

月子期

营养食谱

坐月子给女人第二次生命

本书为月子期女性提供健康指导

排毒·滋补·催乳·瘦身

全面满足产妇月子期的营养需求

犀文圖書 编著



天津出版传媒集团



天津科技翻译出版有限公司

月子期



营养食谱

犀文圖書 编著

天津出版传媒集团



天津科技翻译出版有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

月子期营养食谱 / 犀文图书编著. — 天津 : 天津科技翻译出版有限公司, 2014.1

ISBN 978-7-5433-3355-0

I. ①月… II. ①犀… 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 (2013) 第 320178 号

出 版: 天津科技翻译出版有限公司

出 版 人: 刘 庆

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: (022) 87894896

传 真: (022) 87895650

网 址: www.tsttpc.com

策 划: 犀文图书

印 刷: 深圳市新视线印务有限公司

发 行: 全国新华书店

版本记录: 710×1000 16 开本 10 印张 100 千字

2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

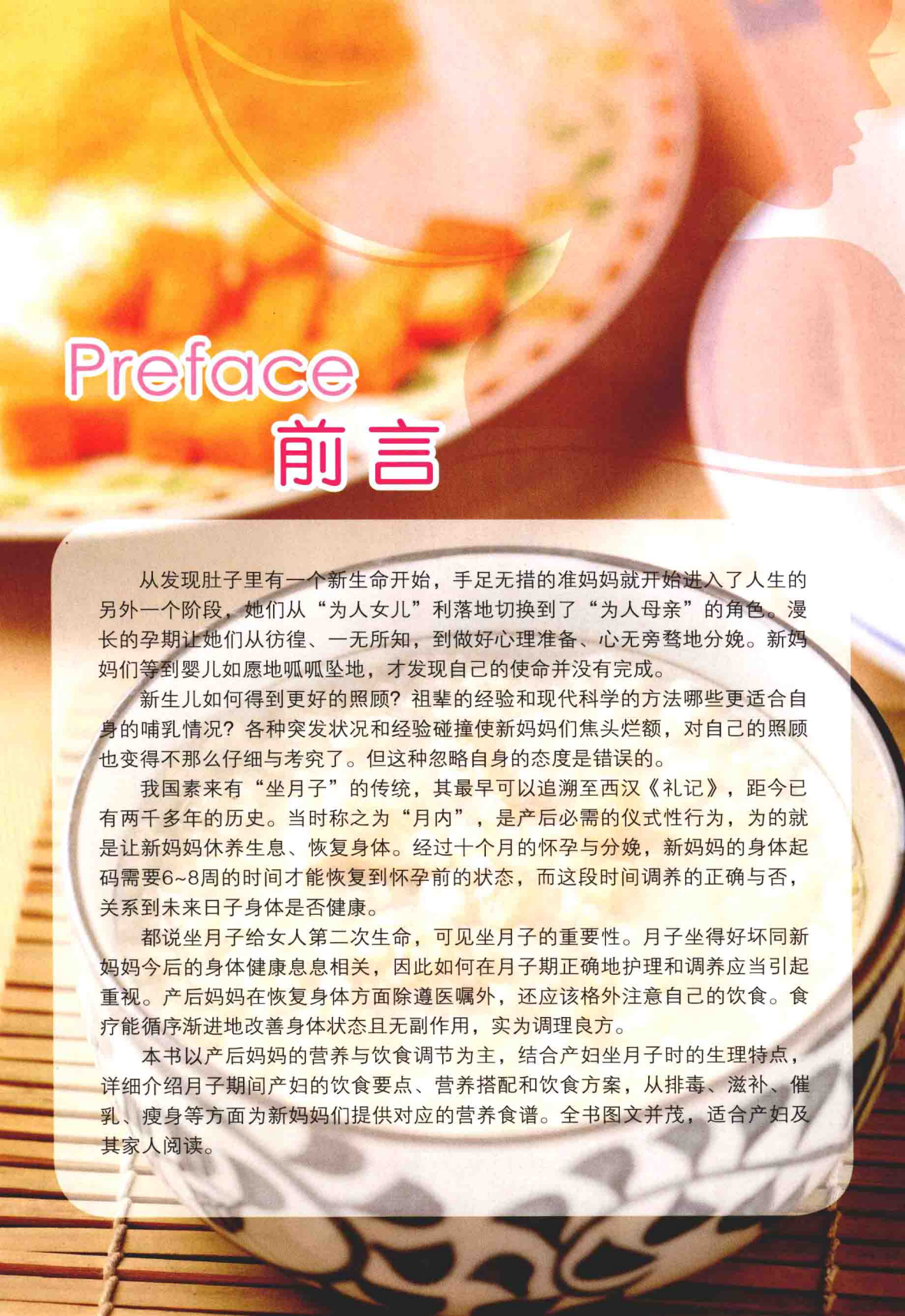
定价: 29.80 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

