

分娩坐月子

*All the Things You Want to Know about
Childbirth and Confinement*

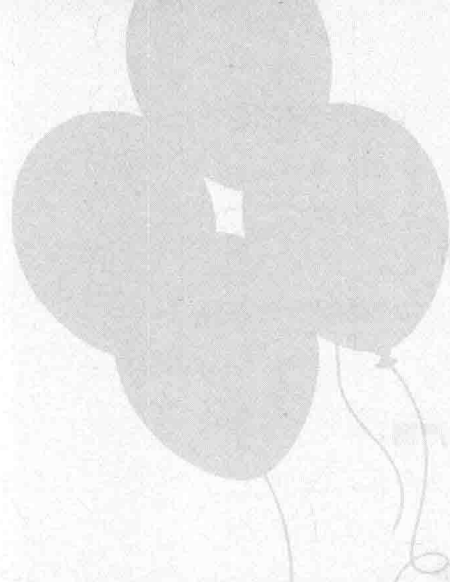
就看这本



北京玛丽妇婴医院产科主治医师 刘欣欣 编著

科学坐月子 健康养宝宝 产后养与补 妈妈快恢复

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS



分娩坐月子 就看这本

刘欣欣 编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

分娩坐月子就看这本 / 刘欣欣编著. -- 北京 : 新世界出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5104-2922-4

I. ①分… II. ①刘… III. ①分娩 - 基本知识②产褥期 - 妇幼保健 - 基本知识 IV. ①R714.3②R714.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第110348号

分娩坐月子就看这本



作 者: 刘欣欣

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: 北京九天志诚印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 550千字 印张: 20

版 次: 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-2922-4

定 价: 26.80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

怀孕生子是一项复杂浩大的工程,在经历了怀胎十月的艰辛后,宝宝的降临,让父母的女儿、老公的妻子成为了孩子的妈妈,女人迎来了人生另一段辉煌的旅程。但是怀孕伊始,每个准妈妈既对分娩充满了向往,但同时又有些担心和不知所措。

分娩时,准妈妈常会面临心理和生理上的双重压力:自己能承受得了分娩的疼痛吗?宝宝能顺利分娩生产吗?是选择自然生产还是剖宫产?分娩的三个产程是怎么样的?分娩时要注意哪些问题?如何才能减轻临产时的身体不适感?

月子期间,作为新妈妈,很多人又会陷入新的苦恼:月子应该怎么休养?对于分娩后的各种疼痛,应该怎么护理?月子期间应该吃什么,怎么补?应该如何护理和喂养宝宝?如何才能恢复原来的好身材?怎么“捂”才能避免“月子病”?

针对准妈妈和新妈妈的这些困惑,我们特地编写了这本《分娩坐月子就看这本》,解决从分娩到坐月子期间,你想知道的所有问题。在分娩篇里,向你详细介绍分娩前的准备工作、临产时的状况、分娩的各个产程及其应注意的问题,如何配合医护人员顺利生产以及缓解分娩痛的方法,让你正确认识分娩,消除分娩的恐惧心理,顺利生产。在月子篇里,将中外坐月子的观念相互结合,从产后的各方面护理、如何预防和应对产后疾病、如何合理补充营养与调理身心平衡、如何通过运动恢复身体,以及母乳喂养与新生儿护理等方面,给你以全面而悉心的指导,让你顺利度过这段特殊而关键的月子时光。

生产当天,新妈妈或多或少都会紧张焦虑,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,轻松地面对生产的过程,其实一切都没有你想象得那么得复杂。不过,在临产前通过饮食补充来助力生产也是非常必要的。吃点巧克力,喝些红糖水也能为新妈妈积蓄力量,加快生产。

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,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,并在第五章、第六章做了详细梳理。

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,本书会在第八章“科学月子餐,养出好身体”这个栏目做清晰的介绍。

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,另外我们还有针对性地推荐一些进补、调养、催乳等食谱,内容详见第七、八章。

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,帮助新妈妈尽快恢复身心健康,并且帮助初为人母的你养育出一个健康聪明的宝宝。

