

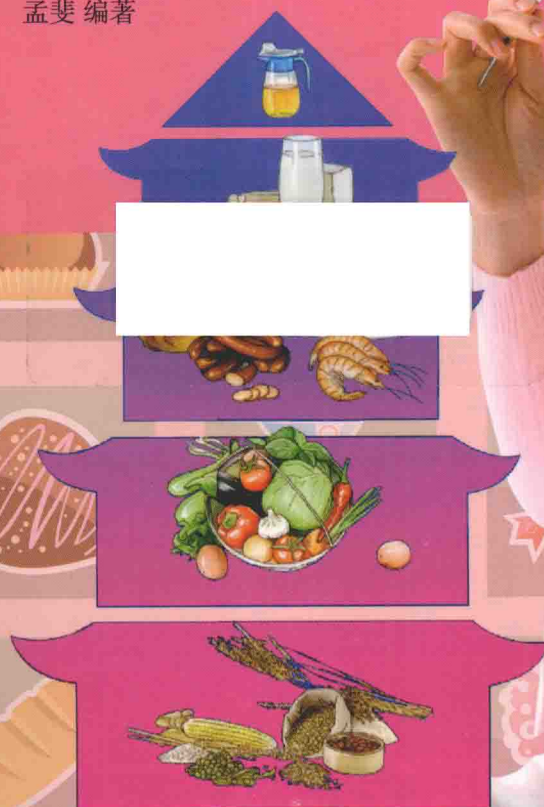


坐月子 怎么吃

产后饮食调理 科学食疗食补

内容全面 方法实用 操作简单 营养健康

孟斐 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

坐月子 怎么吃

孟斐
编著



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

坐月子怎么吃 / 孟斐编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2013.12

ISBN 978-7-5308-8592-5

I . ①坐… II . ①孟… III . ①产妇—妇幼保健—食谱 IV . ① TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 304227 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京市松源印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 21 字数 410 000

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

preface

前言



在中国，为了调理怀孕期间及分娩时带给新妈妈的种种不适，新妈妈们将迎来女人生命中一个非常重要的时期——“月子期”。根据西汉《礼记内则》一书中的记载，坐月子又称“月内”，距今已有两千多年的历史，是产后女性调理身体以及为哺乳期补充营养的关键时期，新妈妈们要在这段时间内通过多种方法将大伤元气的身体恢复到产前的状态。

而俗话说的好，“药疗不如食疗，药补不如食补”，对于新妈妈来说，饮食调养是坐月子中不可缺少的项目，孕育分娩的损耗都要靠坐月子期间的饮食补回来。像用丰乳通乳的鲫鱼做成的当归鲫鱼汤、健脾补虚的乌鸡做成的乌鸡白凤蘑菇汤、补血养颜的芝麻做成的黑芝麻糙米粥、促进乳汁分泌的木瓜做成的木瓜椰汁西米露、提高母乳质量的鸡蛋做成的肉末蒸蛋、美容通乳的猪蹄做成的猪蹄炖茭白、滋阴养血的小米做成的花生红枣小米粥、促进恶露排出的红糖做成的花椒红糖饮等菜品，都可以帮助新妈妈迅速恢复健康，分泌乳汁，重塑完美身形。

全书精心挑选了近 300 道营养美味的月子菜，并根据现代医学对产后进补的要求，以时间段的形式将内容分为生产当天的饮食要点、产后第一周、产后第二周、产后第三周、产后第四周等章节，详细介绍了月子期最适合进补的食材与药材、月子饮食调养原则、月子



饮食误区、新妈妈产后恢复美丽的食疗方、产后每一天每一周新妈妈的身体变化、营养需求和护理建议等内容,且将顺产妈妈、剖腹产妈妈、哺乳妈妈、非哺乳妈妈分开来介绍,让新妈妈按照个人情况进行科学进补。同时还针对“产后体痛”“产后便秘”“产后缺乳”“产后贫血”“产后抑郁”“恶露难尽”等问题,整理出来 80 道月子里的对症调养药膳,帮助新妈妈轻松度过月子期。

