

李艳玲 主编

月
嫂日记

手记全攻略

月子

食谱

金牌月嫂手记全攻略

30天最详实的科学“坐月子”指南

月子期黄金饮食圣经

一书在手，帮你将金牌月嫂带回家

手把手教你快乐“坐月子”

产后调理 最佳指南

量身定制 调理

滋补养颜 分享美味

天津出版传媒集团

天津科技翻译出版有限公司

月
嫂日记

手记全攻略

月子食谱

李艳玲 主编

天津出版传媒集团

天津科技翻译出版有限公司

图书在版编目(CIP)数据

月子食谱/李艳玲主编. —天津:天津科技翻译出版有限公司, 2013. 4
(月嫂日记)

ISBN 978-7-5433-3181-5

I. ①月… II. ①李… 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(2012)第 316172 号

出 版:天津科技翻译出版有限公司

出 版 人:刘 庆

地 址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电 话:022-87894896

传 真:022-87895650

网 址:www.tsttpc.com

印 刷:唐山天意印刷有限公司

发 行:全国新华书店

版本记录:700×960 16 开本 12.75 印张 300 千字

2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

定价:22.00 元

(如有印装问题,可与出版社调换)

前言

许多初次怀孕的女性朋友，在应对产后恢复方面没有任何经验，大多是从长辈、朋友或者互联网处得到一些知识，有时还不能确定是否正确。《月嫂日记》这一系列书籍可以帮助初产妇了解更多的孕、产知识，为优生优育打下良好的基础。

本书对孩子出生第一天到第三十天整个月子期间的注意事项及饮食调整进行了详细阐述，包括如何给宝宝喂奶，如何选择胸罩、内裤、腹带，如何掌握喂奶的时间、数量、次数，催奶的手法及饮食，如何预防乳腺炎，如何促进恶露排出，如何预防和治疗大便干燥，如何预防和治疗产后抑郁症等方面内容，深入浅出地介绍了月子期间可能出现的各种问题，并以故事的形式娓娓道来。

对于在本书编写过程中给予帮助的人们表示衷心的感谢！

李艳玲

2012.12

月子食谱编委会名单

主编:李艳玲

编者:李 艳 天津中医药大学

秦少君 山西省中医医院

窦 弘 天津中医药大学第一附属医院



目 录

第 1 天 宝宝降临了	2	虾皮丝瓜	24
调理食谱推荐	5	第 5 天 培养稳定的喂养习惯	25
鸡蛋羹	6	调理食谱推荐	27
红糖小米粥	6	参芪煮鸡蛋	27
生化粥	7	红烧排骨	28
西红柿鸡蛋面汤	8	蒜茸荷兰豆	28
肉末菠菜烩饭	8	茯苓包子	29
第 2 天 树立母乳喂养的信心	9	第 6 天 宝宝能否吃饱吗	30
调理食谱推荐	10	调理食谱推荐	32
大枣粥	11	百合西芹	32
鸡丝白菜丝面汤	11	莲藕排骨汤	33
肉末莴笋粥	12	什锦炒饭	33
第 3 天 养成正确的哺乳姿势	13	麻酱拌菠菜	34
调理食谱推荐	15	第 7 天 哺乳期的催乳方法	35
益母草煮鸡蛋	15	调理食谱推荐	40
五彩鸡丝	16	家常豆腐	40
余丸子冬瓜汤	16	醋烹绿豆芽	41
水饺	17	清蒸鲈鱼	41
红白豆腐汤	18	蒜茸茼蒿	42
第 4 天 哺乳期胸部的护理及		枸杞乌鸡汤	42
内衣的选择	19	第 8 天 合理应对哺乳期涨奶状况	43
调理食谱推荐	22	调理食谱推荐	44
香干芹菜	23	花生猪蹄汤	45
爆三样	23	红烩牛肉	45
烧小丸子白菜	24	蔬菜沙拉	46