犀文图书敬告: 本书在编写过程中参阅和使用了一些文献资料。

由于联系上的困难, 我们未能和作者取得联系, 在此表示歉意。请作者见到本书后及时与我们联系, 以便我们按照国家规定支付稿酬。

电话: (020) 61297659

The background of the page is a warm-toned, artistic photograph. It shows a close-up of a bowl filled with a colorful salad or vegetable dish, with a woman's silhouette in the upper right corner. The overall mood is soft and nurturing.

Preface

前言

从发现肚子里有一个新生命开始，手足无措的准妈妈就开始进入了人生的另外一个阶段，她们从“为人女儿”利落地切换到了“为人母亲”的角色。漫长的孕期让她们从彷徨、一无所知，到做好心理准备、心无旁骛地分娩。新妈妈们等到婴儿如愿地呱呱坠地，才发现自己的使命并没有完成。

新生儿如何得到更好的照顾？祖辈的经验 and 现代科学的方法哪些更适合自身的哺乳情况？各种突发状况和经验碰撞使新妈妈们焦头烂额，对自己的照顾也变得不那么仔细与考究了。但这种忽略自身的态度是错误的。

我国素有“坐月子”的传统，其最早可以追溯至西汉《礼记》，距今已有两千多年的历史。当时称之为“月内”，是产后必需的仪式性行为，为的就是让新妈妈休养生息、恢复身体。经过十个月的怀孕与分娩，新妈妈的身体起码需要6~8周的时间才能恢复到怀孕前的状态，而这段时间调养的正确与否，关系到未来日子身体是否健康。

都说坐月子给女人第二次生命，可见坐月子的重要性。月子坐得好坏同新妈妈今后的身体健康息息相关，因此如何在月子期正确地护理和调养应当引起重视。产后妈妈在恢复身体方面除遵医嘱外，还应该格外注意自己的饮食。食疗能循序渐进地改善身体状态且无副作用，实为调理良方。

本书以产后妈妈的营养与饮食调节为主，结合产妇坐月子时的生理特点，详细介绍月子期间产妇的饮食要点、营养搭配和饮食方案，从排毒、滋补、催乳、瘦身等方面为新妈妈们提供对应的营养食谱。全书图文并茂，适合产妇及其家人阅读。

Contents

目录

PART 1 坐月子的小常识

坐月子物品准备清单	2
顺产	4
剖宫产	5
月子期注意事项	7
月子期常有的几个疑问	8
坐月子的饮食原则	11
月子期正确的食材选择	14
月子期安全用药常识	16

PART 2 排毒阶段

什么是恶露	18
如何排除恶露	19

排毒食谱之早餐	20
益母草汁粥	20
红糖小米粥	21
小米甘薯粥	22
山药赤豆粥	23
甘薯燕麦粥	24
糙米花生豆浆	25

排毒食谱之午餐	26
炒土豆丝	26
洋葱炒蛋	27
炒鲜芦笋	28
山药香菇鸡	29



PART 3

滋补阶段

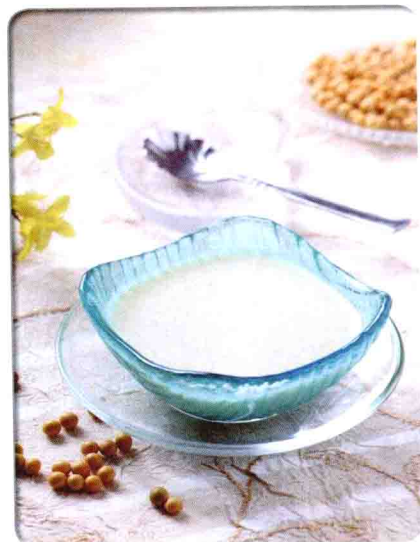
月子期进补的重要性·····	48
月子期进补注意事项·····	49

滋补食谱之早餐····· 50

糯米阿胶粥·····	50
绿豆小米粥·····	51
芝麻燕麦粥·····	52
党参鸡肉粥·····	53
山药苹果豆浆·····	54
沙茶牛肉炒面·····	55
红烧牛腩面·····	56

