

吴虹 编著



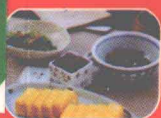
让妈妈舒心坐月子，
让宝宝健康成长是
我们最大的心愿

 **金牌**月嫂护理真经

5年月嫂亲身经验告诉新手妈妈应该如何正确坐月子，月子里就要这样吃！

可以逐日检索的56天月子全攻略！

56天月子，分阶段吃月子餐，280道营养食谱



金牌月嫂日记

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

月子里的母婴护理与健康食谱 / 吴虹编著. — 北京：电子工业出版社，2013.3

（金牌月嫂日记）

ISBN 978-7-121-18858-9

I. ①月… II. ①吴… III. ①产褥期—护理—基本知识②新生儿—护理—基本知识
③产妇—妇幼保健—食谱 IV. ①R473.71②R473.72③TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第258375号

策划编辑：白 兰

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：710×1000 1/16 印张：18.5 字数：259千字

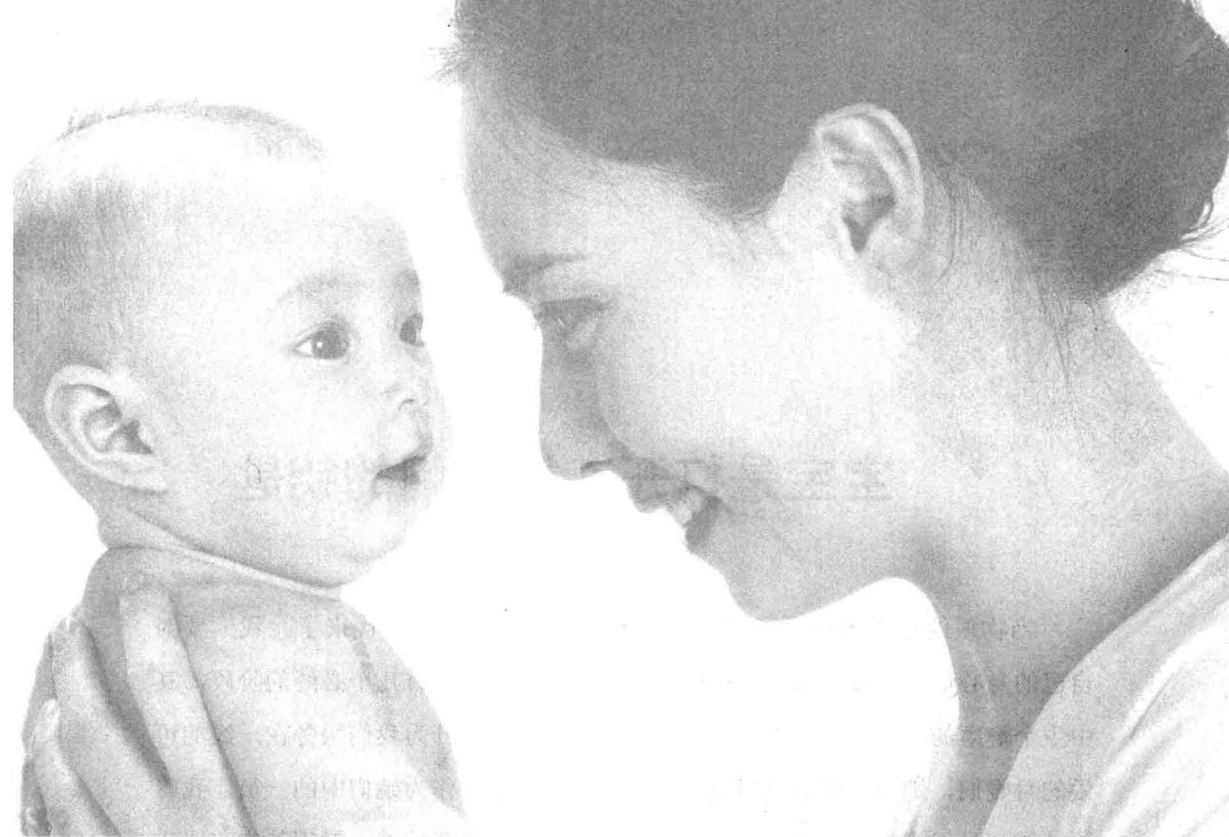
印 次：2013年3月第1次印刷

定 价：49.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



金牌月嫂日记

——月子

里与健康食谱

吴虹 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

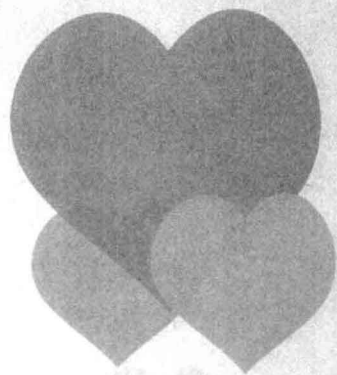