肉片香菇油菜	47	调理食谱推荐	87
第 9 天 产后恶露巧应对	48	甩蛋肉菜馄饨	87
调理食谱推荐	55	红烧肉烩豆角	88
杜仲腰花	56	香菇豆腐	88
蚝油生菜	56	玉米饼	89
黄芪牛肉汤	57	鲜蘑里脊扒	89
三鲜打卤面	58	当归乌鸡汤	90
第 10 天 产妇专用卫生巾的选择	59	第 14 天 产后尿潴留怎么办	91
调理食谱推荐	61	调理食谱推荐	95
红烧鲫鱼	61	粉丝蒸扇贝	95
青椒土豆丝	62	肉丝青椒胡萝卜丝	96
枸杞鲫鱼汤	62	通草猪蹄汤	96
百合梨羹	63	第 15 天 产后出汗问题如何解决	97
第 11 天 产后便秘怎么办	64	调理食谱推荐	101
调理食谱推荐	70	蜂蜜糯米藕	102
皮蛋瘦肉粥	71	红枣花生桂圆汤	102
吉林炸大虾	71	瓦块鱼	103
蒜茸油麦菜	72	什锦豆腐	103
青椒血豆腐	72	第 16 天 月子里能不能洗澡呢	104
玉米须汤	73	调理食谱推荐	106
厨师沙拉	73	芙蓉松仁玉米	107
第 12 天 对产后抑郁症说“No”	74	烧三丝	107
调理食谱推荐	81	清炒芥蓝	108
桃仁鸡丁	81	西红柿鸡蛋卤面	108
虾干娃娃菜	82	蓝莓山药	109
大枣排骨汤	82	第 17 天 产妇能刷牙吗	110
馅饼	83	调理食谱推荐	111
第 13 天 产后伤口如何护理	84	宫爆鸡丁	112
		双菇西兰花	112

木瓜排骨汤	113
第 18 天 科学应对产后腰痛	114
调理食谱推荐	119
烤鸡翅	119
什锦菌汤	120
第 19 天 月子里要注意保护眼睛	121
调理食谱推荐	124
黄精蒸鸡	125
大蒜烧茄子	125
素什锦	126
第 20 天 腹带什么时候戴才好	127
调理食谱推荐	129
红烧猪肘	130
酱爆鸡片	130
赤豆鲤鱼汤	131
第 21 天 如何促进术后伤口愈合	132
调理食谱推荐	136
熘肝尖	136
肉丝炒茭白	137
红薯南瓜粥	137
当归乳鸽汤	138
第 22 天 产后关节疼痛怎么办	139
调理食谱推荐	140
大蒜烧黄鱼	141
木耳白菜爆豆腐	141
鸡丝炒香芹	142

第 23 天 子宫复原	143
调理食谱推荐	147
烤三文鱼芥蓝金针菇	148
蚝油牛柳	148
第 24 天 如何预防妊娠纹	149
调理食谱推荐	152
酱烧八带鱼	152
糖醋藕片	153
大枣乌鸡汤	153
蒸饺	154
第 25 天 产后能吹空调吗	155
调理食谱推荐	156
叉烧肉	157
熘鱼片	157
炒合菜	158
炒地三鲜	159
天麻鱼头豆腐汤	159
第 26 天 产后还能拥有好身材吗	160
调理食谱推荐	169
茼蒿爆肚丝	170
炸酱面	170
第 27 天 产后脱发怎么办	171
调理食谱推荐	175
芪归芝麻炖乳鸽	175
京酱肉丝	176
肉丝炒豇豆	177
芦笋沙拉	177
芪归乳鸽汤	178
第 28 天 产后腱鞘炎巧预防	179

调理食谱推荐	181
木须虾仁	182
山药包子	182
拌茄泥	183
牛蒡排骨汤	184
第 29 天 产后如何选择食物	185
调理食谱推荐	187
黑蒜子牛肉粒	187
肉丝海带	188

