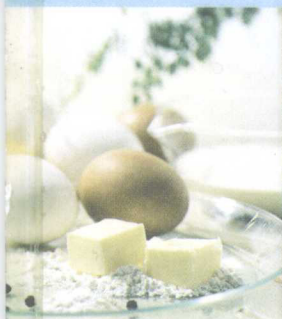
健康
中国

Health of China

哈尔滨出版社



哺乳妈妈 怎么吃



哈尔滨出版社



图书在版编目(CIP)数据

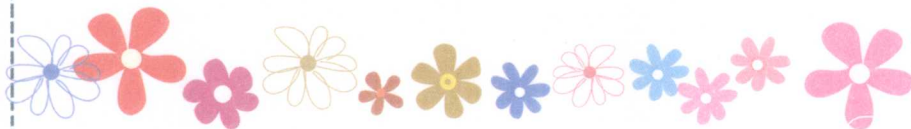
哺乳妈妈怎么吃 / 崔钟雷主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2010.3

(健康中国. 第三辑)

ISBN 978-7-80753-381-8

I. 哺… II. 崔… III. 产妇—食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 012412 号



书 名: 哺乳妈妈怎么吃

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 于海燕 程晓波

责任编辑: 王 放 王洪启

责任审校: 陈大霞

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 洛阳和众印刷有限公司

网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 18 字数: 320 千字

版 次: 2010 年 3 月第 1 版

印 次: 2010 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80753-381-8

定 价: 47.20 元 (全四册)

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所



孕育生命是一件神圣的事情,生命的成长更多的是依赖于科学的孕产知识。而对于大部分女性来说,她们一生中也许只有一次孕育生命的机会,到底如何迎接新生命的到来,成为这个特殊群体不可忽视的问题。

每个新生的宝宝都仿佛初吐的嫩芽般脆弱,需要亲人的呵护与关心,尤其是那些准妈妈和处于哺乳期的妈妈,更是新生命的直接孕育者和哺育者。因此,对于这些准妈妈和哺乳妈妈的饮食起居、身心健康、日常护理等,都需要做到认真和细致。为此,我们特地编写了《生男生女靠自己》、《准妈妈怎么吃》、《哺乳妈妈怎么吃》这三本书,旨在为需要这方面知识的人群提供科学、全面的指导和帮助。这些书就像您的一位知心密友,将她所知道的知识和您分享;这些书就像是您的一位长辈,用她的经验给予每位初为人母者最直接的帮助;这些书更像是一份礼物,让新手妈妈在快乐阅读的同时,获得最有效的养育方法。

让每个家庭生活得温馨是我们最大的愿望,而让每位母亲获得健康则是我们努力的方向。希望这些书可以陪伴那些处于孕龄的年轻女性,让她们都成长为美丽、自信、健康的母亲,让宝宝在她们的怀抱中健康成长。



CONTENTS



P

ART 1

哺乳妈妈身体恢复——食物促健康

哺乳妈妈早恢复

- | | | | |
|--------------------|----|-------------------|----|
| 1. 必须坐好月子的原因 | 10 | 5. 月子中的饮食原则 | 17 |
| 2. 坐好月子早恢复 | 10 | 6. 月子生化汤正确喝 | 18 |
| 3. 科学坐月子营养观 | 13 | 7. 冬季坐个好月子 | 18 |
| 4. 坐月子进补三阶段 | 15 | 8. 夏季坐个好月子 | 19 |

乳汁生成靠食物

- | | | | |
|----------------------|----|-------------------------|----|
| 1. 哺乳妈妈营养素 | 19 | 8. 乳汁大敌 | 26 |
| 2. 哺乳妈妈饮食重调养 | 21 | 9. 哺乳妈妈乳汁足 | 29 |
| 3. 蔬菜、水果好帮手 | 22 | 10. 产后可多吃山楂 | 31 |
| 4. 食物选择有取舍 | 22 | 11. 产后可多吃桂圆 | 32 |
| 5. 炖母鸡对哺乳妈妈的影响 | 24 | 12. 阴血亏虚类哺乳妈妈食物选择 | 32 |
| 6. 哺乳妈妈少食盐 | 25 | 13. 阴虚火旺类哺乳妈妈食物选择 | |
| 7. 乳汁充足可判断 | 25 | | |