刘欣欣

2012年5月

Part1 分娩之准备篇

分娩进入倒计时 024

做好准备当爸妈 024

知识上的准备 024

思想上的准备 024

物品上的准备 024

准爸爸需要做的事情 024

为宝宝营造舒适居住环境 024

准备好现金和银行卡 024

带上照相机或摄像机 024

找好月嫂准备照顾新妈妈 025

准备好待产包 025

妈妈的待产包 025

宝宝的待产包 025

爸爸的待产包 025

分娩前准妈妈的准备 025

分娩前准爸爸的准备 025

准妈妈产前心理调适 026

分娩痛是可以忍受的 026

应了解的分娩知识 026

身体的临产准备 026

胃部的轻松舒适感 026

盆腔压迫的不适感 026

阴道分泌物增多 027

假性宫缩 027

丈夫是最佳的分娩陪护人 027

分娩前准妈妈温馨提醒 027

选择适合自己的医院分娩 027

多方了解、衡量医院水平 028

根据自身情况选择医院 028

服务与技术同样重要 028

根据个人条件选择医院 028

产检、分娩选同一家医院 029

分娩方式选择及相关问题 029

影响正常分娩的因素 029

产道因素 029

胎儿因素 029

产力因素 030

精神因素 030

选择合适的分娩方式——自然分娩和

剖宫产 030

自然分娩 030

剖宫产 031

剖宫产与顺产的优缺点 031

剖宫产的优点	031	预产期迟迟不生该怎么办	036
剖宫产的缺点	031	不使用药物的无痛分娩	037
顺产的优点	032	精神阵痛分娩	037
顺产的缺点	032	水中分娩	037
顺产由哪些因素决定	032	借助药物的无痛分娩	037
因素 1: 合适的年龄	032	气体麻醉	038
因素 2: 定时做产前检查	032	静脉麻醉	038
因素 3: 胎宝宝位置	032	经皮神经电刺激	038
因素 4: 产道	032	硬膜外麻醉	038
因素 5: 产力	032	临产前需要注意的问题	038
因素 6: 准妈妈的心理	033	入院待产时间把握好	038
适合进行剖宫产的情况	033	需提前入院待产的情况	038
准妈妈方面	033	需要立即入院的情况	039
胎宝宝方面	033	阴道出血	039
剖宫产的注意事项	034	胎膜破裂和胎动减弱	039
备忘 1: 选择剖宫产的时间	034	其他症状	039
备忘 2: 手术前准备	034	待产时突发情况的处理	039
备忘 3: 麻醉方式	034	临产前不要憋大小便	040
备忘 4: 伤口会有多大	034	如何保持好产力	040
备忘 5: 手术后多久才能进食	034	加强营养	040
备忘 6: 产后多排尿	034	保持愉快, 不要紧张	040
备忘 7: 第二胎一定要采取剖宫产 ...	034	做深呼吸	040
择日分娩不可取	034	宫缩前后的动作	040
剖宫产的小孩聪明吗	035	合理使用“催生针”	040
剖宫产孩子的训练	035	恰当使用有好处	041
大脑平衡功能的训练	035	错误使用坏处大	041
本体感的训练	035	剖宫产时的注意事项	041
触觉训练	035	胎儿未娩出阴道出血正常吗	042
哪些情况需做会阴侧切	036	横胎位有什么危险	042
需做会阴侧切的情况	036	常用的矫正方法	042
避免会阴侧切的小妙方	036		
临产灌肠作用大	036		