滋补食谱之午餐····· 57

土豆鸡蛋饼·····	57
黄豆芽炖豆腐·····	58
茶树菇板栗鸡·····	59
台湾麻油鸡·····	60
人参鸡汤·····	61
芹菜炒牛肉·····	62
枸杞子蒸猪肝·····	63
海带排骨汤·····	64
核桃红枣猪腰汤·····	65
党参鲫鱼汤·····	66
三丝蒸白鳝·····	67



益母草香附鸡肉汤·····	30
苹果核桃鲫鱼汤·····	31
花生莲藕排骨汤·····	32

川粤食谱之晚餐····· 33

牛奶芙蓉蛋·····	33
芦笋鲜蘑·····	34
玉米粉蒸红薯叶·····	35
多宝蒸土豆·····	36
山药牛蒡萝卜汤·····	37
茼蒿鱼头汤·····	38
萝卜鲫鱼汤·····	39
牛蒡萝卜炖排骨·····	40

川粤食谱之点心····· 41

绿豆沙·····	41
黑糯米莲藕片·····	42
胡萝卜红糖水·····	43
益母草茶·····	44
橘子苹果甜汤圆·····	45
腐竹鹌鹑蛋糖水·····	46

PART 4

催乳阶段

产后催乳注意事项·····	86
走出母乳喂养的误区·····	87

催乳食谱之早餐····· 88

花生芝麻糊·····	88
黄花菜瘦肉粥·····	89
小米豌豆粥·····	90
豌豆豆腐粥·····	91
芝麻法包·····	92
蒜香法式面包·····	93
胶东大虾面·····	94

催乳食谱之午餐····· 95

花生炖猪蹄·····	95
益母草猪蹄汤·····	96
虾干白菜粉丝煲·····	97
木瓜乌鸡汤·····	98
木瓜眉豆鲫鱼汤·····	99
火腿香菇蒸鲫鱼·····	100
鳅鱼豆腐汤·····	101
当归黄芪虾仁汤·····	102
茭白炒蚕豆·····	103
西兰花炒豆腐·····	104



滋补食谱之晚餐····· 68

阿胶鸡汤·····	68
黄芪茯苓煲乌鸡·····	69
苍术冬瓜排骨汤·····	70
玉米须山楂汤·····	71
玉米桂圆猪脾汤·····	72
肉桂生姜猪肚汤·····	73
当归牛腩·····	74
土豆焖牛肉·····	75
椰汁香芋山药煲·····	76
萝卜炖鲤鱼·····	77
山药炒鱼片·····	78

滋补食谱之点心····· 79

香芋酥·····	79
香橙核桃卷·····	80
木瓜蜂蜜茶·····	81
枸杞子红枣糕·····	82
红枣蓉蛋糕·····	83
香蕉蜜桃鲜奶·····	84



催乳食谱之晚餐..... 105

丝瓜猪蹄汤.....	105
花生木瓜脊骨汤.....	106
蛋炒丝瓜.....	107
黄花菜炒鸡蛋.....	108
干酱茭白.....	109
桃仁莴笋.....	110
莴笋炒豆腐.....	111
桂圆红枣泥鳅汤.....	112
豆腐鲫鱼汤.....	113
东坡豆腐.....	114



催乳食谱之点心..... 115

芝麻低脂蛋糕.....	115
芝麻饼.....	116
花生酱蛋糕卷.....	117
马蹄糕.....	118
清香玉米粽.....	119
蜂蜜西饼.....	120

云吞面.....	127
鱿鱼羹面.....	128
燕麦核桃小法包.....	129
冬菇鸡肉饺.....	130

PART 5 恢复阶段

产后美容纤体法大公开.....	122
-----------------	-----

瘦身食谱之早餐..... 124

荷叶粥.....	124
银耳小米粥.....	125
枸杞子核桃豆浆.....	126



瘦身食谱之午餐..... 131

全福豆腐.....	131
蒜蓉豆苗.....	132
清蒸鲈鱼.....	133
黄花菜焖鱼.....	134
炖奶鲫鱼.....	135
赤豆草鱼汤.....	136
奶香番茄.....	137
香菇四季豆丝.....	138
香菇炒西兰花.....	139

瘦身食谱之晚餐..... 140

蒜泥苋菜.....	140
黄汁烩菠菜.....	141
胡萝卜煮蘑菇.....	142
红枣茶树菇排骨汤.....	143
锡纸蟹味菇.....	144
茶树菇鸡肉汤.....	145
香菇花生鸡爪汤.....	146
芙蓉鲫鱼.....	147