.....	33	15. 哺乳妈妈应多吃鱼	34
14. 阳气虚弱类哺乳妈妈食物选择	33	16 哺乳妈妈正确吃法	34
.....	33	17. 哺乳妈妈错误吃法	38



PART 2 哺乳妈妈泌乳充足——食物助泌乳

宝宝粮食生产过程

1. 乳汁生产动力	44	5. 一定要喂宝宝初乳	49
2. 宝宝粮食生产线	45	6. 哺乳姿势也重要	49
3. 乳汁中的营养成分	46	7. 合成乳汁的营养素	50
4. 乳汁中的营养组成	47		

食物来帮忙

1. 大米	56	小米面粉饼	57
猪蹄粳米粥	56	3. 玉米	57
荔枝粳米粥	56	松仁玉米	58
2. 小米	56	鸡蛋酿玉米	58
红糖小米粥	57	4. 面粉	58



CONTENTS



肉丝茭白面	58	12. 黄花鱼	64
珍珠汤	59	黄花鱼猪肉汤	64
5. 黄豆	59	黄花鱼猪肉粥	65
黄豆猪蹄汤	60	13. 带鱼	65
糙米黄豆卷	60	香炸带鱼	65
6. 豌豆	60	14. 黄花菜	66
豌豆鱼头汤	61	猪腰熘黄花	66
7. 黑豆	61	黄花猪蹄汤	66
黑豆米酒汤	61	15. 茄子	66
黑豆糙米饭	61	鱼香茄子	67
8. 乌鸡	61	鲑鱼炖茄子	67
归参炖乌鸡	62	16. 油菜	68
枸杞乌鸡汤	62	洋菇油菜	68
9. 羊肉	62	17. 莴笋	68
羊肉冬瓜汤	62	凉拌莴笋鸡丝	69
10. 牛肉	63	肉片炒莴笋	69
豆苗炒牛肉	63	18. 山楂	69
彩椒炒牛肉	63	山楂核桃汤	69
11. 鲫鱼	63	山楂红豆粥	69
白果仁炖鲫鱼	64	19. 苹果	70
猪蹄炖鲫鱼	64	银耳苹果鸡汤	70



苹果粳米粥	70	牛奶麦片粥	73
20.红枣	71	牛奶芒果露	73
红枣羹	71	23.豆浆	73
红枣荔枝粥	71	豆浆小米粥	73
21.桃	71	24.酸奶	74
黄桃布丁	72	酸奶猕猴桃	74
22.牛奶	72		



PART 3 哺乳妈妈催乳食谱

牛奶鲫鱼汤	76	百合虾仁	79
茭白猪蹄汤	76	虾仁嫩豆腐	79
归姜羊肉汤	76	黄豆银耳鲫鱼汤	80
木瓜烧带鱼	77	鲫鱼汤	80
乌鱼通草汤	77	黄豆排骨汤	80
莴苣粥	77	猪骨汤	81
鲤鱼鲜汤	78	豌豆鱼丁	81
醪糟蒸鸡蛋	78	黄芪鳗鱼汤	81
中药鸡汤	78	山药紫米粥	82



CONTENTS



黑豆泥鳅汤	82	大枣花生木瓜汤	83
排骨蛤蜊汤	82	黄芪鸡汤	84
鱼尾木瓜汤	83	归芪鲫鱼汤	84
猪蹄姜汤	83	通草猪蹄汤	84



P

ART 4

哺乳妈妈心系宝宝——饮食有选择

让宝宝吃好

1. 哺乳妈妈谨慎用药	86	6. 生病妈妈忌喂奶	90
2. 妈妈心情好, 宝宝才吃饱	87	7. 不宜母乳喂养的情况	91
3. 哺乳妈妈忌用抗生素	89	8. 哺乳妈妈护理乳房	92
4. 哺乳期忌喝酒、吸烟	89	9. 护理皲裂乳头	93
5. 哺乳妈妈忌喝茶	90	10. 做好哺喂前的工作	94

饮食调理产后病症

1. 哺乳妈妈先补血	95	5. 防治产后失眠	103
2. 哺乳妈妈防抑郁	96	健康坐月子的优质食物	105
3. 调养产后腹痛	99	宝宝的优质食物	107
4. 防治乳腺炎	101		