科学的进补理念,丰富实用的内容,新颖的月子菜品,相信本书一定能帮助新妈妈们从容度过月子期,重塑健康美丽身姿。



第1章

科学坐月子，幸福一辈子

第1节 科学看待坐月子

坐月子，休养生息的好时机 /2
传统坐月子饮食的合理之处 /2
传统坐月子的饮食陋习 /2
正确坐月子饮食 3 要诀 /3
过度坐月子，当心反效果 /4

现代坐月子的营养观 /5
产后均衡饮食 9 大原则 /5
坐月子必备护理品 /7
月子里常见问题答疑 /7

第2节 月子饮食调养原则

依体质“量身打造” /9
选择新鲜、温和的食材 /9
依阶段调整滋补重点 /10

多元食材，营养均衡 /11
素食者饮食调养原则 /12
少量多餐的饮食习惯 /13

第3节 月子饮食误区

误区 1：产后要立即服用鹿茸 /14
误区 2：多饮用红糖水 /14
误区 3：产后不能吃盐 /14
误区 4：产后不要吃蔬菜水果 /14

误区 5：多吃鸡蛋有益身体 /15
误区 6：多食味精有益健康 /15
误区 7：大量饮用麦乳精 /15

第4节 月子里的食补窍门和烹饪秘诀

月子餐的烹饪要点 /16
辨清体质，合理食补 /16

炖品美味的不败秘诀 /17



第2章

产后调养食材与滋补药材

第1节 月子餐常用食材

鸡：健脾、补虚、强筋、美容 /20
鸡蛋：补充优质蛋白质，提高母乳质量 /21
猪蹄：美容、通乳双重功效 /21
鲫鱼：补虚通络、利水消肿 /22
小米：开胃消食、滋阴养血 /22
糯米：温补主食，缓解食欲不佳 /23
黑豆：乌发润发、活血利水 /23
芝麻：富含维生素E，补血养颜 /24
花生：养血止血、美颜润肤 /25

黑木耳：抗衰老，消耗脂肪助瘦身 /25
海参：恢复元气，加速伤口愈合 /26
马铃薯：含大量膳食纤维，抗老排毒防便秘 /27
黄豆芽：消除皮肤斑点，缓解妊娠高血压 /27
红糖：化瘀镇痛、促进恶露排出 /28
紫米：补气养身，促进乳汁分泌 /28
杏仁：润肠通便、改善便秘 /29
黄花菜：止血、清热消炎 /29

