

中国

全国关心下一代工作委员会 联合推荐

月子

营养专家方案

国家级著名
孕产专家
权威奉献

北京协和医院妇产科 主任医师
中国营养膳食推广工程专家顾问团 顾问
秦云华◎编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

月子

营养专家方案

秦云华◎编著

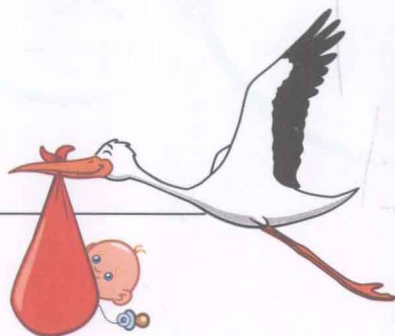
图书在版编目 (CIP) 数据

月子营养专家方案 / 秦云华编著. --北京:新世界出版社, 2011. 12
ISBN 978-7-5104-2252-2

I. ①月… II. ①秦… 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(2011)第200741号

月子营养专家方案



作 者: 秦云华
责任编辑: 张建平
责任印制: 李一鸣 黄厚清
出版发行: 新世界出版社
社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)
发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)
总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)
<http://www.nwp.cn>
<http://www.newworld-press.com>
版 权 部: +8610 6899 6306
版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn
印 刷: 北京振兴源印务有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 889×1194 1/24
字 数: 220千字 印张: 8.5
版 次: 2011年12月第1版 2012年4月第3次印刷
书 号: 978-7-5104-2252-2
定 价: 29.80元

版权所有

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。
客服电话: (010) 6899 8638

前言

FOREWORD

在经历了怀胎十月的艰辛之后，女人迎来了人生最大的幸福！是的，此刻的女人是幸福。宝宝的降临，让女人的身份发生了巨大的变化，从老公的妻子、父母的女儿变成了孩子的妈妈，多么神圣的“职业”，女人开始了一段新的人生旅程！

新的旅程将从坐月子开始。

分娩后，新妈妈们还沉浸在喜获爱子（女）的幸福中，她们早已将孕期的不适和分娩的疼痛抛至脑后，并迫不及待地全身心投入到了照顾宝宝的生活中去。可需要照顾的不仅仅是宝宝，还有新妈妈自己！尤其月子期间的调养尤为重要！

分娩时，新妈妈大量出血、出汗，消耗了大量体力，只为宝宝的降生。分娩过程中的剧痛加上身体的能量消耗，往往会使新妈妈出现身体不适、阴血亏虚、体虚多汗等现象，而产后恶露不禁、产后身痛、产后贫血等问题也不期而至，因此新妈妈的调养势在必行，且要早行！产后的第一个月正是调养生息的最好时机。针对这些问题，本书为新妈妈专做章节，并在第六章、第七章做了详细梳理。



除了针对以上问题的调养之外，生产当天的饮食也不可忽视。生产当天，新妈妈或多或少都有一定的焦虑，焦虑生产是否顺利，焦虑会不会出现意外……其实焦虑在所难免，重要的是新妈妈要有一个良好的心态，轻松的面对生产的过程，其实一切都没有您想象得那么得复杂。不过，在临产前通过饮食补充来助力生产也是非常必要的。产后最离不开的就是月子餐，科学、营养的月子餐不仅能为新妈妈的调养添砖加瓦，更能让刚刚出生的通过母乳喂养的宝宝直接受益，本书会在第五章就“教您做好月子餐”的这个问题做清晰的介绍。

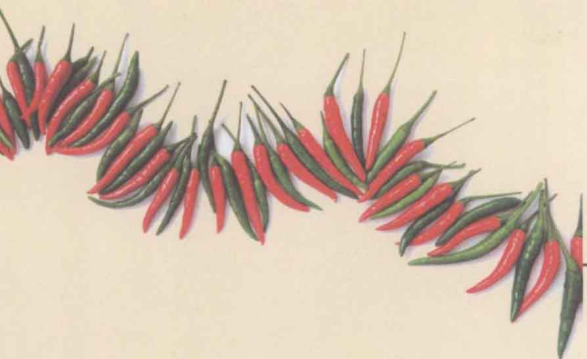
当然，月子期间新妈妈所必需的营养素和营养食材的推荐也是必不可少的，内容详见第二、三章。