瘦身食谱之点心..... 148

酸奶银耳水果羹.....	148
木瓜银耳糖水.....	149
橙汁糕.....	150
开心果饼干.....	151
香蕉派.....	152
葡萄香草蛋糕.....	153



1

PART

坐月子的小常识





坐月子物品准备清单

孕后期妈妈花了大量心思去准备婴儿出生后的各式用品，但新妈妈可不能把自己忘记了，除了为宝宝准备的物品，妈妈坐月子时候自己的用品也要事先买回来。

日用品

此类物品当然是可以继续使用旧的，但需重新整理，把用完的、没买的补充完整，这很重要，因为坐月子期间新妈妈不会有太多时间去翻找和重新购买。

此类物品有：漱口水(刚开始不能刷牙)、梳子、面霜、洗手液、洗脸毛巾、洗下身毛巾、擦身毛巾、擦汗小毛巾两条、按摩清洁乳房小方巾一条、脸盆两个等。

营养品

妊娠期和哺乳期妇女对矿物质和微量元素有额外需求，此时需要增加一些诸如维生素、钙等的摄入，以补充此类元素的缺失。

此类物品有：钙片、维生素含片等，根据妈妈的体质和医生的医嘱进行添加。

吸奶器

用于挤出积聚在乳腺里的母乳。一是可以保存母乳，确保突发状况下婴儿也能喝母乳；二是若母亲的乳头发生问题，不能让婴儿喝，此次母乳也能吸出处理掉。

使用方法

1. 在吸奶之前，用熏蒸过的毛巾温暖乳房，并进行刺激乳晕的按摩，使乳腺充分扩张。
2. 按照符合自身情况的吸力进行吸奶。
3. 吸奶的原则是8分钟左右（时间应控制在20分钟以内）。
4. 在乳房和乳头有疼痛感的时候，请停止吸奶。

一次性防溢乳垫

哺乳期间必不可少的控制渗乳用品，能吸收过量的母乳并将溢乳固定在内部，外层是透气防水层，能保持文胸干爽。



注意事项

1. 高营养乳汁易滋生细菌，每3~4小时需更换一次。
2. 给宝宝喂奶前应用温水清洗一下乳头，为宝宝的健康多做一步。
3. 存放于干燥及阴凉处以及婴幼儿拿不到的地方。

哺乳文胸

特指产妇在哺乳期佩戴的文胸。佩戴哺乳文胸有助于乳房血液循环通畅，对促进乳汁的分泌和提高乳房的抗病能力都有好处，也能保护乳头不被擦伤和碰疼。

注意事项

挑选哺乳文胸时要选择能把整个乳房都托住的全罩杯，这样可以给乳房有力的支撑，避免哺乳后的乳房下垂。罩杯的角度需要明显上扬而且有深度的，应是4/4全罩杯。

妈妈们宜选在前面开扣的内衣，或是罩杯可以打开的，如此在给婴儿哺乳时不用来回地穿脱，既方便又干净简洁。

乳头矫正器

又叫乳头内陷矫正器，是一种矫正内陷乳头的简易装置，可以通过非手术为新妈妈矫正乳头内陷。

如果新妈妈产后的前几天和每次要亲自哺乳的前几分钟使用乳头矫正器，可以将乳头拉出，让宝宝能够轻易地吸住乳头。一旦妈妈的奶水充分地流出，就可以停止使用乳头矫正器。

乳头保护罩

乳头保护罩对乳头龟裂可起到保护作用。有的妈妈会遇到喂奶时乳头疼痛或乳头发炎等情况，既影响妈妈喂奶时的情绪又影响宝宝的进食。妈妈可以选择使用乳头保护罩，在给宝宝喂奶时，可以盖上乳头保护罩。在哺乳时使用它，还能防止宝宝咬伤妈妈的乳头。

束腹带

怀孕时期的女性体形变化极大，应把握产后6个月的塑身黄金期，适时穿着塑身产品帮助雕塑、调整体态。

束腹带有腰部粘贴式和全身塑形两种选择。剖宫产的妈妈在产后医院会要求戴上腰部粘贴式的束腹带，顺产的妈妈则没有要求，但结合自身经验和后期恢复的状态，产后的妈妈也应该在第二天起使用束腹带，这对产后形体的恢复很有必要。