第 30 天 出月子后的注意事项	189
调理食谱推荐	190
海参烩蹄筋	190
山药木耳荷兰豆	191
菜肉团子	191
拌芝麻芹菜	192
党参乌鸡汤	192



在经历了生产过程之后，新妈妈的身体一般都处于比较虚弱的状态。分娩过程结束以后，马上就开始了哺育宝宝的阶段。所以产后的食补非常重要，合理的膳食搭配不仅可以
让新妈妈尽快恢复，还可以保证有充足的乳汁进行哺乳，让我们一起来看看产后如何来进补吧。

第1天 宝宝降临了



今天是宝宝来到这个世界的第一天,今天要进行一项重要的工作就是喂奶。昨天在产房里,宝宝只是象征性地吃奶,真正要喂好奶,还是需要一点技巧:刚开始吃奶,宝宝有点不习惯,笨拙地张开小嘴巴,吸吮了一会儿,好像没吃到多少奶。刚刚用清洁的淡盐水纱布帮助妈妈清洁乳头,以防止乳头感染及避免新生儿口腔发炎。让妈妈坐起来,将宝宝抱在怀里哺乳,这次奶量也不多,宝宝好像不愿意吃了,妈妈有点着急,想用奶粉。告诉妈妈没有关系,隔几分钟让宝宝吃一次,慢慢就好了。



专家提醒

每一个成功喂母乳的妈妈,都会或多或少经历过初始阶段的各种困难。恒心、耐心和信心这些精神因素,比多少鱼汤、骨头汤都更起作用。一旦渡过了最初的难关,奶下来之后,当你怀中抱着待哺的小人儿,你心中千丝万缕的母爱化作香甜濡热的乳汁,奔涌而出,输送进宝宝着急的小嘴中;当你感觉到小宝宝急促的吸吮,听到他响亮的吞咽,看到他的小脸蛋因为这样贴近妈妈的身体而流露出无比舒适和幸福的表情,你心中的那种感觉就好比在天堂一样。



母乳喂养对妈妈的好处

- 1 母乳喂养有利于培养良好的亲子关系。一方面是母亲享受到为人母的快乐,另一方面是孩子感受到母亲的关心,有安全感,利于母婴间感情交流。
- 2 哺乳的期间,排卵会暂停,也可以达到自然避孕的效果,有助于推迟再一次妊娠。
- 3 研究指出,哺育母乳可以减少患卵巢癌、乳腺癌的危险,保护母亲健康。
- 4 哺育母乳可以促进子宫的收缩,帮助子宫收缩到以前大小,减少阴道出血,预防贫血。
- 5 母乳喂养可有效地消耗怀孕时累积的脂肪,可促进身材的恢复,并避免产后肥胖。哺乳期佩戴合适的纯棉胸罩可使乳房丰满,避免乳房下垂。
- 6 母乳喂养使母亲富有成就感,更自信,尤其对子女的教育等事务更有信心。

母乳喂养对婴儿的好处

- 1 母乳是婴儿最适宜的天然食品,母乳含有婴儿所需的全部营养,有助于婴儿发育。
- 2 母乳非常容易消化、吸收,可被婴儿机体有效利用,因为母乳中含有一种能够帮助消化的酶。由于婴儿的肠胃消化及肾脏排泄功能还没发育完全,无法承受过量的蛋白质与矿物质,而母乳中的蛋白质与矿物质含量虽不如牛乳,却能调和成利于吸收的比例,使婴儿能够吸收营养,却不会增加消化及排泄的负担。母乳中也有良好的脂肪酸比例,保证婴儿正常的发育。

3 母乳中还有足够的氨基酸与乳糖等物质,对婴儿脑发育有促进作用。

4 母乳不但能提高婴儿的免疫能力,保护婴儿免于感染,预防腹泻、呼吸道感染,更能降低婴儿过敏的几率。婴儿配方奶粉以母乳为标准,尽可能地模仿出与母乳“相像”的配方,但是配方奶粉永远也不能模仿出母乳中所特有的抗感染因子,如免疫球蛋白、补体、溶菌素,以及抗发炎与免疫调节因子等。有的研究还指出,母乳喂养的婴儿以后发生儿童糖尿病与儿童癌症的机会较低。对于婴儿的免疫机能最重要的是产后7天内分泌的初乳(含抗体、排便因子),母亲应尽可能地给婴儿喂养。