北京·BEIJING

序

宝宝是打开幸福大门的钥匙

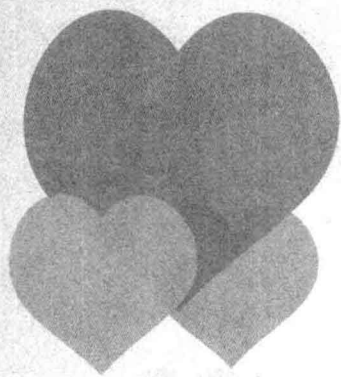
当物质的享受衡量不了幸福的多寡时，身心健康的时代来了。我们要对自己的身心健康负责，打开幸福的大门。通往幸福之门有几个必经的阶段，其中生个健康的小宝宝是重中之重，在这个过程中离不开为我们服务在一线的可爱的月嫂们，她们已经越来越受到大众关注和欢迎。作为她们中的一员，我将这几年和月嫂们的交流心得，以及这个特殊时期的母婴护理、健康养生与快乐食谱集录成册，献给幸福的准妈妈、新妈妈、准爸爸、新爸爸，以及可爱的月嫂们。





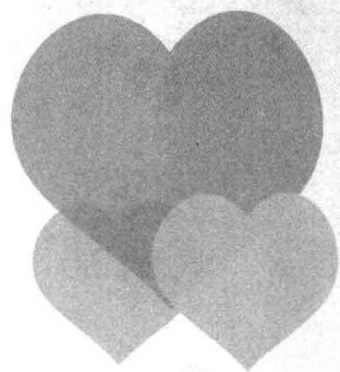
做月嫂的这些年服务过许许多多的家庭，品尝了许许多多准妈妈、新妈妈的幸福。有个叫婉仪的女孩子曾搂着我的肩膀感激地对我说：“谢谢你，吴嫂，是你让大大咧咧的阿松成了体贴温柔的准爸爸，也是你让我度过了一个轻松温馨的孕期，坐月子的时候你一定要来哦，要不然我心里没底。”能得到雇主这样的认可，是我工作与生活最大的幸福。在我的雇主中，很多像婉仪这样的家庭，租房住、没有车、存款不多，但因为两个人相互呵护和对宝宝即将出世的期待与欣喜，使整个家庭其乐融融羡慕旁人。也不乏有刚开始不太懂得照顾准妈妈的准爸爸，只要稍加指点，他们也是很享受宠太太的感觉，也能让太太好好做“皇后”的。

这套书分为两本《金牌月嫂日记——月子里的母婴护理与健康食谱》《金牌月嫂日记——孕期护理与健康食谱》。内容涉及从怀孕到月子期的各种“美”与“健”、“时”与“食”、“爱”与“护”。有一些孕产期间的常规问题，比如宝宝在母亲体内的发育、准妈妈的身体特征与疾病预防、准妈妈情绪、营养和休息等。也有月子期对一些传统的不科学的坐月子食谱步骤进行的纠正。