最后，我希望通过自己的知识和多年的工作经验给月子生活中的新妈妈以指导，为新妈妈以及刚刚出生的宝宝带来健康！

祝愿新妈妈生活有一个新开始！

秦云华

2011年10月



目 录

CONTENTS

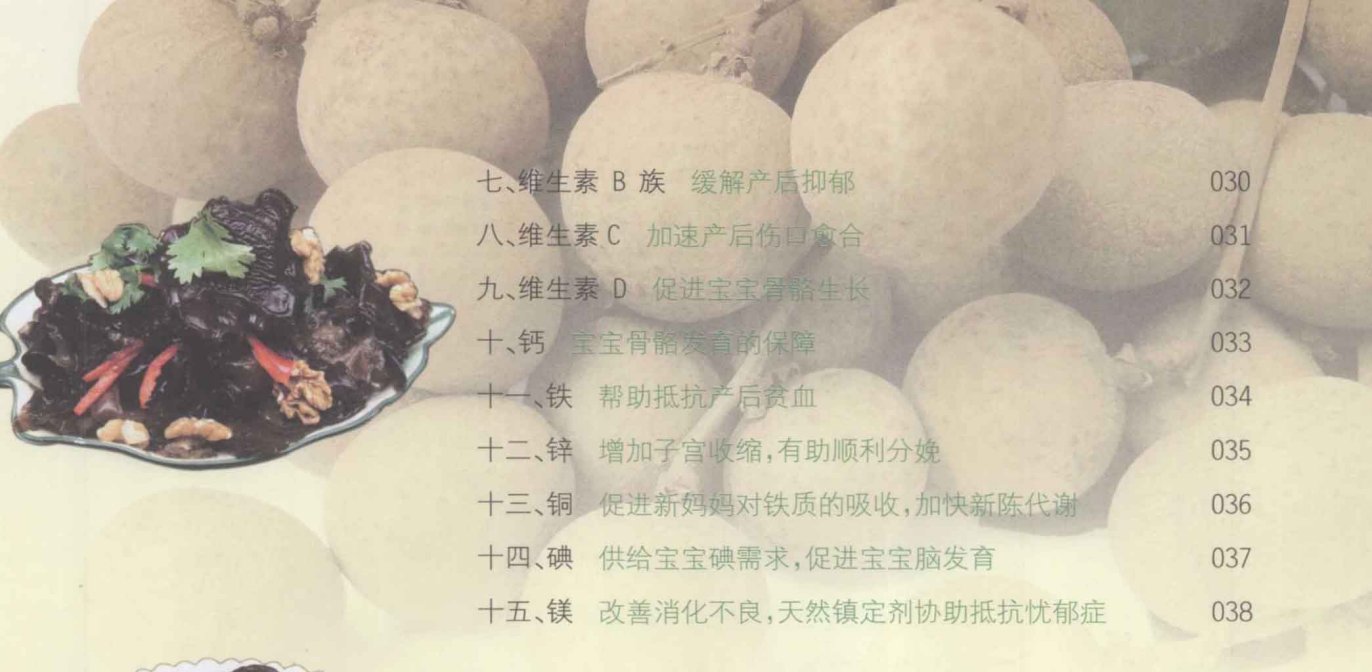
第一章 科学坐月子 幸福一辈子

一、坐月子——休养生息的好时机	012
二、盘点民间坐月子的六大饮食陋习	013
三、坐月子的基本注意事项	015
四、坐月子不当引起的六大后遗症	017
五、坐月子必备护理品	019
六、坐月子饮食三大要诀	021
七、坐月子饮食五大原则	022

第二章 新妈妈产后必需的营养素

一、蛋白质 加速伤口愈合,增加乳汁质量	024
二、脂肪 帮助新妈妈乳汁分泌	025
三、糖类 人体能量的主要来源	026
四、矿物质 产后脱发的天敌	027
五、叶酸 帮助增强宝宝脑发育	028
六、维生素 A 保障产后好睡眠,帮助养颜美肤	029