Part2 分娩之进行篇

临产知识面面观	044	准妈妈患有心脏病	049
临产常见症状	044	准妈妈患有妊娠高血压综合征	049
正式临产的三个条件	044	高龄产妇	049
规律宫缩	044	什么是高危妊娠	049
宫口进行扩张, 胎先露进行性下降 ..	044	高危妊娠的处理	049
宫缩不能制止	044	准妈妈在分娩时应重视食物补充	050
怎样预防早破水	045	临产时的饮食原则	050
定期做好产前检查	045	应选择何种分娩体位	050
孕期安排好生活细节	045	什么是胎头吸引术	051
早破水的表现及原因	045	双胞胎分娩的注意事项	051
胎膜早破的表现	045	分娩全过程及如何配合接生	051
造成胎膜早破的相关因素	045	第一产程	052
准妈妈待产时不要精神紧张	046	第一产程的配合	052
如何保持最佳的临产状态	046	精神愉快	052
拉梅兹生产呼吸法	046	注意休息, 适当活动	052
深呼吸	046	第二产程	052
浅呼吸	046	第二产程的配合	053
短促呼吸	047	第二产程时间最短	053
影响准妈妈分娩痛苦的因素	047	第三产程	053
缓解分娩疼痛的“绝招”	047	第三产程的配合	053
调整呼吸	047	分娩时要常听胎心	053
上胸呼吸	048	注意胎心的变化	053
廓清式呼吸	048	宫缩影响胎心率	053
按摩	048	如何听胎心	054
压迫止痛	048	分娩时不要大喊大叫	054
适当走动	048	分娩用力的小方法	054
几种常见的难产情况	048	仰卧时用力的方法	054
胎儿过大	048		
胎位不正	048		
骨盆狭小	049		

侧卧时用力的方法	054
仰卧抱住双腿的用力的方法	055
如何预防滞产	055
预防子宫收缩乏力	055

分娩过程医生会做的 12 件事 ..	055
住院检查	055
待产室备产	055
分娩时	056

Part3 分娩之饮食篇

生产当天的饮食要点	058
临产饮食需求及临产具体征兆	058
准妈妈营养关键词——积蓄能量	058
临产征兆	058
临产前的饮食要点	060
临产吃什么有助顺产	060
产后第一餐	062
新妈妈的营养关键词——恢复体力 ..	062
如何吃好产后第一餐	062
新妈妈并不适合生完即补	062
新妈妈产后饮食原则	063
产后不宜早喝老母鸡汤	063
产后第二餐	064
新妈妈的营养关键词——补充能量 ..	064
如何吃好产后第二餐	064

新妈妈的饮食要点	064
素食新妈妈怎样吃好月子餐	065
产后第三餐	066
新妈妈的营养关键词——补充必需营养素 ..	066
如何吃好产后第三餐	067
科学饮食帮助缓解产后疼痛	067
红糖对坐月子的作用大	068
助产饮食大盘点	069
产前饮食建议及原则	069
产前可以吃什么	069
产前不建议吃什么	069
临产前的饮食原则	069
补锌有助分娩	069
分娩阶段饮食建议	070

Part4 坐月子之准备篇

解读“坐月子”	072
传统月子条框多	072
国外这样“坐月子”	072
中医说坐月子——调筋脉养气血的最	
佳时机	073
第一步：生新血、化瘀血	073

第二步：益脾健胃	074
第三步：益气补血发奶方	074
第四步：壮骨健腰调经方	074
西医看坐月子——生殖系统需要恢复时间 ...	074
月子期是体质调养黄金期	075
把握休养生息的良好时机	075

不容忽视的生理恢复期.....	076
不当坐月子易引发后遗症.....	076
后遗症 1: 产后腰腿痛.....	076
后遗症 2: 子宫复旧不良.....	077
后遗症 3: 产后不设防致孕.....	077
后遗症 4: 产后排尿问题.....	077
后遗症 5: 产后乳房变化.....	077
后遗症 6: 产后抑郁症.....	078
月子坐不好, 埋下病根子.....	078
坐月子可以改善体质.....	078
坐月子必备护理品.....	079
月子必备品——哺乳衣、文胸.....	079
月子必备品——内裤.....	079
月子必备品——月子帽.....	080
月子必备品——束腹带.....	080
月子必备品——牙具.....	080
月子必备品——卫生巾.....	080
产后如何休养.....	080
坐月子的基本注意事项.....	081
避免吹风、受凉.....	081
适度的运动与休息.....	081
合理调节饮食.....	081
注意个人卫生.....	081