其实这些写出来简单，但真正在雇主家执行的时候却遇到了各种各样的困难，由于有的妈妈和婆婆比较固执，小辈只好乖乖听话，在这里我也要向这些妈妈和婆婆说一句，“你们辛苦了！”但请不要排斥对新妈妈和宝宝更好的护理手法。





这套书我力争做到更实用、更亲切、更贴心，希望它能真正地帮助到大多数人，做到最佳时机的补养，最丰富的营养搭配，最详细的解析，最温馨的提示，最科学的护理，让准妈妈和新妈妈愉快、美丽，让宝宝健康成长。

我希望这套书能给更多的家庭带来方便和欢乐，也给同为月嫂的姐妹们提供一些可以借鉴的经验。

让我们从现在开始学习如何做一个好妈妈，好爸爸吧！

感谢为本书提供素材的：张舒雅、武坦稳、李天莲、武春廷、丁丽丽、张荣、陈靓、徐红、冯娟、马丽、杨凡、田飞、闫妮、张容川、王静静。



目 录

月子第一阶段，排净恶露、愈合伤口

产后第1天 宝贝欢迎你.....012

快乐食谱：生化粥 益母木耳汤 黄焖勺鸡

产后第2天 恶露未尽，妈妈不宜马上进补.....019

快乐食谱：黄花菜猪心汤 酿黄花鱼 麻油鸡酒

产后第3天 宝宝生理性黄疸要多喝水.....024

快乐食谱：牛奶炖蛋 麻油猪腰 鸡汤面

产后第4天 你要懂得正确的吃奶方式.....030

快乐食谱：橘瓣银耳羹 花生猪手汤 肉末蒸蛋

产后第5天 母爱绵长，现在要多躺少抱.....035

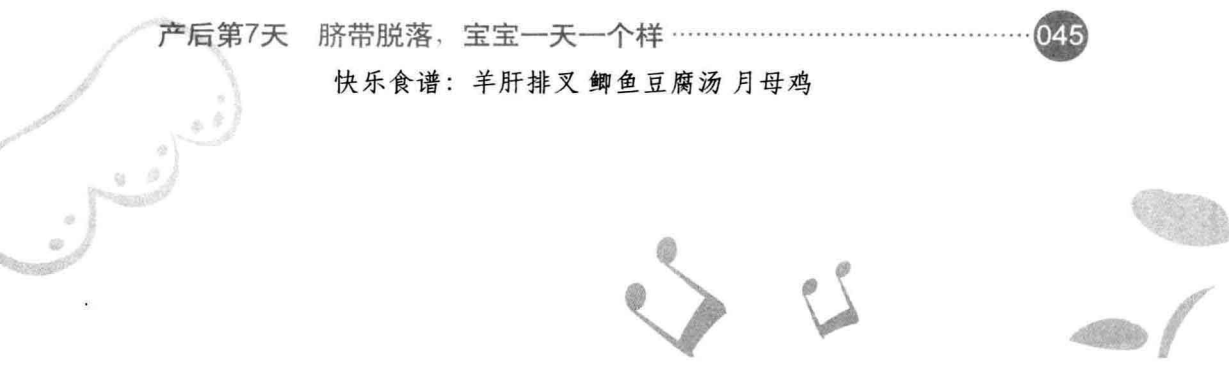
快乐食谱：养肝汤 红豆羹 双红饭

产后第6天 妈妈出汗要正确擦身，防受凉.....040

快乐食谱：三鲜豆腐 鸡蛋黄花汤 牛肉粥

产后第7天 脐带脱落，宝宝一天一个样.....045

快乐食谱：羊肝排叉 鲫鱼豆腐汤 月母鸡



产后第8天 妈妈体热，宝宝眼屎多.....050

快乐食谱：乌鸡白凤汤 白糖豆浆 薏仁米饭

月子第9天 游泳小健将.....054

快乐食谱：烧牛蹄筋 羊肉烧鱼 荔枝核山楂观音串茶

产后第10天 妈妈要用正确的方式清洗头皮.....059

快乐食谱：奶油鲫鱼 红烧甲鱼 龙眼贵妃翅

产后第11天 宝宝溢奶吓坏妈妈064

快乐食谱：皮蛋瘦肉汤 当归羊肉羹 肉桂猪肝粥

产后第12天 经常给宝宝变化睡觉姿势能睡出好头形069

快乐食谱：清炒大白菜 龙眼人参炖瘦肉 枸杞黑豆炖羊肉

产后第13天 妈妈不要过度活动关节，注意产后风074

快乐食谱：桃仁鸡丁 紫米薏仁粥 葱枣汤

产后第14天 手掌温度，宝宝爱抚触.....078

快乐食谱：冰糖百合 牛奶燕麦片 安眠补养汤

月子第二阶段，修复组织、调理脏器

产后第15天 产后体操有助于妈妈恢复体形082