注意事项

束腹带分大、中、小码，一定要选好，很多妈妈买后因大小不合体而纠结，建议最好选用均码的、自然弹性好的。



顺产

顺产，是一种分娩方式，即阴道分娩，是一个自然的生理过程。在产程中，经过产道的挤压，胎儿呼吸道内的液体大部分排出，有利于婴儿出生后开始建立呼吸循环。顺产比剖宫产好，因为剖宫产的新生儿呼吸道内往往有液体滞留，故发生窒息、呼吸系统并发症的机会多。

优点

1. 产后恢复快。生产当天就可以下床走动，一般 3~5 天就可以出院，花费较少。
2. 产后可立即进食，可喂哺母乳。
3. 仅有会阴部位伤口。
4. 并发症少。
5. 对婴儿来说，从产道出来肺功能得到锻炼，皮肤神经末梢经刺激得到按摩，其神经、感觉系统发育较好，整个身体功能的发展也较好。
6. 腹部恢复快，可很快恢复原来的平坦。
7. 不会因为麻醉剂而使孩子的神经受到伤害。

缺点

1. 产前阵痛，但可以无痛分娩避免产痛的困扰。
2. 阴道生产过程中有突发状况。
3. 阴道松弛，但可以产后运动避免。
4. 可能会有骨盆腔，子宫、膀胱脱垂的后遗症。
5. 阴道产后会伤害会阴组织，甚至造成感染，或出现外阴部血肿等情况。
6. 产后会因子宫收缩不好而出血，若产后出血无法控制，需紧急剖宫处理。严重者需切除子宫，甚至危及生命。
7. 产后感染或产褥热发生，尤其是早期破水、产程延长者。
8. 会发生急产（产程不到 2 小时），尤其是经产妇及子宫颈松弛者。
9. 胎儿难产或母体精力耗尽，需以产钳或真空吸引。协助生产时，会引起胎儿头部肿大。
10. 胎儿过重易造成肩难产，会导致新生儿锁骨骨折或臂神经丛损伤。
11. 羊水中产生胎便，导致新生儿胎便吸入症候群。
12. 胎儿在子宫内发生意外，如脐带绕颈、打结或脱垂等现象。
13. 羊水栓塞，毫无预警地发生，即使是剖宫产也无法避免。

剖宫产

剖宫产，旧称剖腹产，是外科手术的一种。手术切开母亲的腹部及子宫，用以分娩出婴儿。通常剖宫生产是为避免因阴道生产可能对婴儿或母亲性命及健康造成损害，但近年来有部分剖宫生产被用作替代本来的自然分娩。

专家指出，剖宫产主要适用于以下范围。

胎儿窘迫

胎儿窘迫的原因很多，例如脐带绕颈、胎盘功能不良、吸入胎便，或是产妇本身有高血压、糖尿病、子痫前症等并发症。大部分的胎儿窘迫可通过胎儿监视器看到胎儿心跳不好，或是在超声波下显示胎儿血流有不良变化，如果经过医师紧急处理后仍未改善，则应该施行剖宫产迅速将胎儿取出。

产程迟滞

产程迟滞是指产程延长。通常宫颈扩张的时间因人而异，但初产妇的宫颈扩张时间平均比经产妇长，需14~16小时，超过20小时则称为产程迟滞。遇到这种情况的产妇最辛苦，因为阵痛已经持续了一段时间，才不得已改为剖宫产，等于是产前阵痛和术后痛都必须经历。

骨盆狭窄或胎头与骨盆腔不对称

产妇如果有骨盆结构上的异常或由于骨盆出口异常无法让胎儿顺利通过，应该采取剖宫产。胎头与骨盆腔不对称是相对性的，也就是说即使产妇本身的骨盆腔无异常也不狭窄，但因为胎儿的头太大，无法顺利通过产道，也必须实行剖宫产。

胎位不正

初产妇胎位不正时，应以剖宫产为宜。一般而言，初产妇若在足月时已经确认胎位不正，可事先安排剖宫产的时间；但如果是阵痛开始后才发现胎位不正，可能要直接安排紧急手术。



胎儿过大

胎儿体重等于或超过 4 千克即判定为胎儿过大。产前检查时，如果产科医师评估胎儿体重可能大于 4 千克，能以自然生产方式娩出的机会很小时，也可以安排剖宫产。

多胞胎

如果产妇怀的是双胞胎，且胎儿胎位都是正常的，可以尝试自然生产，但若是三胞胎或更多胎，则建议优先考虑剖宫产。

前胎剖宫生产

有许多产妇都是第一胎剖宫产后，再次分娩也会选择剖宫产。一般来说，一次的前胎剖宫产后，的确会增加近 1% 的子宫破裂机会。若是直式的子宫剖开方式，则子宫破裂的机会会增加 4 倍左右。