记得产后检查.....	082
尽早喂宝宝母乳.....	082
合理安排产后性生活.....	082
冬夏坐月子各不同.....	082
冬天坐月子.....	082
夏天坐月子.....	083
坐月子的几种方式选择.....	084
家人照顾坐月子.....	084
请保姆照顾坐月子.....	085
请月嫂照顾坐月子.....	085
去月子中心坐月子.....	086
坐月子需要做充足准备.....	087
布置良好居住环境.....	087
为宝宝找个好保姆.....	087
挑选合适月嫂注意点.....	088
合格的月子中心应具备的条件.....	088
准备齐全妈妈和宝宝的用品.....	089
宝宝养育用品.....	089
妈妈必备物品.....	089
产后丈夫应该怎样做.....	090

Part5 坐月子之产后护理篇

月子期实时护理进程.....	092
产后恢复时间表.....	092
产后新妈妈身体复原情况.....	092
新妈妈何时可以出院.....	092
产后多长时间为产褥期.....	093
产褥期的特点.....	093
产后 2 小时的重点观察.....	093
产后第 1 天需做的几件事.....	094

争取时间休息.....	094
产后尽快排便排气.....	094
初乳可增强宝宝免疫力.....	095
哺乳的行为可刺激新妈妈大脑.....	095
多吃蔬果减少便秘.....	095
新妈妈多汗应注意清洁.....	096
重视产后出血.....	096
产后 24 小时的自我护理.....	097
产后第 1 周的护理.....	097

产后第1周的护理要点	097
按摩乳房，促进母乳分泌	098
产后第1周护理细则.....	098
坐月子每周生活安排.....	099
产后第1周：充分休息为主.....	099
产后第2周：可适当做些体操.....	100
产后第3周：做些简单的家务.....	100
产后第4周：可以出去散散步.....	101
护理要点周周看	101
产后的第1周	101
产后的第2~3周	102
产后的第4~5周	102
产后的第6~8周	102
新妈妈应做的产后检查.....	102
产后检查的项目	102
产后应重视身体检查.....	103
产后身心变化及护理	103
新妈妈产后生殖系统的变化	103
新妈妈产后生殖器官的主要变化	103
新妈妈产后乳房的变化.....	104
新妈妈产后腹部的变化.....	104
新妈妈产后身体其他器官的变化.....	105
新妈妈产后心理的变化.....	105
新妈妈产后情绪的调整.....	105
做过会阴切开的新妈妈护理	106
注意伤口的变化情况.....	106
会阴伤口的日常护理.....	106
护理法一：保持会阴部清洁	107
护理法二：防止会阴切口裂开	107
护理法三：避免伤口发生血肿	107
护理法四：避免会阴切口感染	107
护理法五：小心护理水肿伤口	107

做过会阴侧切会影响以后性生活吗.....	107
剖宫产后的月子护理	107
剖宫产第1天的护理	107
产后6小时以内	108
产后6小时以后	108
产后第1周的护理	108
产后第1天	108
产后第2天	108
产后第3天	108
产后第4~7天	108
剖宫产伤口的护理方法.....	109
伤口疼痛如何护理.....	109
如何保证伤口的清洁	109
伤口渗血了怎么办.....	109
剖宫产前后饮食宜忌.....	109
小心护理产后疤痕	110
剖宫产妈妈产后饮食建议	110
抚平新妈妈剖宫产带来的心灵创伤.....	111
如何做好产后子宫恢复	112
了解子宫是如何复原的.....	112
通过自检了解子宫恢复情况	112
阻碍子宫复原的因素.....	113
加快子宫恢复的6个妙招	114
妙招一：及时排尿.....	114
妙招二：产褥期别“赖床”	114
妙招三：哺乳刺激.....	114
妙招四：别当脏妈妈	114
妙招五：按摩宫底.....	115
妙招六：使用子宫收缩剂或生化汤.....	115
什么是子宫复旧不全.....	115
子宫复旧不全的原因.....	115