七、维生素 B 族	缓解产后抑郁	030
八、维生素 C	加速产后伤口愈合	031
九、维生素 D	促进宝宝骨骼生长	032
十、钙	宝宝骨骼发育的保障	033
十一、铁	帮助抵抗产后贫血	034
十二、锌	增加子宫收缩,有助顺利分娩	035
十三、铜	促进新妈妈对铁质的吸收,加快新陈代谢	036
十四、碘	供给宝宝碘需求,促进宝宝脑发育	037
十五、镁	改善消化不良,天然镇定剂协助抵抗忧郁症	038



第三章 月子里最适宜的营养食材

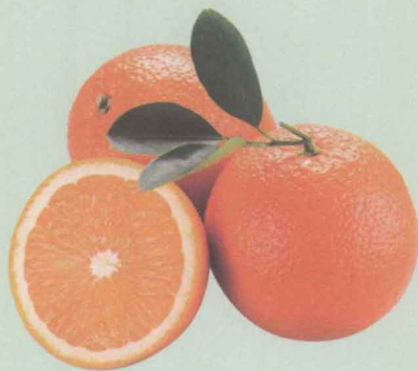
一、月子餐常用食材	040
小米 开胃助消化,滋阴养血	040
糯米 温补主食,缓解食欲不佳	041
黑豆 “乌发娘子”,活血利水	042
芝麻 富含维生素 E,补血养颜	043
花生 养血止血兼美容	044
黑木耳 全力抗衰老,消耗脂肪助瘦身	045
冬虫夏草 “贵”在滋补,镇静助眠	046
海参 恢复元气,加速伤口愈合	047
干贝 滋阴补肾,和胃调中	048
鸡 健脾,补虚,强筋,美容	049



鸭	产后盗汗者的福音	050
猪蹄	美容、通乳双重功效	051
猪心	增强心肌营养,治疗产后气血不足	052
鲫鱼	补虚通络,利水消肿	053
鸡蛋	补充优质蛋白质,提高母乳质量	054
马铃薯	含大量膳食纤维,抗老排毒防便秘	055
黄豆芽	消除皮肤斑点,缓解妊娠高血压	056
莲藕	缓解食欲不振,补益气血	057
西芹	开食欲,降血压	058
红糖	化瘀镇痛,促进恶露排出	059
低脂酸奶	润肠通便,易于消化和吸收	060

二、适合做清补汤类的营养食材	061
莲子 强心镇静,去火消火佳品	061
芡实 秋季进补首选	062
沙参 增强免疫力,治疗产后阴虚	063
玉竹 增进食欲,润肺滋阴	064
百合 润肺止燥抗虚弱,加速皮肤细胞代谢可美肤	065
薏米 清除燥热身心舒畅,消除色斑改善肤色	066
蜜枣 安神补血,应对产后贫血	067
淮山 健脾助消化,益智安神	068





三、适合做温补汤类的营养食材 069

党参 增强机体抵抗力 069

枸杞 滋补肝肾,美白养颜 070

红枣 适合产后脾胃虚弱、气血不足 071

龙眼肉 益心脾,补气血,润五脏 072

当归 补血活血,祛瘀生新 073

黄芪 消肿补气皆可行 074

四、适合月子里吃的水果 075

香蕉 补血瘦身两不误 075

橘子 补充维生素C和钙质 076

桂圆 补脾胃之气,补心血不足 077

苹果 产后瘦身大助手 078

山楂 散瘀活血助消化 079

木瓜 催乳丰胸之王 080

第四章 生产当天的饮食要点

一、临产前 082

二、产后第一餐 088

三、产后第二餐 091

四、产后第三餐 094

五、量身打造产后第一天之A、B套餐方案 098



第五章 新妈妈的健康投资——教您吃好月子餐

- 一、科学月子餐 104
- 二、不同体质新妈妈的进补方案 107
- 三、产后第一周的月子餐——开胃为主 108
- 四、产后第二周的月子餐——补血为第一要务 125
- 五、产后第三周的月子餐——催奶好时机 127
- 六、产后第四周的月子餐——恢复体力,增强免疫 129



