

采薇
韵味妈妈系列

产后妈妈

饮食调养金典

吃什么有利于产后恢复？

下奶汤怎么做？

怎样吃能避免产后发胖？

让这本书来全面帮你

打理好产后饮食！

采薇 ◆ 编 著

中国中医科学院专家 余永燕 ◆ 审订推荐

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

产后妈妈饮食调养金典 / 采薇编著. —北京: 中国纺织出版社, 2013. 3

(采薇韵味妈妈系列)

ISBN 978-7-5064-8511-1

I. ①产… II. ①采… III. ①产妇—营养卫生—基本知识 IV. ①R153. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第080414号

策划编辑: 郭沫 责任编辑: 马丽平 责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年3月第1版第1次印刷

开本: 965×635 1/12 印张: 18

字数: 224千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

采薇
韵味妈妈系列

产后妈妈

饮食调养金典

采薇 ◆ 编 著
中国中医科学院专家 余永燕 ◆ 审订推荐

中国纺织出版社

序



产后的饮食调养向来受到国人的重视，因为它不仅有利于哺乳，对婴儿的健康生长起着关键作用，而且对于产妇的身体恢复甚至到中年的健康都有密切关系，因为这个阶段是调养不良体质的最佳时期，调养得当，身体会比怀孕前还要健康。

坐月子的一个重头戏就是饮食滋补，产后新妈妈应该吃什么？怎么吃？吃多少？如何烹调？怎样挑选原料？如何缓解不适？怎么吃出更好的奶水？如何利用产后调养体质？怎么吃能帮助瘦身？每个月吃得有何不同？大鱼大肉、大补特补，就真的吃对了吗……在这些问题上，新旧观念交织在一起，特别容易引起矛盾和困惑。

本书融合了现代营养学和中医传统的饮食保健法，倡导中西结合的原则，把传统理念和现代生活完美地结合起来，以帮助产后的妈妈们吃得合理、吃得科学、吃得健康，全面帮助你打理好产后饮食，是新妈妈产后补养调理的饮食指南。

祝愿每个妈妈都能通过产后的饮食调养，尽快恢复到最佳状态，变得更美丽、更健康，宝宝们也因为喝到充足的奶水而身体棒棒！

采薇

- 12 产后调养母子健康
- 12 产后是调养体质的关键期
- 14 产褥期的身体变化
- 17 产后的烦恼与不适
- 22 产后饮食宜忌
- 22 产后的营养需求
- 25 搭配合理，营养加分
- 26 少食多餐好习惯
- 26 调味品的使用原则
- 27 清淡汤粥，忌肥腻香燥
- 27 忌酸涩、发散、渗利类食物
- 28 宜温热，忌生冷
- 28 生冷饮食观念的正误
- 30 坐月子传统食补法
- 30 产后饮食调养的两个重点
- 31 根据体质，对症补虚
- 34 食补的3种方法
- 35 小心“虚不受补”
- 36 用对中药，事半功倍
- 36 注意用药安全
- 38 产后名方的误区
- 39 汤水炖补好传统
- 39 月子喝汤最有益
- 41 如何炖出一锅好汤
- 43 鸡汤
- 44 鱼汤
- 45 排骨汤
- 45 蔬菜汤
- 46 四季喝汤有不同
- 48 哺乳妈妈怎么吃
- 48 母乳——给宝宝最好的礼物
- 50 母乳喂养对母亲也特别有益
- 51 乳汁的变化特点和规律
- 52 营养不足影响乳汁质与量
- 53 哺乳妈妈的饮食原则
- 54 哺乳妈妈的常见疑问
- 57 关注特殊产妇
- 57 剖宫产产妇的调养
- 59 高龄产妇的调养



- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 62 补气养血食材 | 67 活血化瘀食材 | 74 解郁理气食材 |
| 62 小米 | 67 红糖 | 74 玫瑰花 |
| 63 紫米 | 68 莲藕 | 74 茉莉花 |
| 63 鸡蛋 | 68 山楂 | 75 莲子 |
| 63 乌鸡 | 68 黑木耳 | 75 百合 |
| 63 血豆腐 | 68 醪糟 | 75 黄花菜 |
| 63 猪肝 | 69 益母草 | 75 苹果 |
| 64 牛奶 | 69 桃仁 | 75 香蕉 |
| 64 鳝鱼 | 69 三七 | 75 陈皮 |
| 64 红枣 | 69 川芎 | |
| 64 墨鱼 | 70 增乳通乳食材 | |
| 64 花生 | 70 猪蹄 | |
| 65 山药 | 71 甲鱼 | |
| 65 胡萝卜 | 71 鲤鱼 | |
| 65 桂圆(龙眼) | 71 鲫鱼 | |
| 65 黑芝麻 | 71 鲶鱼 | |
| 65 荔枝 | 72 鲈鱼 | |
| 66 阿胶 | 72 虾 | |
| 66 西洋参 | 72 红小豆 | |
| 66 当归 | 72 丝瓜 | |
| 66 黄芪 | 73 草菇 | |
| | 73 莴笋 | |
| | 73 茭白 | |
| | 73 木瓜 | |





产后营养

同步方案



- | | |
|----------------|---------------|
| 78 产后第1周 | 98 产后第2周 |
| 78 妈妈快照 | 98 妈妈快照 |
| 80 产后第1周的饮食原则 | 99 产后第2周的饮食原则 |
| 82 产后第1天饮食法 | 100 进补的最佳时期 |
| 84 红糖小米粥 | 101 保证充足的蛋白质 |
| 84 桂香藕粉 | 101 果蔬怎样搭配 |
| 85 产后第2天饮食法 | 102 多吃高钙食物 |
| 86 猪肉胡萝卜馄饨 | 103 增加水产品的摄取 |
| 86 番茄鸡蛋面 | 104 海味面 |
| 87 胡萝卜鸡蓉羹 | 104 猪蹄汤 |
| 87 鱼肉羹 | 105 花生排骨粥 |
| 88 产后第3天饮食法 | 105 清炖鸡汤 |
| 89 醪糟蛋花汤 | 106 鲤鱼汤 |
| 90 小米鸡肉粥 | 106 虾球鸡蛋羹 |
| 90 肉末粥 | 107 桂圆肉末粥 |
| 91 产后第4天饮食法 | 107 清炖甲鱼汤 |
| 92 清蒸鲈鱼 | |
| 93 银耳莲子汤 | |
| 93 芦笋墨鱼卷 | |
| 94 产后第5~第7天饮食法 | |
| 96 蛋皮鸡汤面 | |
| 96 银耳小米牛奶粥 | |
| 97 红枣枸杞乌鸡汤 | |
| 97 黄酒鸡蛋羹 | |

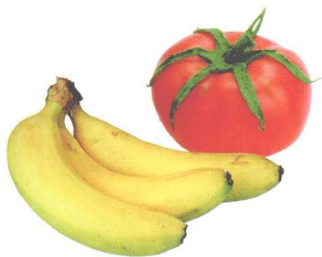
目录

叁

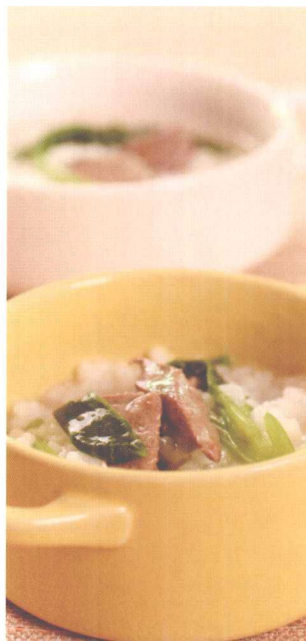
- 110 产后第3周
- 108 妈妈快照
- 109 第3周的饮食原则
- 110 饮食滋补不可过量
- 110 乳汁不足怎么吃
- 111 小心乳汁淤积
- 113 产后头痛感冒的饮食法
- 114 猪肝炒莴笋
- 114 鳝鱼菠菜羹
- 115 花生红枣红小豆粥
- 115 阿胶粥
- 116 八珍豆腐煲
- 116 茭白面筋
- 117 海带烩虾仁豆腐
- 117 莲子百合粥
- 118 产后第4周
- 118 妈妈快照
- 119 第4周的饮食原则
- 120 产后抑郁不要来
- 121 缓解抑郁、安神养心的饮食法
- 122 小心防范“月子病”
- 123 月子病，月子治
- 124 补肾强腰的饮食法
- 125 恶露不尽如何调理
- 126 当归肝肾汤
- 126 枸杞山药熘腰花
- 127 百合西芹炒鸡心
- 127 黄花鸡蛋汤
- 128 莲藕栗子粥
- 128 鳝鱼粥
- 129 双菇乌鸡汤
- 129 山楂油菜炒墨鱼
- 130 山药鲤鱼粥
- 130 鱼片木瓜
- 131 油菜烧二冬
- 131 木耳豌豆苗