子宫复旧不全的治疗	116	怎样消除产后面部黄褐斑	121
乳房护理，挺出美丽	116	产后妊娠斑和妊娠纹能否消失	122
产后乳房的变化与恢复	116	产后皮肤如何保养	122
乳房清洁和正确保养	117	皮肤粗糙三大原因	123
坚持乳房健美操与按摩操	117	盐分摄入过多	123
乳房异常的应急处理	118	经常便秘	123
产后胀奶处理	118	饮用咖啡和果汁过度	123
胀奶的原因	119	改善皮肤干燥从细节入手	123
早开奶，勤哺乳	119	如何让松弛的皮肤变紧绷	124
热敷	119	找对原因，击破肤色晦暗	124
按摩	119	角质型肤色晦暗	125
及时排空乳房	119	血流不畅型肤色晦暗	125
皮肤护理，让新妈妈光彩重现	119	黑色素型肤色晦暗	125
孕产期几个常见皮肤问题的原因	119	经络调理，面色红润	126
怎样改善“产后变丑”	120	调节内分泌	126
产后如何祛斑	120	养阴活血，减少色斑	126
目前流行的祛斑方法	121	注重整体调节	126
		促进脂肪分解	126

Part6 坐月子之产后疾病防治篇

产后乳房疾病的防治	128	如何治疗乳房湿疹	132
全面认识产后乳腺炎	128	副乳需要治疗吗	133
过分催乳易导致乳腺炎	129	全面攻克产褥感染	133
坐月子如何预防乳腺炎	129	什么是产褥感染	133
产后乳腺炎的一般疗程	131	产褥感染的原因	134
注意乳腺炎的自我调理	131	致病菌可能的来源	134
饮食自疗法	131	引起产褥热的原因	134
外治自疗法	132	做好生产前后的预防把关	134
其他自疗法	132	产前预防	134
乳房湿疹的症状	132	产时预防	134

产后预防	135
重视产前的预防和治疗.....	135
各类产褥感染的临床表现	135
产褥感染的症状	136
产褥感染的治疗方法.....	136
产后各种疼痛的成因及预防	137
产后手足关节痛的成因及预防	137
产后各种关节痛的防治.....	138
(1) 颈部疼痛	138
(2) 臂部疼痛.....	139
(3) 肩部疼痛.....	139
(4) 手部疼痛	139
产后关节酸疼的原因与食疗方	139
产后腰痛 6 大病因分析.....	139
(1) 生理性缺钙.....	140
(2) 生理性韧带松弛.....	140
(3) 劳累过度.....	140
(4) 姿势不当	140
(5) 缺乏运动.....	140
(6) 剖宫产手术后的腰痛.....	140
产后颈背酸痛的原因与预防	140
产后颈背酸痛的预防措施	141
产后腰腿疼痛的原因与预防	141
产后腰酸痛的防治措施.....	141
从孕期开始预防腰痛	141
产后避免弯腰和久站久蹲	141
正确的喂奶姿势	142
注意护腰	142
适当的运动	142
产后瘀血停滞导致的腹痛及防治.....	142
什么是盆腔瘀血综合征.....	143
其他疼痛的应对方法.....	143

其他常见产后病的防治	144
早期产后出血的原因及应对	144
晚期产后出血的原因及应对	145
子宫脱垂的预防和治疗.....	146
产后尿滞留的原因与防治	146
(1) 产后主动排尿	147
(2) 加速腹部血液循环	148
常见的产后发热及处理方法	148
常见的产后发热	148
产后发热应考虑哪些疾病	149
月子病的原因与预防.....	149
坐月子尿失禁怎么办	150
运动疗法	150
饮食疗法	150
其他措施	150
产后排尿困难的原因及解决办法	150
产后痔疮的病因与预防.....	151
应对产后常见病的食疗药膳	152
产后恶露不绝	152
护理要点	153
预防保健	153
产后食欲不振	153
护理要点	154
预防保健	154
产后身体虚弱	154
护理要点	154
预防保健	155
产后乳汁不足	155
护理要点	155
预防保健	155
产后小便不利	156