第六章 产后体虚的饮食调养策略

- 一、产后气虚的饮食调养策略 132
- 二、产后血虚的饮食调养策略 134
- 三、产后阴虚的饮食调养策略 137
- 四、产后阳虚的饮食调养策略 139
- 五、产后气郁的饮食调养策略 141
- 六、产后血瘀的饮食调养策略 143

第七章 月子里的对症调养药膳

- 一、健康又美味的月子药膳 146
- 二、缓解产后身体疼痛的药膳 147
- 三、预防产后便秘、痔疮的药膳 149





四、应对产后小便不利的药膳	151
五、改善产后奶水不足的药膳	153
六、调补产后贫血的药膳	155
七、帮您吃走产后抑郁的药膳	157
八、治疗产后自汗、盗汗的药膳	159
九、消除产后恶露不尽的药膳	163
十、预防乳腺炎的药膳	165
十一、治疗产后昏厥（血晕）的药膳	167
十二、缓解产后失眠的药膳	169
十三、服用药膳时的注意事项	171

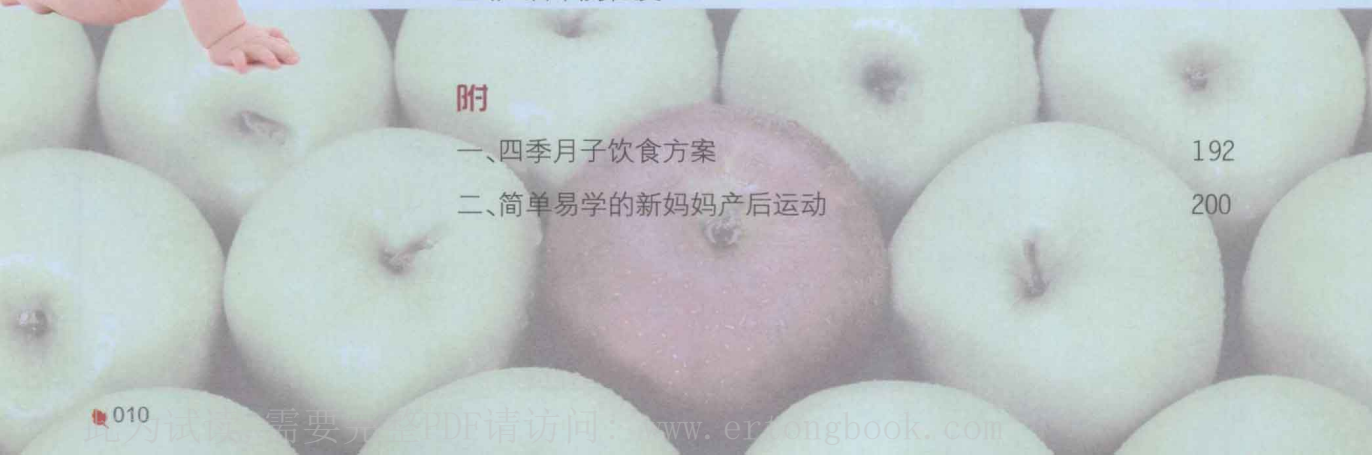


第八章 产后美丽恢复的进补秘方

一、合理膳食,让新妈妈美丽回归	174
二、产后养颜祛斑秘笈	176
三、产后防脱发的食补秘诀	180
四、产后减肥食谱——教您吃对“瘦身餐”	183
五、产后丰胸秘笈	187

附

一、四季月子饮食方案	192
二、简单易学的新妈妈产后运动	200



第一章

科学坐月子 幸福一辈子



一、坐月子——休养生息的好时机

在听到宝宝中气十足的大声啼哭那一瞬，十月怀胎的艰辛和分娩的疼痛都变得值得，宝宝的顺利降生为新妈妈的十月怀胎画上了圆满的句号。

生完宝宝后，新妈妈的身体发生了很多变化，生殖器官和身体脏器的功能恢复，都需要靠月子里的调养；而在待产和生产过程中新妈妈可能遭受的疼痛、消耗的精力，都会使新妈妈的身体变得非常虚弱，这些都需要产后的休养才能复原。如果在坐月子期间，新妈妈的生殖系统、内分泌系统得不到及时、科学的调养与修复，产后子宫收缩、恶露排出、伤口恢复等一系列的问题得不到及时的解决，新妈妈的身体极有可能会落下一系列严