5 母乳喂养对于婴儿的人格发展和亲子关系的培养也有极密切的关系。哺乳的过程中,婴儿和母亲有皮肤对皮肤、眼对眼的接触,满足了婴儿对温暖、安全及爱的需求。

母乳喂养对家庭和社会的好处

1 经济:如果采用人工喂养,每月奶粉要花费数百甚至上千元,还需购买奶瓶、奶嘴等物品。而母乳喂养不用购买奶粉、奶瓶,减少了家庭生活负担,增加父母的生活品质。

2 方便:母乳卫生、温度适合,可以随时随地哺乳,免去配奶、温奶、洗刷奶瓶及奶嘴等麻烦。

3 人工喂养的婴儿需较早补充维生素、矿物质,而母乳喂养的婴儿不需或添加较晚。

4 母乳喂养的孩子不易患病,身体素质好。

5 心理学家早已证实,婴儿期被抱得较多的婴儿,长大了不会乱哭,也更独立。

6 母乳喂养的母亲对婴儿比较慈爱,有助于孩子的心智发育,有助于家庭和睦、社会安定。

7 母乳喂养使我们的环境得到保护。给宝宝饮用配方奶,所需要的塑料容器和奶粉,在生产过程中的副产物都会对环境造成污染,而母乳喂养则完全没有这些方面的危害。



牛乳和母乳的比较

1 牛乳中的酪蛋白多,进入婴儿胃后,在胃酸作用下产生的凝块较大,不容易消化,有时还会堵住胃的出口,造成溢乳;母乳则以乳白蛋白为主,在胃中的凝块小,容易消化,而且乳白蛋白的氨基酸组成更符合宝宝生长的需要。两种奶所含的脂肪数量相似,但人乳中长链不饱和脂肪酸较多,脂肪颗粒小,还含有脂肪酶,故易于消化,并可以在体内转变成具有重要生理功能的花生四烯酸、二十碳五烯酸及二十二碳六烯酸。牛乳含糖量较低,故牛奶中要适当加糖;人乳是以乙型乳糖为主,能促进肠道中双歧杆菌、乳酸杆菌等的生长,从而抑制大肠杆菌,故母乳喂养的孩子腹泻比较少见。

2 牛乳中所含的矿物质是人乳的三倍半,增加了宝宝肾脏的负担。但其钙、铁、锌、铜的吸收率都低于人乳,因此用牛奶代替母乳,也是一种不得已的方法。

3 近年来,由于营养学和食品工艺学的迅猛发展,出现了以母乳为“金标准”,把牛奶成分尽量改变得和母乳相似的“配方奶粉”。孩子吃后,生长发育速度明显优于用鲜牛奶喂养的婴儿。但免疫成分,比如免疫活性细胞、免疫球蛋白、乳铁蛋白、溶菌酶等方面,仍然无法和母乳相比。

调理食谱推荐

早餐: 红糖小米粥,鸡蛋羹

上午加餐: 生化粥

午餐: 西红柿鸡蛋面汤

下午加餐: 生化粥

晚餐: 肉末菠菜烩饭

睡前加餐: 红糖小米粥,鸡蛋羹

鸡蛋羹

原料:

鸡蛋 2 个(120g),生抽 10mL。

制法:

(1)将鸡蛋磕入碗中,打散,加清水 100mL;

(2)锅内放入清水,将碗放入锅内的篦子上武火蒸 15 分钟;