快乐食谱：花胶虫草花大骨汤 海米油菜 逍遥美颜茶

产后第16天 宝宝大便呈奶白色瓣怎么回事.....087

快乐食谱：木瓜牛奶 疙瘩汤 团鱼汤

产后第17天 每一个快乐妈妈都是一头好“奶牛”，谨防产后忧郁.....092

快乐食谱：蘑菇鸡肉浓汤 桂圆糯米粥 葱爆鸡块

产后第18天 宝宝老是打嗝怎么办.....097

快乐食谱：莲藕山药炖排骨 猪肝菠菜粥 荸荠鱼卷

产后第19天 宝宝“红屁股”很可怜.....102

快乐食谱：炒山药青笋鸡肝 蒸木瓜红枣莲子 青木瓜鲫鱼汤

产后第20天 宝宝最喜欢妈妈的声音和拥抱.....107

快乐食谱：桃仁牛奶芝麻糊 番茄南米 黄桃软冻金宝派

产后第21天 妈妈便秘很痛苦.....112

快乐食谱：烩四素 无花果杏仁雪糊 节瓜蚝豉煲猪蹄

产后第22天 宝宝哭是因为有需求.....117

快乐食谱：香芋山药泥 雪蛤牛肉汤 核桃仁纸包鸡

产后第23天 你知道怎么给宝宝进行日光浴吗.....121

快乐食谱：华彩鱼肉 酸奶布丁 鸭血豆腐汤

产后第24天 宝宝腹胀.....126

快乐食谱：当归芍药汤 银耳陈皮炖乳鸽 栗子黄焖鸡

产后第25天 为了宝宝，妈妈要忌口.....131

快乐食谱：黑豆鱼尾汤 生菜煮大虾 润肺生津虫草汤

产后第26天 宝宝智力早开发.....135

快乐食谱：香酥鹌鹑 豆花鱼 韭菜虾仁炒蛋



- 产后第27天 绝对不能让宝宝含着乳头睡觉.....140
快乐食谱：番茄百合猪肝汤 糖醋里脊 葡香薏米饭
- 产后第28天 妈妈饮食要营养均衡，小心补出脂肪肝.....145
快乐食谱：西兰花牛柳 南瓜豌豆番茄汤 白菜鸡蛋面
- 月子第三阶段，增强体质、滋补元气
- 产后第29天 宝宝吃不完，妈妈积奶也犯愁.....150
快乐食谱：麻油鸡 培根西兰花 蛋奶炖布丁
- 产后第30天 宝宝疫苗接种哭不停.....155
快乐食谱：银耳枸杞鸡肉汤 菠菜炒猪肝 炒三丝
- 产后第31天 你的小手握住我的大手，满满的都是爱.....160
快乐食谱：黄芪老鸭汤 上汤芦笋 红薯粥
- 产后第32天 妈妈发烧，急！急！急！.....164
快乐食谱：猪骨番茄粥 木瓜海带乌鸡汤 香煎刁子鱼
- 产后第33天 如何正确刺激宝宝的视觉、听觉和触觉.....169
快乐食谱：玉米煲老鸭 翡翠银鱼羹 鲈鱼汤
- 产后第34天 妈妈爱漂亮，健美药膳好处多.....174
快乐食谱：油菜鸡汤 香芹虾皮燕麦粥 韭菜炒猪肝
- 产后第35天 一瞬间抬头，看见妈妈慈爱的脸.....180
快乐食谱：滑蛋牛肉 芝麻酿茄子 蛋香牡蛎