重的后遗症，如产褥感染、乳腺炎、子宫脱垂、附件炎等多种疾病都可能在这段时间发生，严重威胁新妈妈的身体健康。同时，如果新妈妈产后的心理焦虑得不到及时调整，也有可能进一步导致精神疾病的产生。

新妈妈要好好把握月子这个休养生息的好时机，采用科学的坐月子方法，通过营养的食补、充足的休息、适当的运动来调养身体，就有机会改善新妈妈自身的体质，让细胞及内脏重新生长，恢复身体元气，原本身体上的一些疾病，如内分泌失调、眼睛疲劳、黑斑、溃疡及记忆力减退、掉发及皱纹等，也可能会随之减轻或消除，同时也可能将偏差的体型逐渐恢复成正常体型，帮助新妈妈恢复产前的健康和美丽。

坐月子是每一位新妈妈的必修课，更是关乎新妈妈一生身心健康的关键时期。月子饮食则是每一位新妈妈的必修第一课，上好第一课才是坐月子的最好开端。



二、盘点民间坐月子的六大饮食陋习

1 高蛋白多多益善

民间认为,新妈妈产后气血大亏,需要大补大养,因此主张吃得越多越好。新妈妈在月子期比平时多吃鱼禽肉蛋奶等动物性食品,以补充优质蛋白质,这是非常必要的。但是蛋白质并非越多越好。蛋白质过多会加重胃肠道负担,引起消化不良,并诱发其他营养缺乏,从而引发多种疾病。

2 汤比肉有营养,光喝汤不吃肉

民间主张只喝汤不吃肉。汤类不仅味道鲜美,还能刺激胃液分泌,帮助消化。新妈妈的基础代谢较高,容易出汗,又要分泌乳汁哺育宝宝,故新妈妈宜多喝一些汤。但是,只喝汤不吃肉的做法是不科学的。因为蛋白质、维生素、矿物质等营养物质主要存在于肉中,溶解在汤里的只有少数,肉比汤的营养要丰富得多。

3 补钙的观念:忽视奶类食品

新妈妈产后担负着分泌乳汁、哺育宝宝的重任,对钙的需求量较大。若膳食中钙供给不足,母体就会动用自身骨骼中的钙,以满足乳汁分泌的需要。民间所说的补钙观念是多喝骨头汤而忽视奶类食品。其实不然,补钙的最佳食品是奶和奶制品,它们不仅含钙多,吸收率也高,同时也是天然钙的极好来源。新妈妈可以每天喝 250~500 毫升牛奶,并多吃含钙丰富的食品,如小虾皮、芝麻酱、豆腐等,以达到补钙的目的。



4 不能吃生冷蔬菜水果

民间流传的“忌口”认为蔬菜、水果都是凉性的,许多新妈妈在坐月子时不宜吃蔬菜水果。其实,这种顾虑是多余的。新妈妈在分娩过程中体力消耗大,腹部肌肉松弛,加上卧床时间长,运动量减少,肠蠕动变慢,极容易发生便秘。如果再禁食蔬菜和水果,不仅容易引发便秘、痔疮等疾病,还会造成多种维生素、矿物质和微量元素的缺乏。

5 多喝牛奶多吃鸡蛋补铁

新妈妈产后对铁的需要量增大,如果新妈妈对铁的汲取不足容易发生缺铁性贫血。民间流传

“多吃鸡蛋、牛奶就可以改善贫血”,这是不正确的。虽然牛奶含蛋白质、钙等很丰富,但含铁却很少;鸡蛋中含铁略高,但由于蛋黄中含卵黄高磷蛋白,会干扰铁的吸收。因此,仅靠吃鸡蛋、喝牛奶补铁是不足以改善产后贫血的。

6 月子里不要吃咸的

过去人们说“月子里不要吃咸的”,是怕吃了盐影响乳汁分泌。产后不宜吃过咸的食物是因为产后体内有大量水分需要排出,过多的盐分会使水分滞留体内,出现水肿,并使血液浓缩。但是完全不吃盐,就不能保证人体对钠和碘的正常需要量,甚至还会出现乏力的感觉。正确的食盐方法应该是比平时稍淡即可。