第2节 适合清补的食材与药材

莲子：强心镇静，去火消火佳品 /30
芡实：秋季进补首选 /30

玉竹：增进食欲、润肺滋阴 /31
薏米：清除燥热身心舒畅，消除色斑改善肤色 /31

第3节 适合温补的食材与药材

当归：补血活血、祛瘀生新 /32
龙眼肉：益心脾、补气血、润五脏 /32
枸杞：滋补肝肾、美白养颜 /32
红枣：适合产后脾胃虚弱、气血不足 /33



第4节 适合月子里吃的水果

香蕉：补血瘦身两不误 /34
木瓜：催乳丰胸之王 /34
苹果：产后瘦身大助手 /35

桂圆：补脾胃之气，补心血不足 /35
猕猴桃：强化免疫系统 /36

第3章

生产当天的饮食要点

第1节 临产前吃什么

黄芪羊肉汤：经典助产 /39
豆腐皮粥：滑胎催生 /40

空心菜粥：利水滑胎 /41

第2节 产后第1餐

新妈妈的营养关键词——恢复体力 /42

脆炒莲藕丁：补虚生血、健脾开胃 /43

猪肝汤：温经散寒、化瘀止痛 /44

花生红枣小米粥：特效补血 /45

第3节 产后第2餐

新妈妈的营养关键词——补充能量 /46

紫菜蛋花汤：恢复体力 /47

紫菜豆皮虾米汤：补身体，恢复体力 /48

益母草木耳汤：凉血止血 /49

第4节 产后第3餐

新妈妈的营养关键词——补充必需营养 /50

鸡丝馄饨：益气养血、生津止咳 /51

养颜红豆汤：消水肿、润肠道 /52

番茄菠菜面：增进食欲 /53

给剖腹产妈妈的特别建议 /54

第4章 产后第1周

第1节 新妈妈的身体变化

乳房 /56

子宫 /56

胃肠 /56

恶露 /56

排泄 /56

伤口及疼痛 /56

心理 /56



第2节 最适宜新妈妈吃的8种食物

鲫鱼 /57

香菇 /57

薏仁 /57

鸡蛋 /57

南瓜 /57

白萝卜 /57

小米 /57

香油 /57

第3节 产后第1天，美味滋补，赶走疼痛

顺产妈妈这样补 /58

什菌一品煲：特效止痛 /59

生化粥：产后排毒 /60

红枣薏仁百合汤：安神补血 /61

剖腹产妈妈这样补 /62

当归鲫鱼汤：补血安神 /63

小米桂圆粥：益气养血 /64

红枣鸡蛋汤：补充优质蛋白 /65

第4节 产后第2天，排出恶露

顺产妈妈这样补 /66

麻油猪肝汤：排出恶露 /67

板栗烧鸡：补元气、健脾胃 /68
阿胶桃仁红枣汤：强身补气 /69
剖腹产妈妈这样补 /70

当归羊肉煲：驱寒补血 /71
茯苓粥：健脾和胃、宁心安神 /72
清炒西蓝花：排出恶露，增强免疫力 /72

第5节 产后第3天，开始分泌乳汁

顺产妈妈这样补 /73
猪排炖黄豆芽汤：催乳 /74
荷兰豆烧鲫鱼：促进乳汁分泌 /75
豆浆莴笋汤：滋阴润燥、补虚强身 /75

剖腹产妈妈这样补 /76
鲢鱼丝瓜汤：促进乳汁分泌 /77
虾仁丝瓜：补充优质蛋白，催乳 /78
香菇鲫鱼汤：行气通乳 /79

第6节 产后第4天，对症产后抑郁

顺产妈妈这样补 /80
雪菜冬笋黄鱼汤：预防产后抑郁 /81
干贝冬瓜汤：稳定情绪 /82
苹果葡萄干粥：提神补脑 /83

剖腹产妈妈这样补 /84
鱼头海带豆腐汤：促进大脑发育 /85
虾皮烧菜心：益智安神 /86
黑木耳红枣汤：补益气血 /87

第7节 产后第5天，保持最佳睡眠质量

顺产妈妈这样补 /88
蛤蜊豆腐汤：安神益智 /89
胡萝卜小米粥：催眠养胃 /90
海带焖饭：强身健体、安神补脑 /91

剖腹产妈妈这样补 /92
鸡茸玉米羹：调整神经系统 /93
番茄鸡片：调节心情，增强免疫力 /94
番茄百合猪肝汤：清肺火，保证睡眠 /95

第8节 产后第6天，补虚抗疲劳

顺产妈妈这样补 /96
皮蛋瘦肉粥：对抗体虚 /97
荔枝粥：抗疲劳补品 /98
牛筋花生汤：强筋骨、抗疲劳 /98

剖腹产妈妈这样补 /99
芋头排骨汤：增强抵抗力 /100
龙眼羹：补血安神 /101
母鸡汤：补养体虚 /101

第9节 产后第7天，健脾益胃

顺产妈妈这样补 /102
木瓜带鱼汤：安心益神、健脾益胃 /103
白菜鲫鱼汤：补虚强体、健脾开胃 /104
红豆黑米粥：有效缓解头晕症状 /105
剖腹产妈妈这样补 /106
腐竹粟米猪肝粥：预防产后贫血 /107
核桃仁拌芹菜：生津益胃 /108
板栗花生汤：补脾益气 /108



第5章 产后第2周

第1节 新妈妈的身体变化

乳房 /110
子宫 /110
胃肠 /110
恶露 /110

排泄 /110
伤口及疼痛 /110
心理 /110



第2节 本周必吃的滋补食物

红豆 /111
芝麻 /111
猪蹄 /111
鸭肉 /111

银耳 /111
核桃 /111
玉米 /111

第3节 第8~14天的炖补方案

哺乳妈妈这样补 /112
红枣猪脚花生汤：补气养血 /113
花生红豆汤：补血消肿 /114
鸭丝绿豆芽：清热去燥 /114
海带豆腐汤：排毒补钙 /115
白萝卜蛭子汤：增进食欲 /116
木瓜排骨花生汤：补充优蛋白 /117
陈皮红豆炖鲩鱼：帮助分泌乳汁 /118
清炒莴苣菜：宽肠通便 /119
肉末蒸蛋：补气血、益肺腑 /120
非哺乳妈妈这样补 /121
黄芪枸杞母鸡汤：增强抵抗力 /122