宜吃食物	156
产后盗汗.....	157
宜吃食物	157
产后抑郁.....	157
宜吃食物	157
产后贫血.....	158
护理要点	158
预防保健	158
产后出血.....	159
护理要点	159
预防保健	159

产后便秘.....	160
护理要点	160
预防保健	160
产后水肿.....	160
护理要点	161
预防保健	161
产后多汗.....	161
护理要点	161
预防保健	162
产后失眠.....	162
护理要点	162
预防保健	162

Part7 坐月子之饮食调理篇

新妈妈产后营养需求汇总	164
水——产后的绝佳补品.....	164
蛋白质——身体修复的奇兵.....	164
脂肪——帮助新妈妈乳汁分泌.....	165
营养功效	165
每日最佳供给量	165
补充攻略	165
糖类——人体能量的主要来源.....	166
营养功效	166
每日最佳供给量	166
补充攻略	166
矿物质——产后脱发的天敌.....	167
营养功效	167
每日最佳供给量	167
补充攻略	167
叶酸——帮助增强宝宝脑发育.....	168
营养功效	168

每日最佳供给量	168
补充攻略	168
维生素A——保障产后好睡眠，帮助养 颜美肤.....	169
营养功效	169
每日最佳供给量	169
补充攻略	169
维生素B族——缓解产后抑郁.....	170
营养功效	170
每日最佳供给量	170
补充攻略	170
维生素C——加速产后伤口愈合.....	171
营养功效	171
每日最佳供给量	171
补充攻略	171
维生素D——促进宝宝骨骼生长.....	172
营养功效	172
每日最佳供给量	172

补充攻略	172
钙——宝宝骨骼发育的保障	173
营养功效	173
每日最佳供给量	173
补充攻略	173
铁——帮助抵抗产后贫血	174
营养功效	174
每日最佳供给量	174
补充攻略	174
锌——增加子宫收缩，有助顺利分娩	174
营养功效	174
每日最佳供给量	175
补充攻略	175
铜——促进人体对铁质的吸收，加快 新陈代谢	175
营养功效	175
每日最佳供给量	176
补充攻略	176
碘——供给宝宝碘需求，促进宝宝脑发育	176
营养功效	176
每日最佳供给量	176
补充攻略	177
镁——改善消化不良，协助抵抗忧郁症	177
营养功效	177

每日最佳供给量	177
补充攻略	177
膳食纤维——减轻便秘、稳定血糖水平	178
营养功效	178
每日最佳摄入量	178
补充攻略	178
β-胡萝卜素——呵护眼睛和皮肤健康	179
营养功效	179
每日最佳摄入量	179
补充攻略	179
月子期饮食有讲究，“一排二调三补”	180
重排泻的第1周	180
重调养的第2周	180
重补养的第3~4周	180
科学饮食，无需“大补”	181
主副食种类要多样化	181
注重荤素搭配，多吃蔬果和海藻类	181
多渠道补充蛋白质	181
别忘吃含钙铁食物	181
合理摄取必需脂肪	182
产后不要服用人参、鹿茸等补品	182
月子里为营养加分的好食物	183
补血补铁的红色食物	183
月子里的热补食物	184

Part8 坐月子之营养食材推荐篇

月子餐常用营养食材	186
小米——开胃助消化，滋阴养血	186
食补功效	186
最佳食用方法	186
饮食宜忌	186
糯米——温补主食，缓解食欲不佳	187