哺乳妈妈身体恢复

* 食 物 促 健 康



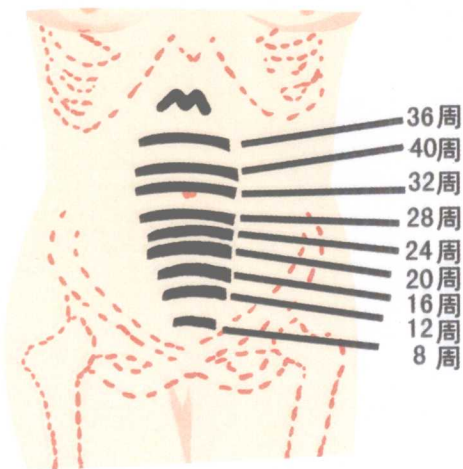
母乳喂养早恢复

1 必须坐好月子的原因

每个女性在分娩之后都需要一个月的时间进行调整，这段时间就被称为“坐月子”。由于在妊娠期间和分娩后，女性的身体发生了极大的变化，要确保身体恢复到原有状态，需要通过坐月子来调整。

身体脏器

因为胎宝宝生活在子宫中，在生长过程中不断地将膈肌向上顶，从而使孕妈妈的子宫位置发生了变化，这就给孕妈妈的子宫增加了负担。而且肺脏的负担也会加重，咽喉、鼻、气管黏膜有可能



充血水肿。同时，肾脏的负担也会加重，关节、内分泌系统都会发生相应的变化。这些身体脏器的功能要靠坐月子这段时间的养护才能恢复。

生殖器官

宝宝出生时会导致妈妈的外阴和子宫颈变得充血、松软、水肿，而且胎盘剥离后，会在子宫内膜留下创面。在正常分娩的情况下，通常外阴需要半个月的时间才能恢复，而子宫需要大约 42 天的时间才能复原，子宫内膜复原所需要的时间就更长，大约需要 60 天。

体力恢复

在分娩的时候，宝宝会给孕妈妈的子宫造成一定的创伤。而在待产的过程中，由于子宫收缩带来的阵痛会消耗孕妈妈大部分的精力，从而使孕妈妈在生产后身体极其虚弱，抵抗力下降。这也需要一定的休养才能恢复。

2 坐好月子早恢复

“月子”是女性生产后极其关键的一个时期，是否能坐好月子，关系到女性今后的健康。那么怎样才能坐好月子呢？传统的观念对母乳喂养的限制比较多，很多事都不能做。但是，



现代有很多科学坐月子的方法,只要遵循以下原则,就可以帮助哺乳妈妈坐个好月子。



月子饮食第一位

哺乳妈妈产后的前几天,身体处于极度虚弱状态,在这段时间内,哺乳妈妈既要保证身体各项功能的恢复,同时还要哺乳,因此,哺乳妈妈需要充足的热量以及各种营养素来供应身体的需求。但是哺乳妈妈必须要注意的是,由于产后胃肠功能还没有完全恢复,因此一定要注意食物的选择。月子饮食的选择要遵循以下原则:食物要可口、松软,而且要易于消化吸收;干

稀搭配,稀的可以为哺乳妈妈提供水分,干的可以保证为哺乳妈妈提供充足的营养;少食多餐,由于哺乳妈妈的胃肠功能还没有恢复正常,所以一次进食不要过多,每天可吃 5~6 次;荤素搭配,咸淡适宜;进补不宜过快、过度;不要食用冷、硬、生的食物。



劳逸结合

坐月子期间,哺乳妈妈一定要保证有充足的休息时间。产后要在家里静养,保证睡眠充足,不要让自己过于疲劳,但是也不要整天躺在床上。在分娩后的第二天,哺乳妈妈就应该下地走动,也可以做一些简单的家务,这有

助于产后恶露的排除，身材以及筋骨的恢复，但是哺乳妈妈一定不要碰凉水。若哺乳妈妈产后有头晕、乏力、虚弱等症状，必须卧床休息，躺累了可以坐起来活动一下，但是时间不宜过长，最好不超过 30 分钟，待体力渐渐恢复后可以将活动的时间延长到 1-2 小时。避免长时间站立、拿重物，否则会导致背痛、腰酸、踝关节痛、腿酸、膝关节痛等。

避免受凉

当气温和居住的环境发生变化时，哺乳妈妈就要对自己的穿着和室内使用的电器设备进行适当的调整，哺乳妈妈的房间温度最好为 $25^{\circ}\text{C} \sim 26^{\circ}\text{C}$ ，湿度为 $50\% \sim 60\%$ 。哺乳妈妈在刚生产之后要穿着长袖衣、长裤，避免着凉、受风。