(3)将碗取出,适量加入生抽即可。



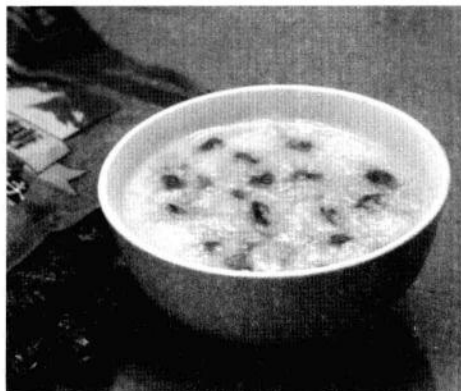
功效:

滋阴润燥。

营养成分:

能量 180kcal,蛋白质 18g,脂肪 12g。

红糖小米粥



原料:

小米 50g,红糖 10g,红枣 7 枚。

制法:

(1)小米淘洗干净,放入汤锅中加清水浸泡 30 分钟左右;红枣洗净、去核,红枣肉切碎备用;

(2)武火将汤锅烧开后,转文火慢慢熬煮,待小米粒粒开花时放入红枣肉,搅拌均匀后继续熬煮,待红枣肉软烂后,放入红糖即可。



功效：

补脾胃、益气血、活血脉。红糖小米粥是产后补脾、促进进食必不可少的食物。红糖性温、味甘、入脾，具有益气补血、健脾暖胃、缓中止痛的作用。小米和中、益肾，治脾胃虚热、反胃呕吐、消渴、泄泻。大枣补中益气，养血安神，用于脾虚食少、乏力便溏、妇人脏躁。诸药合用用于产后食欲缺乏、乏力。

营养成分：

能量 260kcal，蛋白质 5g，脂肪 1g，碳水化合物 59g。

生化粥

原料：

当归、桃仁各 10g，川芎 6g，黑姜 10g，甘草 3g，粳米 100g、红糖 10g。

制法：

- (1)先将中药煎煮，去渣取汁；
- (2)锅内加清水和药汁，再放入淘洗干净的粳米煮为稀粥，调入红糖即可。

功效：

活血散寒，祛瘀止血。生化汤配方出自清代著名医家傅山的《傅青主女科》。古书记载：妇女产后多虚多瘀。生化汤中当归补血活血，川芎活血行气，桃仁活血祛瘀，炮姜温经止血，甘草补脾益气、缓和药性。诸药合用，治疗产后血虚、寒邪乘虚而入、寒凝血瘀，留阻胞宫至恶露不行，小腹冷痛。此汤以温经散寒、养血化瘀为主，使新血生、瘀血化，生生化化，去瘀生新，故名生化汤。

营养成分：

能量 400kcal，蛋白质 8g，碳水化合物 90g。

西红柿鸡蛋面汤

原料:

西红柿 150g, 鸡蛋 1 个(60g), 挂面 50g, 植物油 5g, 葱、盐、味精适量。

制法:

- (1) 西红柿洗净切片, 鸡蛋打散;
- (2) 锅内清水烧开, 下挂面煮两开, 将挂面捞出, 水倒掉;
- (3) 炒锅热后放油, 加葱花调味, 再放入西红柿翻炒, 加入清水、挂面煮开后, 放入鸡蛋, 待鸡蛋熟后, 放盐、味精出锅。



功效:

滋阴润燥, 健胃消食。

营养成分:

能量 342kcal, 蛋白质 14.5g, 脂肪 11g, 碳水化合物 45g。

肉末菠菜烩饭

原料:

瘦猪肉 50g, 菠菜 200g, 大米 50g, 葱、盐、味精适量。

制法:

- (1) 大米淘洗干净, 菠菜洗净用沸水焯后切碎;
- (2) 锅内放入大米加清水武火煮开, 改文火煮至八成熟, 放入猪肉末、菠菜末煮烂, 加入葱、盐、味精出锅。



功效:

滋补肾阴, 养血止血, 平肝润燥。

营养成分:

能量 318kcal, 蛋白质 18g, 脂肪 6.5g, 碳水化合物 45.5g。