食补功效	187
最佳食用方法	187
饮食宜忌	187
黑豆——“乌发娘子”，活血利水	187
食补功效	187
最佳食用方法	187

饮食宜忌	188	食补功效	194
芝麻——富含维生素E, 补血养颜..... 188		最佳食用方法	194
食补功效	188	饮食宜忌	194
最佳食用方法	188		
饮食宜忌	188	猪心——增强心肌营养, 治疗产后气	
花生——养血止血兼美容 189		血不足..... 195	
食补功效	189	食补功效	195
最佳食用方法	189	最佳食用方法	195
饮食宜忌	189	饮食宜忌	195
黑木耳——全力抗衰老, 消耗脂肪助瘦身.. 189		鲫鱼——补虚通络, 利水消肿..... 196	
食补功效	189	食补功效	196
最佳食用方法	189	最佳食用方法	196
饮食宜忌	190	饮食宜忌	196
冬虫夏草——“贵”在滋补, 镇静助眠... 190		鸡蛋——补充优质蛋白质, 提高母乳质量.. 196	
食补功效	190	食补功效	196
最佳食用方法	190	最佳食用方法	196
饮食宜忌	190	饮食宜忌	197
海参——恢复元气, 加速伤口愈合..... 191		马铃薯——含大量膳食纤维, 抗老排	
食补功效	191	毒防便秘..... 197	
最佳食用方法	191	食补功效	197
饮食宜忌	191	最佳食用方法	197
干贝——滋阴补肾, 和胃调中..... 192		饮食宜忌	197
食补功效	192	黄豆芽——消除皮肤斑点, 缓解妊娠	
最佳食用方法	192	高血压..... 198	
饮食宜忌	192	食补功效	198
鸡——健脾, 补虚, 强筋, 美容..... 192		最佳食用方法	198
食补功效	192	饮食宜忌	198
最佳食用方法	193	莲藕——缓解食欲不振, 补益气血..... 199	
饮食宜忌	193	食补功效	199
鸭——产后盗汗者的福音 193		最佳食用方法	199
食补功效	193	饮食宜忌	199
最佳食用方法	194	西芹——开食欲, 降血压 199	
饮食宜忌	194	食补功效	199
猪蹄——美容、通乳双重功效..... 194		最佳食用方法	199
		饮食宜忌	199
		红糖——化瘀镇痛, 促进恶露排出 200	

食补功效	200
最佳食用方法	200
饮食宜忌	200
低脂酸奶——润肠通便，易于消化和吸收.. 201	
食补功效	201
最佳食用方法	201
饮食宜忌	201
适合做清补汤类的营养食材 ... 201	
莲子——强心镇静，去火消火佳品..... 201	
食补功效	201
最佳食用方法	202
饮食宜忌	202
芡实——秋季进补首选..... 202	
食补功效	202
最佳食用方法	202
饮食宜忌	202
沙参——增强免疫力，治疗产后阴虚. 203	
食补功效	203
最佳食用方法	203
饮食宜忌	203
玉竹——增进食欲，润肺滋阴..... 203	
食补功效	203
最佳食用方法	204
饮食宜忌	204
百合——润肺止燥抗虚弱，加速皮肤	
细胞代谢可美肤	204
食补功效	204
最佳食用方法	204
饮食宜忌	204
薏米——清除燥热身心舒畅，消除色斑	
改善肤色..... 205	
食补功效	205
最佳食用方法	205
饮食宜忌	205

蜜枣——安神补血，应对产后贫血..... 205	
食补功效	205
最佳食用方法	206
饮食宜忌	206
淮山——健脾助消化，益智安神..... 206	
食补功效	206
最佳食用方法	206
饮食宜忌	206
适合做温补汤类的营养食材 ... 207	
党参——增强机体抵抗力	207
食补功效	207
最佳食用方法	207
饮食宜忌	207
枸杞——滋补肝肾，美白养颜..... 208	
食补功效	208
最佳食用方法	208
饮食宜忌	208
红枣——适合产后脾胃虚弱、气血不足 .. 208	
食补功效	208
最佳食用方法	208
饮食宜忌	209
龙眼肉——益心脾，补气血，润五脏... 209	
食补功效	209
最佳食用方法	209
饮食宜忌	209
当归——补血活血，祛瘀生新..... 210	
食补功效	210
最佳食用方法	210
饮食宜忌	210
黄芪——消肿补气皆可行	211
食补功效	211
最佳食用方法	211
饮食宜忌	211