产后洗漱多注意

哺乳妈妈自产后的第二天起就可以正常洗漱了，不过在这时哺乳妈妈的牙龈可能会有点问题，因此不适合用牙刷直接刷牙，应用软纱布裹住手指清洗牙齿，然后再漱口即可。另外建议哺乳妈妈每天坚持梳头，因为梳头可以促进血液循环，活血通络，使精神更加旺盛。



关注恶露的变化

产后哺乳妈妈要注意恶露的变化，观察它的颜色由红变白，数量由多变少，气味由血腥气变为无味。恶露应该在一个月后排净，当恶露不净或出现异常时，应在产后 6~8 周后到医院作产后检查。

坚持康复锻炼

哺乳妈妈应坚持在产后做康复运动，如一些产后恢复体操，可以很好地帮助哺乳妈妈恢复身材。

保持精神愉悦

产后哺乳妈妈的心理和精神都



比较脆弱,再加上照顾宝宝的压力比较大,因此很有可能患上产后抑郁症。因此,产后要及时与家人沟通,学会倾诉和排解烦闷心情,让家人的关怀和体谅给予自己生活和精神上的支持。



注意卫生

哺乳妈妈产后容易流汗,再加之恶露尚未干净,因此卫生状况不是很好,很容易感染疾病。所以哺乳妈妈在产后应该勤洗澡,因为洗澡可以保持汗腺畅通,促进血液循环,加速新陈代谢和体内废物的排除。同时要保持会阴部的清洁,并注意防寒保暖。



暂停性生活

哺乳妈妈在生产的过程中生殖器会受到一定的损伤,要经过两个月左右的时间才能恢复,因此哺乳妈妈在产后最好不要进行性生活,建议在月经正常后再过正常的性生活。



科学坐月子营养观

哺乳妈妈的饮食不仅关系着自身的健康,还会影响到母乳的成分。哺乳妈妈既要保证乳汁的充足,还不能吃得太多,以免热量过剩影响乳汁的质量。另外,热量摄入过多还会导致哺乳妈妈发胖。但是若哺乳妈妈过早节食,就会影响每天乳汁的分泌量,所以必须注意营养均衡,食物摄取要多样化。

另外,进入产褥期的哺乳妈妈,其生理机能以及生殖器官的恢复时间大约需要 40-50 天。由于身体在分娩的时候消耗了大部分能量,以及产后用母乳哺喂宝宝,所以应及时补充各种营养成分。



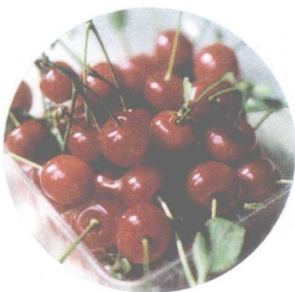
热量

亲自哺喂宝宝的哺乳妈妈,每天热量的摄取要比平常多出 2 000 千焦耳,建议每天的摄取量为 9 600 千焦耳。



蛋白质

蛋白质是修补身体组织、合成乳汁的必需元素。每克蛋白质可提供 16 千焦左右的热量。若哺乳妈妈每天分泌 900 毫升的母乳,那么每天需要摄取蛋白质 25 克左右。摄取蛋白质可以选择的食物有肉类、牛奶、蛋类、海鲜及黄豆制品。250 毫升的牛奶含有大约 8 克蛋白质,因此,哺乳妈妈只要每天喝两杯牛奶外加 50 克肉,就可以满足哺乳期对蛋白质的需求量。另外,深海鱼类含有丰富的 DHA,哺乳妈妈多吃会增加乳汁中 DHA 的含量,有助于宝宝脑部发育。



矿物质

钙。只有乳汁中含钙量丰富,才能保证宝宝生长发育的需要,所以哺乳妈妈要注意饮食中钙元素的含量。建议哺乳妈妈每天摄取至少 1 000 毫克的钙。牛奶、大骨汤、乳制品等食物中都含有丰富的钙。

铁。铁元素是身体组织新陈代谢以及血液合成不可或缺的营养元素,建议哺乳妈妈每天的摄取量为 50 毫克。猪肝中含有丰富的铁元素,每 50 克猪肝中含有 3.5 毫克的铁。深绿色蔬菜也富含铁质,哺乳妈妈可尽量选用。对于素食妈妈,可以选择红豆、黑糯米、葡萄、苹果、山药、樱桃、黑枣、八珍汤、四物汤、十全大补汤等补血食物或药膳。另外,补充复合维生素或铁剂也是补铁的好方法。同时,还要注意定时定量摄取水果蔬菜,保证营养的均衡。