132 产后第5~第6周
132 妈妈快照
133 第5~第6周的饮食原则
134 吃出免疫力
135 增强身体力量的饮食法
136 产后瘦身的原则
137 产后体重变化的规律
138 枸杞蒸鲫鱼
138 海鲜鸡蛋羹
139 香菇鸡片
139 牛肉丝烧紫洋葱
140 芦笋口蘑汤
140 木耳海参汤
141 豆腐鱼头煲
141 羊肉鸡蛋面



142 产后第7~第14周
142 妈妈快照
143 第7~第14周的饮食原则
144 增加高纤维饮食
144 做好上班后的哺乳计划
145 不得已的回乳法
146 产后皮肤保养
147 饮食调理黄褐斑
148 杂粮粥
148 玉米排骨汤
149 芥蓝牛柳
149 奶汁鸡片
150 蘑菇清炖鸡
150 海带肉丝汤
151 荞麦酸汤面
151 香菇笋丝土豆球
152 冬瓜球炖鸭汤
152 丝瓜鸡丝面
153 菠菜猪肝粥
153 木耳豆腐汤



- | | | |
|-------------|-------------|------------------|
| 156 产后虚弱 | 168 产后多汗 | 180 产后腹痛 |
| 157 阿胶鸡蛋汤 | 169 枸杞甲鱼汤 | 181 当归生姜羊肉粥 |
| 157 乳鸽汤 | 169 枸杞银耳羹 | 181 桂皮红糖汤 |
| 158 当归枸杞甲鱼汤 | 170 莲子木瓜羹 | 182 玫瑰粥 |
| 158 桂圆红枣茶 | 170 红枣泥鳅汤 | 182 丹参粥 |
| 159 韭菜虾仁粥 | 171 山药小麦粥 | 183 归芪瘦肉汤 |
| 159 人参炖鸡 | 171 猪肺汤 | 183 三七藕蛋汤 |
| 160 产后发热 | 172 产后贫血 | 184 产后身痛、
关节痛 |
| 161 归枣粥 | 173 阿胶鸡蛋羹 | 185 姜枣红糖汤 |
| 161 菊花粥 | 173 当归羊肉汤 | 185 当归醪糟膏 |
| 162 苦瓜芹菜饮 | 174 党参桂圆红枣粥 | 186 莲桂红枣汤 |
| 162 绿豆莲藕饮 | 174 枸杞熘猪肝 | 186 丝瓜粥 |
| 163 桑葚红枣粥 | 175 烧鳝段 | 187 杜仲茶 |
| 163 丝瓜冬笋汤 | 175 猪血鱼片粥 | 187 参须莲子汤 |
| 164 恶露不尽 | 176 产后腰痛 | |
| 165 川芎红糖饮 | 177 枸杞猪腰粥 | |
| 165 归芪红枣粥 | 177 杜仲炖羊肉 | |
| 166 苦瓜粥 | 178 韭菜炒腰花 | |
| 166 山楂红糖汤 | 178 牛膝粥 | |
| 167 桃仁粥 | 179 木瓜羊肉汤 | |
| 167 益母红枣汤 | 179 山药排骨汤 | |



188 产后便秘
189 黑芝麻糊
189 番茄苹果饮
190 核桃杏仁粥
190 荸荠海蜇汤
191 韭菜炒木耳
191 南瓜玉米羹
192 产后腹泻
193 扁豆粥
193 山楂苹果粥
194 肉桂红茶
194 白萝卜粥
195 山药栗子粥
195 健脾八宝粥
196 乳汁不足
197 党参乌鸡汤
197 刀豆粥
198 归芪羊肉汤
198 合欢海参汤
199 黄芪通草排骨汤
199 月季龙眼粥