红枣芹菜汤：散瘀血、安心神 /123
归芪乌鸡汤：活血养血、滋阴补气 /123
鸭血粉丝汤：补血，改善产后体弱 /124
川七乌鸡汤：散瘀血、排恶露 /125
培根奶油蘑菇汤：帮助排出恶露 /126
牛肉番茄汤：增强造血功能 /127
花椰菜炒蘑菇：增强免疫力 /128
核桃枸杞紫米粥：补虚抗疲劳 /129
天麻鱼头汤：缓解身体疼痛 /130
银芽金针：促进新陈代谢 /131
鱿鱼面：安定情绪、补肾益气 /132

第6章 产后第3周

第1节 新妈妈的身体变化

乳房 /134
子宫 /134

胃肠 /134
恶露 /134

排泄 /134
伤口及疼痛 /134

心理 /134

第2节 本周必吃的补气养血食物

乌鸡 /135
虾 /135
牛肉 /135
山药 /135

板栗 /135
红枣 /135
菠菜 /135
香蕉 /135



第3节 产后第15~21天的炖补方案

哺乳妈妈这样补 /136
姜枣乌鸡汤：提升免疫力 /137
明虾炖豆腐：通乳养血 /138
桃仁莲藕汤：养血补血 /139
土豆南瓜炖鸡肉：补充蛋白质 /140
茭白鲫鱼汤：催乳 /141
猪肝炒饭：促进乳汁分泌 /141
三菇烩丝瓜：消炎，促进伤口恢复 /142
花生猪脚汤：补血通乳 /143
淡菜山药滋补汤：健脾养体 /144
非哺乳妈妈这样补 /145
麦芽粥：缓解乳房胀痛 /146

山药南瓜汤：补肾养胃 /146
猪蹄通草汤：活血通乳 /147
苋菜豆腐鸡蛋汤：增强造血功能 /148
素香茄子：活血，缓解身体疼痛 /149
桂圆当归鸡蛋汤：补气养血、恢复元气 /150
蚕豆冬瓜汤：帮助排出恶露 /151
荸荠豆腐紫菜汤：补充优质蛋白 /152
白菜鸡蛋面：增强免疫力 /153
西蓝花炒牛柳：补血养血 /154
乌鸡栗子枸杞汤：补中益气 /155
牛肉炒西蓝花：清热利尿 /156