产后第36天 小心带毒的“乳汁” 184

快乐食谱：胡萝卜小米粥 山药牛奶汁 鲫鱼蒸蛋

产后第37天 细心呵护一天都不能少 188

快乐食谱：菠菜炒猪肝 糙米粥 爆腰花

产后第38天 五彩缤纷，宝宝爱鲜艳 192

快乐食谱：奶汤锅子鱼 菠菜猪血汤 黄花菜炒香菇

产后第39天 宝宝吃手指是一种进步 197

快乐食谱：鱼香肉片 香菇鲫鱼豆腐汤 桂圆山药炖乌鸡

产后第40天 夜里千万别躺着给宝宝吃奶 202

快乐食谱：松仁炒玉米 莲藕牛腩汤 黄豆煲黑鱼

产后第41天 宝宝口水流呀流 207

快乐食谱：牛肉豆腐汤 醋炒莲藕片 什锦豆腐

产后第42天 妈妈必须得进行产后康复检查 212

快乐食谱：小米桂圆粥 虾仁泥鳅 香菇栗子煲

月子第四阶段，健体修身、美容养颜

产后第43天 标准体重知多少 216

快乐食谱：枸杞鲤鱼汤 芝麻核仁粥 双椒炒藕片

产后第44天 把心放在肚子里 222

快乐食谱：酸汤酥肉 玉米笋炒芥蓝 南瓜海带汤

产后第45天 新妈节食害处多 228

快乐食谱：芹菜炒胡萝卜 甜橙蜜翅 小炒圆白菜





产后第46天 宝宝的奶量跟上了吗.....236

快乐食谱：香菇笋丁 腐竹烧鱼块 糙米饭

产后第47天 莫捂严实，防湿疹.....241

快乐食谱：清炒鲫鱼 南瓜香酱拌豆腐 茄汁烩饭

产后第48天 训练宝宝抬头.....247

快乐食谱：豆苗拌鸡丝 芝麻香菇 银耳木瓜羹

产后第49天 爱美妈妈可以绑腹带了.....253

快乐食谱：豆泡烧冬瓜 豆浆南瓜羹 香菇糯米油米饭

产后第50天 宝宝也要多喝水.....258

快乐食谱：木耳炒鸡片 海米油菜 苦瓜羊肉汤

产后第51天 瑜伽虽好不可强求.....263

快乐食谱：红枣菊花粥 龙眼猪心 炖鳗鱼

产后第52天 坚持给宝宝哺乳.....267

快乐食谱：猪骨西红柿粥 茼蒿汤 酸奶仙草冻

产后第53天 不要浪费丰胸好时机.....273

快乐食谱：山药枸杞清汤面 姜醋猪脚蛋 三丝鱼翅羹

产后第54天 新爸新妈爱的运动.....280

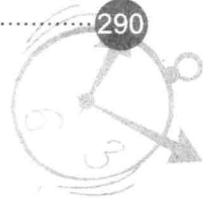
快乐食谱：雪蛤红莲汤 猪肚煲土鸡 首乌炖排骨

产后第55天 宝宝睡觉和吃奶一样重要.....286

快乐食谱：木瓜红枣花生汤 黑豆炖猪骨 发菜豆腐

产后第56天 大月子做完喽.....290

快乐食谱：猪脚肉皮汤 清炒西兰花 杜仲素腰花



产后

第

1天

月子第一阶段，排净恶露、愈合伤口