200 急性乳腺炎
201 荸荠汁
201 蒲公英菊花粥
202 苦瓜橙饮
202 桑葚粥
203 黄芪山药粥
203 黄花豆腐羹
204 产后抑郁
205 陈皮桂圆粥
205 甘麦红枣汤
206 莲枣猪心汤
206 玫瑰花炖鸡心
207 黄花肉丝汤
207 芹菜益母蛋汤
208 产后感冒
209 葱白粥
209 艾叶生姜粥
210 红枣洋参茶
210 生姜苏叶汤
211 葱豉豆腐汤
211 香菇芝麻鸡汤

212 产后咳嗽
213 冰糖炖梨
213 梨丝葱白汤
214 罗汉果猪肺汤
214 桑菊饮
215 苏叶粥
215 杏仁银耳木瓜汤







一定要知道的 产后饮食常识





产后调养 母子健康



产后是调养体质的关键期

小常识

产褥期和哺乳期

产褥期：产妇自胎儿娩出到生殖器官恢复至正常的一段时间，恢复时间因人而异，一般需6~8周，此阶段又称产褥期，坐月子一般就指这段时间。

哺乳期：从分娩后开始哺乳，直至婴儿断乳，称为哺乳期，一般需10~12个月。

坐好月子，脱胎换骨

产后的调养称为坐月子，“坐”顾名思义，就是要产后妇女少劳动、多休息的意思，产后至少在产褥期内要特别注意起居和饮食调养，这就是产后坐月子习俗的由来。

产后是身体的修复和调整时期，身体的内分泌系统、血液循环系统、代谢系统、消化系统、神经系统、生殖系统等都要经历一个较大的修整、适应阶段，从“非常状况”逐渐回归“常态”。新妈妈们不妨把产后这段时间看作为日后健康投资的黄金时期，好好抓住和把握这一天赐良机，恰当调养，这

样不但不会有后遗症，有时连先天不足的体质问题都可以一并改善，甚至怀孕前一些偏瘦或偏胖的体形也容易在此时调整。

有的妇女因坐月子期调养得当，有脱胎换骨的感觉，原本的一些顽固性疾病，如头痛、腰酸背痛、月经不调、痛经等消失不见了，身体的耐力、力量、抵抗力等比产前还好，身体变得更强壮，免疫力提高，也不容易生病了，体质更加平和。相反，有些妇女不注意坐月子的调养，如过早劳动、饮食生冷、营养摄取不足、不避风寒，导致日后产生了许多病痛，为骨质疏松、易疲劳感冒、体质虚寒、身体酸痛、肥胖等问题留下了病根儿。所以说，产后调养对于女性日后的健康起着关键作用。

重视哺乳期的养护

过了产褥期，还有漫长的哺乳期，这段时间将近一年，不能因为时间长就忽视了养护。成功的母乳喂养对母子健康都有好处：一方面，在添加辅食之前，婴儿的营养全部来自于母亲的乳汁，充沛和高质量的奶水为宝宝的健康打下坚实的基础；另一方面，适当哺乳对促进产妇子宫复原有直接作用，还有很多妈妈通过哺乳，使乳腺更通畅，原本的乳腺增生、乳房胀痛等不药而愈，或者得以缓解。

可能一些妈妈3个多月的产假后要上班，哺乳不是很方便，但在上班前一定要尽量坚持纯母乳喂养，上班后再依个人实际状况调整。在哺乳期内，饮食的调养是最为重要的，传统的汤汤水水加上精心的营养搭配，是保障乳汁的基础，所以，不能出了月子就一切如常甚至开始节食减肥，哺乳期的饮食仍然是非常关键的。