第7章

产后第4周

第1节 新妈妈的身体变化

乳房 /158
子宫 /158
胃肠 /158
恶露 /158

排泄 /158
伤口及疼痛 /158
心理 /158

第2节 体质恢复关键期

定时定量进餐很重要 /159
依据自身体质类型制订恢复计划 /159
注意肠胃保健 /159
必要时，中药煲汤补体 /159



第3节 提升元气的6种食材

牛奶 /160
龙眼 /160
枸杞 /160

鳝鱼 /160
猪肝 /160
牛蒡 /160

第4节 产后第22~28天的炖补方案

哺乳妈妈这样补 /161

牛蒡排骨汤：增强体力 /162

清蒸鸡汁丝瓜：促进恶露排出 /163

鸡蛋玉米羹：补营养助视力 /164

枸杞鸡丁：帮助消化、增进食欲 /165

黄豆芽炖排骨：滋肾润肺、补肝明目 /166

蒸鸡蛋羹：促进新陈代谢 /167

咖喱鸡丁意面：增强食欲 /168

猴头菇黑豆核桃煲羊肉：养血补虚 /169

大麦茶：清热解毒 /170

黄芪老鸭汤：清热祛湿 /171

猪骨番茄粥：止痛，通乳 /172

清炒蔬菜：滋阴润肺、强身健体 /173

百合鲜蔬炒虾仁：养心安神，通乳 /174

鱼头豆腐冬笋汤：补充蛋白质 /175

山芋水果荷包蛋：增进食欲 /176

非哺乳妈妈这样补 /177

花椒红糖饮：缓解乳房胀痛 /178

清蒸茄段：恢复体能 /179

虾仁蛋包饭：补充蛋白质 /180

腰果虾仁：润肠通便 /181

豆芽炒三丝：清热去火、消肿利水 /182

三鲜烩豆腐：生津开胃 /183

广式腊肠煲仔饭：缓解疼痛 /184

百合甜椒鸡丁：开胃健脾、除烦祛燥 /185

南瓜蒸百合：补血美肤 /185

寿喜烧：补中益气、养血补血 /186

第8章

月子里的对症调养药膳

第1节 缓解产后身体疼痛的药膳

薏米鸡：健脾补肺、镇痛解热 /188

山楂粥：缓解疼痛 /189

干贝乌鸡汤：祛风散寒、缓解疼痛 /190

冬瓜鲢鱼汤：缓解肢体疼痛 /191

枸杞生姜排骨汤：补气血，缓解疼痛 /192

遮目鱼粥：促进伤口愈合 /192

咸蛋黄烤鸭粥：缓解产后疼痛 /193

苏格兰羊肉薏米粥：消水肿、缓疼痛 /194

姜丝炒肚片：改善脾胃虚弱 /195

五味益母草蛋：活血化瘀 /196

干贝汤：缓解身体疼痛 /197

八珍排骨汤：促进伤口愈合 /198

第2节 预防产后便秘、痔疮的药膳

油菜蘑菇汤：预防便秘 /199

芹菜炒猪心：理气通便 /200

青豆玉米羹：增强肠胃蠕动 /201

杏仁粥：润肠通便 /202

松子仁粥：预防痔疮 /202

蛋黄炒南瓜：改善肠道功能 /203

南瓜山药肉松羹：促进血液循环 /204

豆芽炒韭菜：顺气通便 /205

糖醋藕片：润肠通便 /206
白果桂花羹：改善肠胃不适 /207
芹菜猕猴桃酸奶汁：预防便秘 /208
三文鱼鲜蔬沙拉：刺激肠胃蠕动 /209
咖喱烧土豆：开胃助消化 /210
核桃仁花生芹菜汤：开胃健脾 /211

第3节 改善产后缺乳的药膳

莴苣煨猪蹄：补充营养 /212
红豆汤饮：促进乳汁分泌 /213
猪蹄炖茭白：补充胶原蛋白 /214
木瓜鱼尾汤：补养身体 /215
鲫鱼奶汤：改善缺乳 /216

第4节 调补产后贫血的药膳

虫草乌鸡汤：滋阴补气 /220
桂圆红枣乌鸡汤：增强机体造血功能 /221
黑木耳鸡汤：预防贫血 /222
红枣百合雪耳汤：补气养血、调理气色 /223
乌鸡药菜汤：补养气血 /224
墨鱼仔烧肉汤：预防产后贫血 /225

第5节 赶走产后抑郁的药膳

珍珠三鲜汤：温中益气、清热除烦 /231
海米拌油菜：促进食欲，预防产后抑郁 /232
香菇豆腐：促进机体活性 /233
冬笋雪菜鲢鱼汤：安神宁心 /234
木瓜椰汁西米露：提神养气 /235
可乐鸡翅：赶走不良情绪 /236

第6节 消除产后恶露难尽的药膳

黄芪猪肝汤：排出恶露 /242
扬枝甘露：排出恶露 /243
黄芪鲈鱼汤：补虚助力 /244
红枣木耳瘦肉汤：清热解毒、排出恶露 /245
萝卜番茄汤：改善恶露不尽 /245

第7节 预防乳腺炎的药膳

海带猪蹄汤：预防乳腺疾病 /249



木瓜炖猪蹄：调节内分泌，通乳 /217
香煎生蚝：促进伤口复原 /218
芥蓝炒虾仁：促进乳汁分泌 /219
黑芝麻糙米粥：帮助分泌乳汁 /219

紫菜瘦肉花生汤：辅助治疗贫血 /226
鱼豆腐粉丝菠菜汤：促进造血功能 /227
芝麻核桃花生粥：益气养血 /228
桂圆红枣猪心汤：安神益智 /228
核桃莴苣炖海参：补气血、壮元阳 /229
低脂罗宋汤：生津活血 /230