小贴士

月子期间,吃鸡蛋并非越多越好

分娩后产妇坐月子期间常以鸡蛋为主食,但吃鸡蛋并非愈多愈好。新妈妈产后数小时内最好不要吃鸡蛋。因为分娩时体力消耗大,出汗多,体内体液不足,消化能力随之下降,若立即吃鸡蛋,就难以消化吸收,增加胃肠负担。有些产妇为了加强营养,一天吃多个鸡蛋,其实这对身体并无好处,产妇每天吃3个鸡蛋就够了。

三、坐月子的基本注意事项

1 不要吹风、受凉

如果室内温度过高,新妈妈可以适当使用空调,室温一般以 25~28℃ 为宜。新妈妈应穿长袖衣和长裤,最好还穿上一双薄袜子。新妈妈坐月子期间不可碰冷水,以防受凉或产生酸痛的现象。居室的室温应随着气候与居住环境的温、湿度变化,室内温度约 25~26℃,湿度约 50%~60%,避免着凉、感冒。

2 适度的运动与休息

新妈妈进行适度的运动与休息,对于恶露的排出及身材的恢复很有帮助。产后初始,新妈妈虚弱、头晕、乏力时,须多卧床休息,等体力逐渐恢复就可以将运动时间稍稍拉长些,时间还以 1~2 小时为限,应避免长时间站立或坐着所导致的腰酸、背痛、腿酸、膝踝关节的疼痛。一般情况下,经阴道正常分娩的新妈妈在产生第二天就应当下床走动。但应注意不要受凉并避免冷风直吹。新妈妈也可以在医护人员指导下,每天做一些简单的锻炼或产后体操,有利于身体恢复,并保持良好的体形。

3 合理调节饮食

月子里和哺乳期都应吃高营养、高热量、易消化的食物,以促使身体迅速恢复及保证乳量充足。月子饮食还应依新妈妈个人体质的差异性有所不同。产后排恶露、哺乳也许有不顺的情形,或者有感冒、头痛、口破、皮肤痒、胃痛等疾病发生,新妈妈的饮食与药物就必须做到合理的调节。

4 注意个人卫生

在室内温度适宜的情况下,经常洗淋浴,不洗盆浴。新妈妈每天应刷牙两次,可选用软毛牙刷。每次吃过东西后,应用温开水漱口。新妈妈的头发、身体要经常清洗,保持清洁,避免遭受细菌感染而发炎。尤其注意,月子里新妈妈的会阴部分分泌物较多,每天应用温开水清洗外阴部。在产后



的头几天里,恶露量较多,应选用消毒过的卫生垫,并经常更换。大小便后要用清水清洗外阴,以保持伤口的清洁干燥,以防感染。定期修剪指甲。

5 记得产后检查

产后要注意观察子宫的恢复情况,也就是要观察恶露的颜色由红变白,数量由多渐少,由血腥



味到无味,一般一个月后应排净,若恶露不净或出现异常,就要及时就医。要记得产后 42 天左右,产褥期将结束时,新妈妈到医院做一次产后检查,以了解自己身体的恢复状况。万一有异常情况,也可以及时得到医生的指导和治疗。

6 尽早喂宝宝母乳

建议新妈妈在分娩后 30 分钟内与宝宝进行皮肤接触,1 小时之内让宝宝吸吮乳头,以促进母乳分泌及确保宝宝的吮吸能力。新妈妈分娩后乳房充血膨胀明显,尽早哺乳有利于刺激乳汁的分泌,使以后的母乳喂养有个良好的开端。这时的乳汁叫做初乳。初乳中脂肪含量低,容易被宝宝吸收的蛋白则含量较高,并且有大量免疫因子,能增强宝宝的免疫力。

7 合理安排产后性生活

恶露未干净或产后 42 天以内,由于子宫内的创面尚未完全修复,所以要绝对禁止性生活。如果为了一时之欢而忘了“戒严令”,很容易造成产褥期感染,甚至造成慢性盆腔炎等不良后果。恶露干净较早的新妈妈,在恢复性生活时一定要采取可靠的避孕措施,因为产褥期受孕也是常见的事,应引起重视。