宝贝欢迎你

快乐食谱：生化粥 益母木耳汤 酱焖乌鸡

在医疗条件落后的古代，女性在生产的时候往往面临“一尸两命”的风险。即使是在科技飞速发展的现在，妊娠对于女性来说还是存在很多危险因素。无论是腹中怀有胎儿，还是妊娠结束，怎样始终保持健康，是女性关注的重点。而产下胎儿后的一个月，是恢复健康最紧要的时期。于是我们有了产假，民间通常称其为“坐月子”。借着产假，刚刚做了妈妈的产妇们可以好好休息和调养，并得到营养的补充。这样妈妈们就可以尽快调整过来，投入正常的工作和生活。

有些女性认为，西方的产妇并没有所谓的“坐月子”，也一样健康，这种想法显然有些想当然了。西方的医学界对产妇生产后的一个月也是非常重视的。对此，他们还做了一系列的追踪调查和研究。调查结果如下：在妊娠结束后的时间里，如果产妇不注意休息和营养，那么产妇的体重是很难和产前保持一样的，头发经常掉落，会有排便不畅，乳房疼痛的感觉。她们中20%的人还会有食欲不振、经常出汗、有疲劳倦怠感、手脚无力发麻、痔疮、脸上皮肤质量变差的情况，身体抵抗力也会下降。所以，不管是东方还是西方的妈妈们，产后一定要有营养充足的滋补调理和睡眠休息，还要注意例如避免伤口感染等这些细节问题。

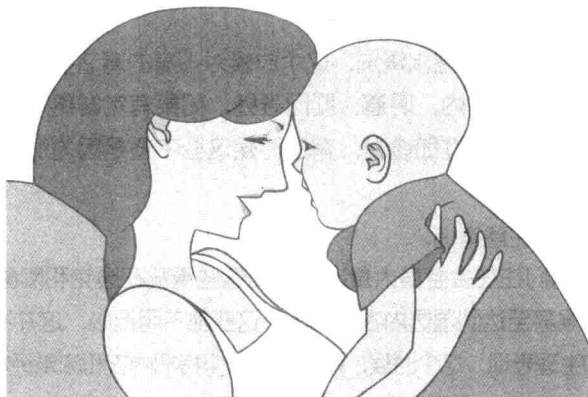
就让我们从月子的第一天开始，好好对待自己的身体，给身体最佳的补养吧！



首先这一天，因为分娩或者剖宫产让身体元气大伤，所以，这一天的重中之重就是休息，以确保体力的恢复。但因为初生儿和母亲在一起，每隔三四个小时就要哺乳，所以，休息反倒跟不上了。这时就要把换尿布、哄孩子等一系列任务交给爸爸或者月嫂等人，给妈妈争取时间休息。

采取不同生产方式的产妇，往往要注意不同的细节问题。顺产的产妇由于生产时间比较长，胎儿在产道中难免会因为头颅下压而挤迫膀胱和尿道。如果尿液滞留在膀胱的时间过长，对子宫的收缩就会有不良影响。所以对于顺产的产妇来说，一定要增加饮水量，在最短的时间里小解。而对于选择剖宫产的产妇来说，最先要求做的事情是排气，之后才可以喝水吃东西。

不准备喂奶的妈妈，初乳也不要浪费掉。初乳里面含有大量的抗体，能最大限度保证宝宝免受细菌的侵害。打算母乳喂养的就更好。尽早哺乳，能形成神经反射，增加乳汁的分泌。不过第一天，不要急着催奶哦，要吃些能帮助子宫恢复、体力恢复的汤汤水水。蔬菜也不能少，最怕的就是肠燥便秘，有的老人不让产妇碰青菜、水果，说怕凉，这是不科学的，一定要多吃富含膳食纤维的蔬菜瓜果。下面就推荐一些相关的食谱，妈妈们美美地吃吧！