糖醋排骨：预防产后抑郁 /237
葡萄干苹果薏米粥：清心提神 /238
海带蛋花豆腐汤：增强食欲、调理心情 /238
白菜萝卜汤：预防产后抑郁 /239
虾仁炒韭菜：补血养血、清新开胃 /240
香蕉百合银耳汤：养阴润肺 /241

绿豆鲜果汤：辅助治疗恶露难断 /246
牛奶菜花：预防骨质疏松 /247
五加皮龙骨汤：适用于子宫恢复 /248
鸡子羹：对症调理恶露不净 /248

蒲公英粥：改善食欲不振 /250

肉末四季豆：保护乳房 /251
蛤蜊豆腐火腿汤：预防乳腺疾病 /252
橙汁酸奶：赶走抑郁情绪 /253
木瓜牛奶露：调节情绪 /253
番茄卷心菜牛肉：预防炎症 /254

菱角玉竹粥：活血行瘀 /255
拌裙带菜：预防乳腺炎 /256
凉拌茄子：去肿消炎 /256
鱼香肉丝：补养气血 /257
缤纷酸奶水果沙拉：预防乳腺增生 /258

第9章

新生儿喂养常见问题

第1节 新生儿常见哺乳问题

什么时候开奶 /260
正确的哺乳姿势有哪些 /260
按时哺乳还是按需哺乳 /260
哺乳妈妈可以吃药吗 /261

哺乳母亲的饮食有什么禁忌 /262
怎样储存母乳 /262
为什么剖腹产后不能盲目催奶 /263

第2节 新生儿常见护理问题

孩子吐奶怎么办 /264
宝宝腹泻怎么办 /265
怎样判断宝宝患了腹泻 /265
怎样让宝宝吃饱 /266

怎样确定宝宝是否吃饱了 /267
奶具的清洁方法 /268
怎样换尿布宝宝才高兴 /268

第10章

新妈妈产后恢复美丽的食疗方

第1节 合理膳食，让新妈妈美丽回归

经常食用水果蔬菜 /270
补充胶原蛋白的食材 /270
合理食用牛奶及奶制品 /270

第2节 产后养颜祛斑食疗方

地黄老鸭煲：滋阴补肾、养颜润肤 /271
芝麻薏仁山药牛奶：祛湿润肤 /272
素炒西瓜皮：祛斑美容 /272
百合薏米粥：美白祛斑，收缩毛孔 /273





荷叶粥：调节神经、细腻皮肤 /274

第3节 产后防脱发食疗方

奶汁海带：乌发生发 /284

何首乌鸡汤：延缓衰老 /285

三子核桃肉益发汤：补肾益肾 /285

刀豆炒茭白：滋养身体、补肝养血 /286

木耳芝麻饮：乌发补肾 /287

淮药芝麻糊：防止掉发、脱发 /288

羊骨肉粥：软化血管 /289

芝麻扁豆粥：防止脱发、白发 /290

第4节 产后减肥食疗方

南瓜炒米粉：润肠通便、塑体减肥 /297

麻油豇豆：控制热量摄入 /298

桑椹果粥：低糖高纤维，帮助减肥 /299

咸鱼炒饭：低热量，减肥瘦身 /299

番茄玉米汤：降脂减肥 /300

燕麦大枣粥：清热解毒、消脂减肥 /301

金黄素排骨：降低热量摄入 /302

红绿豆瘦身粥：帮助减肥 /303

第5节 产后丰胸食疗方

猪尾凤爪香菇汤：补充胶原蛋白 /309

归芪鸡汤：补气补血 /310

花生卤猪蹄汤：促进胸部发育 /310

木瓜炖鱼：丰胸塑身 /311

对虾通草丝瓜汤：调理气血、通乳丰胸 /312

木瓜炖牛奶：益气丰胸 /312

脆爽鲜藕片：催乳丰胸 /313

香菜鸡蛋汤：开胃健脾 /314

薏仁燕麦粥：祛斑消水肿 /275

西葫芦鸡片汤：滋润肌肤 /276

榛子枸杞粥：养肝明目、美容养颜 /277

杏仁露：生津润肺 /278

蛇果草莓汁：淡化色斑 /278