产褥期的身体变化

怀孕期间是所谓“一体二命”的特殊生理状态，孕妇体内激素水平急剧变化，孕激素快速升高，由于胎儿不断长大，身体各器官、系统、组织的负担都明显增加。而分娩后，要经历一个完全相反的过程，体内激素水平陡然下降，身体各器官、系统、组织刚刚经历了一次超常的应急考验，并且要马上适应没有胎儿的状态，慢慢恢复原状。这10个月内发生的改变要在一个多月内恢复，可见，产后变化之剧烈程度要远远大于怀孕期。



子宫的复原

当胎儿和胎盘娩出后，子宫就会开始收缩变小，一般到产后6周左右，子宫就会恢复原来的大小。子宫恢复后，腹部也会变得平坦，但有些产妇出了月子，肚子也不小，这多数是肌肉、皮肤松弛和脂肪堆积造成的。子宫收缩时，可能会产生腹痛，通常分娩二三天后，腹痛现象就会有所改善，如果在腹痛的同时，伴有大量恶露并有异味，很可能是子宫炎症等疾病造成的，必须立刻告知医生。

恶露的变化

分娩后，子宫内膜脱落，就会使阴道产生分泌物，称为恶露。这些恶露一般持续到分娩后6周左右，随着时间的推移，颜色和量都会发生变化。

- 产后第2~4天时，分泌物量最多，颜色由鲜红色逐渐变成淡粉红色，几乎都是血液，有时会有血腥味，称为血性恶露。
- 产后第5~9天时，伤口痊愈，出血量也少了，分泌物会由粉红色变成褐色，称为浆性恶露或褐色恶露。
- 产后第10天之后，由于红细胞消失，分泌物会逐渐变成乳黄色，称为白色恶露。恶露的量会逐渐减少，就像月经结束那样，通常会在4~6周完全消失。

以上是正常的产褥期的恶露变化。但如果胎盘和胎膜在子宫里有残留，或子宫的恢复不好，血性恶露会一直持续。因此，恶露的变化是子宫复原的“晴雨表”，要密切注意其颜色、量和气味等。如果血性恶露持续不断，或者有恶臭味、掺杂着血块时，应去医院检查。

阴道的变化

在分娩过程中，阴道扩张撑开，会出现肿胀并有许多细小的伤口，分娩后1~2天，排尿时会感到刺痛，1周后恢复。一般情况下，扩大了阴道产后1天就能缩紧。分娩后，阴道壁肌肉松弛，张力减低。产后3周左右，阴道肌张力逐渐恢复，但不能完全达到孕前水平。

外阴会有不同程度的充血和水肿，产后2~3周内自行消失。会阴部的轻度裂伤在4~5天内愈合。处女膜在分娩时被撕裂，仅留有黏膜残痕。小阴唇不再覆盖阴道口，所以阴道口裸露于外阴部，成为经产妇的特征。

当胎儿较大或分娩困难时，通常会将会阴部侧切，以便胎儿顺利娩出，然后再将会阴缝合。分娩后一二天内，伤口会感到痉挛疼痛，但会逐渐改善，3~5天拆线后就好了。如果排便困难时过度用力，可能会影响伤口的愈合。

月经的开始

分娩会使产妇体内的内分泌发生变化，卵巢功能需要一段时间才能恢复正常，因此，在产后会有短暂的闭经时期。再次开始月经的时间因人而异。有的人分娩后一个月就开始来月经，喂母乳的人，也有一年左右不来的。就是有了初次月经，下次月经也不一定按期来。一般来说，初产妇和年纪轻的妈妈再次来潮的时间早，不哺乳的妈妈来潮时间也较早。

喂母乳可以延迟月经的恢复，但认为哺乳期完全没有月经、不会排卵也是不可靠的，实际上哺乳期来月经的情况也不少，所以，即使是在哺乳期内也有可能怀孕的，一定要采取避孕措施。

泌尿系统的变化

在分娩过程中，膀胱会受到压迫和损伤，再加上体力消耗、会阴伤口的疼痛、尿道和尿道口水肿等因素，在分娩后的3天内，很容易影响尿液的正常排泄，导致尿液滞留和膀胱胀痛。因此，在产后应该尽快排尿。

当尿液无法顺利排出时，容易造成膀胱炎，同时，尿液中的毒素也会影响健康，如果无法顺利排尿时，应该尽快告诉医护人员。