维生素

哺乳妈妈若产后维生素摄取不足,会直接影响到乳汁的质量。维生素 C 同样是造血的元素,而且可以保护皮肤,促进伤口愈合。建议哺乳妈妈每天的维生素 C 摄取量至少为 100 毫克。哺乳妈妈若要补充维生素,可以吃橙子、草莓或番石榴,一个新鲜的橙子

含有维生素 C 大约 60 毫克。而且水果中含有大量的水分,有助于乳汁的形成。

水分

一般情况下,哺乳妈妈在坐月子期间会感到口干舌燥,这是身体合成乳汁的正常生理反应。因此,哺乳妈妈要增加水分的摄取,每天的饮水量至少 2 000 毫升,可包括汤、牛奶等。很多人认为坐月子的时候不能喝开水,因此就用观音茶或荔枝核茶代替水,但是,茶对人的体质有一定的要求,并不是每一个哺乳妈妈都适合喝茶。最好的方式就是喝温开水,水对于每个



坐月子进补三阶段

坐月子中的饮食限制是有其根据的。比如坐月子时常会用到的中药材杜仲,是添加在调养的炖补药汤中,或是磨成粉末状直接服用的一种药材,有强健骨骼的功效。另外传统月子饮食中一定会有“麻油鸡”(在我国北方习惯称麻油为“香油”),其中含有丰富的脂肪酸,而鸡肉则是良好的蛋白质来源,使得母乳中的营养成分更加充足。由此可知,传统的月子饮食是在祖先的智慧与经验的累积基础上所提供的建议,并不只是一味地进补。

第一阶段:补血、恢复体力

自生产日开始的第一周,饮食应以恢复体力为主。因为生产过程消耗了许多体力,所以应多加休息来调养生息。此时应选择容易消化吸收的食物作为月子第一周的主要来源,且应采取方便进食的烹调方式来烹煮食物,避免食用粗糙不易咀嚼、消化或是油炸的食物。如果是剖宫产的哺乳妈妈,在开完刀后的前几天,因为麻醉药可能有较长时间的麻醉效果,使得肠胃蠕动的速度变慢,加上剧烈的移动

导致伤口愈合不佳，而需要较长时间的卧床休养，更要避免食用难以消化的食物，以免造成明显的肠胃不适。在肠胃蠕动较缓慢时，应视自己的身体状况来选择食物，对于容易胀气的豆类食物如红豆以及高膳食纤维的食物、牛奶等，则应避免食用。在产后的前两周最好先避免食用含酒精的食物，如麻油鸡等需加米酒烹调的食物，或是用米酒浸泡的中药酒等，也需要小心，因为酒精会延缓伤口的愈合速度。

另外，生产后体内的恶露须排出体外，传统的“生化汤”有加速恶露排

除、调节子宫收缩的功效，在产后饮用生化汤促使恶露排除干净是有其必要性的。一般生化汤的饮用方式为产后2-3天开始，如果是自然生产则连续服用5~7剂；剖宫产因出血量较少，可减少服用的剂数。不论是自然生产还是剖宫产，在生产当中都会增加血液的流失，所以第一周的饮食也要注意增加蛋白质、铁质、B族维生素、维生素C等的摄取，以利于身体制造足够数量的红血球，达到补血的功效。



第二阶段：促进乳汁分泌

第二周的饮食以促进乳汁分泌为主。这个时候可逐渐恢复一般的饮食，此时宝宝吸食母乳的状况已渐渐稳定，吸吮时间与次数也逐渐增加，所以可食用一些食物来增加泌乳量。如果哺乳妈妈的乳汁分泌量不够，可以通过乳房按摩来刺激乳腺分泌乳汁，也可以适量补充一些促进乳汁分泌的食物，如花生炖猪脚、青木瓜炖排骨等，同时注意水分的摄取，多让宝宝吸吮，泌乳量自然就会慢慢增加。一些食物如韭菜、麦芽等本身具有退奶的功效，要哺喂母乳的哺乳妈妈应注意避免食用。麻油鸡等加米酒料理的食材，因米酒中含有酒精，有部分会经由吸食母乳的方式被宝宝