五色蔬菜汤：抗氧化、提亮肤色 /279

腊肉南瓜汤：健脾开胃、养颜润肤 /280

淮山莲香豆浆：消脂瘦身，滋润肌肤 /281

白菜豆腐奶白汤：防止黑色素沉着 /282

雪梨蛋奶羹：帮助排出体内毒素 /283

枸杞黑豆炖羊肉：补血养肝 /290

莲百炖猪肉：养肺益肾 /291

龙眼人参炖瘦肉：大补元气、养血生发 /292

冬菇煨鸡：补肾益精 /293

松子香蘑：补气益肾 /294

山药酥：活化细胞 /295

海带炖鸡：软骨散结 /296

番茄蔬菜汤：消脂瘦身 /303

虾片粥：补肾益气 /304

山药糯米粥：降低热量摄入 /305

牛奶粥：美容养颜、瘦身减肥 /306

玫瑰猪肝汤：疏肝理气 /307

绿豆薏仁粥：消肿除湿 /308

健美牛肉粥：健美体态 /308

萝卜鲜虾：高纤维，低热量 /315

鲜虾西芹：养血固肾 /316

三鲜冬瓜：清热利尿、补充优蛋白 /317

番茄烧豆腐：丰胸美肤 /317

红枣花生煲鸡爪：补充胶原蛋白 /318

枸杞醪糟酿蛋：温经健脾 /319

黑豆核桃炖鸡脚：丰胸减肥 /319

第1章

科学坐月子，幸福一辈子





第1节 科学看待坐月子

坐月子，休养生息的好时机

坐月子是休养生息的好时机。所谓“产前补胎，产后顾月内”，坐月子对母亲、婴儿都很重要，长辈们常要求要遵循古法。她们甚至强调月子坐得好，体质才能调养得好，因此坐月子就成为产妇不能免俗的过程。然而，坐月子这段时间，高热量的麻油鸡、麻油腰子、麻油猪肝、猪脚炖花生等药膳不但是既定的食物，且务必要使用米酒水。

另外，饮食建议中还规定产妇不能喝水、不能吃盐等。面对种种的饮食限制，它的来由是什么？对于怕胖的妈妈，心中一定也很纳闷：月子非得要吃得这么补吗？生产前，腰部交感神经兴奋，促成子宫蠕动、阵痛、收缩，小孩才能从子宫中娩出。在这过程中，产妇的腰椎间盘突出、子宫壁的肌肉、子宫颈、阴道、会阴容易受伤；同时也容易因失血过多而产生头晕和口渴现象。为了调整体质，坐月子就成了休养生息的最好时机。



传统坐月子饮食的合理之处

1. 产后妈咪多喝汤

从分娩到泌乳，中间有一个环节，就是要让乳腺管全部畅通。如果乳腺管没有全部畅通，而新妈妈又喝了许多汤，那么分泌出的乳汁就会堵在乳腺管内，严重的还会引起新妈妈发热。所以，要想产后早泌乳，一定要让新生儿早早吮吸妈妈的乳房，刺激妈妈的乳腺管全部畅通，再喝些清淡少油的汤，如鲫鱼豆腐汤、黄鳝汤等，对妈妈下奶有帮助。

2. 新妈妈喝红糖水补血

红糖营养丰富，释放能量快，营养吸收利用率高，具有温补性质。新妈妈分娩后，由于丧失了一些血液，身体虚弱，需要大量快速补充铁、钙、锰、锌等微量元素和蛋白质。红糖还含有“益母草”成分，可以促进子宫收缩，排出产后宫腔内瘀血，促使子宫早日复原。新妈妈分娩后，元气大损，体质虚弱，吃些红糖有益气养血、健脾暖胃、驱散风寒、活血化瘀的功效。

传统坐月子的饮食陋习

不论是传统方式还是现代方式，坐月子都是为了让产妇的身体能够恢复得更好更健康，对于绝大多数的新妈妈来说，产后的照顾多是由自己的家人照顾，所接受的传统方法相对多一些。那么，下面就为大家解说几种传统坐月子的陋习。

1. 陋习1：汤比肉有营养，光喝汤不吃肉

正确观念：肉比汤的营养更丰富，汤和肉应一起吃。从生理上讲，产妇的新陈代谢比一般人