妈妈须知

对于一个女人来说，一生中最伟大的事情莫过于孕育出一个新的生命。当孩子出生的那个刹那，你会感到从所未有的震惊和喜悦。从这种情绪逐渐走出来以后，你会发现整个人都被产后的疼痛和疲倦虚弱感所包围。于是从刚一离开产房，你的“月假”就算正式开始了。这段时间是否能调养好，将会对日后的身体健康有很大的影响。所以这段时间里，一定要好好注意调养。

今天要注意：

1 要配合医生护士观察出血量。

产妇出血的情况很常见，但是出血过多会导致昏厥失去意识，血管内弥散性凝血，严重的时候甚至导致产妇死亡。从医院的临床案例资料看，每100个产妇中有6个人会因为胎儿过大、生产时间过长、胎盘位置不正、羊水太多而出现产后出血。而怀有双生子或者之前曾做过数次流产的产妇更要注意。

2 争取时间休息。

虽然这个内容在上文已经提到，但是现在想再重点说明一下。坐月子期间不是要让你劳累，而是要你好好休息。

3 生产结束后要在最短的时间内排便和排尿。

4 千万不要浪费最初期的奶水。

5 如厕后都要立刻用温水清洗，这个时候对下身的清洁要求比较高。

生产结束后的24小时内，阴道、肛门等处，如果有觉得疼痛或者例如下坠感带来的不适，应该请医生立即诊治，有的时候这些不适是因为伤口的感染或者水肿血栓等情况引起的。

6 妈妈多汗应注意清洁。

生产后的妈妈们往往会全身大量出汗，而这些情况在睡觉和刚醒的时候往往更为严重，有的时候甚至达到湿透内衣的地步。这些都不用担心，这并不是体虚所导致的，而是正常的生理表现。这个时候，妈妈们应该坚持把内衣和床单经常换洗，室内的温度保持在18到20摄氏度，通风效果好，空气流畅而新鲜，但是要切记不可直接吹风。



宝宝天地

刚刚出生的宝宝，体重通常都在2500g以上，如果有体重不足的，可能就需要特别的关心和一些不一样的保护措施了。

刚刚出生的宝宝通常都在一天以内小便，极少数的要两天。如果发现宝宝的尿液呈砖红色，请不必过于忧虑，因为这是尿酸盐引起的。

宝宝会在一天内排出胎便，颜色呈暗绿色或者黑色黏稠状。

因为胎儿在产道里受到压迫，所以刚出生的宝宝一般头部会呈椭圆形。这个时期，不建议给宝宝睡枕头。

什么是宝宝的前囟门呢？就是宝宝头顶上一块软乎乎没有骨头的地方，而后囟门就是后面能摸到缝隙的那块。

刚出生的宝宝眼角会看到眼屎，眼睑也是肿胀的。

男宝宝和女宝宝有些地方会不同，像女宝宝的阴唇大小不同，有的会有黏稠物，而男宝宝的阴囊看起来会有些水肿，这些都不用担心，因为很快会在成长过程中变好。

宝宝的身上有时候会看到痣，眼睑、髋子上都能看到大小不一、排列不整齐的痣，髋部也可发现青痣，这些都不必担心，等宝宝逐渐长大后就会消失。

不要用嘈杂的声音惊扰了宝宝，刚出生的宝宝虽然还看不见东西，但是能听到并辨别声音。

刚出生的宝宝一定要注意保暖，虽然出生时与妈妈的体温一样，但是出生以后会下降 $1^{\circ}\text{C}\sim 2^{\circ}\text{C}$ 。在8个小时后，体温逐渐降下来就不必一直捂着了，而是要注意通风换气，保证气流顺畅。

宝宝每分钟呼吸34~35次，每分钟心跳为120~130次。

要给宝宝穿纯棉衣服，用纯棉尿布，暂时不能用尿不湿。

宝宝的哭声就是他的语言，看看他是饿了、累了，还是渴了。

喂配方奶粉要注意水温，先调好水，水温控制在 40°C 左右，再加奶粉，以免破坏奶粉营养。