胎盘因素

胎盘的位置及变化与生产方式也有关系，比如胎盘位置太低，挡住了子宫颈的开口，前置胎盘或是胎盘过早与子宫壁剥离而造成大出血或胎儿窘迫等，都得进行剖宫产。

母体不适合阴道生产

如果母体本身有重大疾病，比如子痫前症或严重的内科疾病（心脏病等），经医师评估无法进行阴道生产者，也需要选择剖宫产。

子宫曾经历过手术

此种情形就类似于前胎剖宫生产，由于子宫壁上面有手术所留下的瘢痕组织，这些瘢痕组织的确会增加子宫在阵痛时破裂的危险概率，因此大多会安排剖宫产。



坐月子注意事项

坐月子不只是 30 天

通常人们将产后一个月称为“坐月子”，但实际上一个月的时间调整，身体许多器官并未得到完全的复原：子宫体的回缩需要 6 周时间才能恢复到接近非孕期子宫的大小，胎盘附着处子宫内膜的全部再生修复需要 6 周时间，另外，产后腹壁紧张度的恢复也需要 6~8 周的时间。从医学上讲，产后 42 天“产褥期”才是一般女性产后身体基本恢复的时间。

新妈妈第一次哺乳要注意乳房清洁

给宝宝喂奶前，妈妈一定要做好乳房的清洁工作，妈妈要准备一块毛巾，专门用来清洁乳房。每次喂宝宝前，用温开水沾湿毛巾，轻轻擦拭乳房，特别是乳晕和乳头部位，动作要轻柔，不要太用力，以免擦破乳头上的皮肤。

另外需注意的是，哺乳后应将宝宝直立抱起并拍背，使其将吞咽的空气排出；哺乳后不宜立刻给宝宝更换尿布。

用正确的方法停止哺乳

一般情况下，应等到婴儿自己松开乳头后，方可拔出。如果妈妈因某种原因想中止哺乳，正确的方法是先将手指放进婴儿口中，使其停止吸吮，然后拔出乳头。

月子里易腰痛、关节痛

产妇经过怀孕及分娩，内分泌发生变化，骨关节、韧带松弛，钙质缺乏，容易引起腰痛、关节痛。因此，产后应加强适当的锻炼，注意补钙，不要过度劳累，腰腿痛经过一段时间可以自愈。

月子里冷水确实不能碰

新妈妈全身的骨骼松弛，如果冷风、冷水侵袭到骨头，就可能落下“月子病”。月子里冷水确实不能碰，即使在夏天，洗东西都仍然要打开热水器用温水。另外，开冰箱这样的事情也请家人代劳。

产后忌用力挤压乳房，忌用手乱揉乳房



月子期常有的几个疑问

生完宝宝后乳晕和手部都很痒，什么原因呢？该怎么办？

因为妈妈担心小宝宝受到病菌的感染，洗手的频率会大大增加，这使手部处于不断干了又湿、湿了又干的恶性循环，就会造成“富贵手”——手部湿疹。为了喂母乳，妈妈们常会过度地清洁乳头，加上宝宝吸吮时的摩擦，会使乳晕患上严重的皮肤炎，常是又痛又痒极为难受。

改善方法如下：

洗手后擦乳液。建议妈妈们加强保养工作，洗手后最好能马上擦乳液。如果怕宝宝沾到，可以和宝宝使用相同的婴儿乳液或质地温和的凡士林。

用温水擦拭乳头。乳头不需要做过度的清洁，喂食前用温水稍加擦拭即可，喂完后可以多挤出一些乳汁润泽皮肤。

穿哺乳内衣。最好穿着支撑力好、棉质的哺乳内衣，以减少胸部皮肤和衣服的摩擦。

产后必须卧床休息吗？

一般情况下，经阴道正常分娩的产妇在产后第2天就应当下床走动。每天做一些简单的锻炼或产后体操，有利于恢复，保持良好的体形。但不宜为了迅速恢复身材而做剧烈运动，否则可能会导致会阴侧切的伤口破裂。产后一周产妇可以做些轻微的家务活，如叠衣服等，但持续时间不宜过长，更不可干较重的体力活，否则易诱发子宫出血及引发子宫脱垂。

不过，就算满月后，也不宜久站、久蹲或做剧烈运动。因为盆腔里的生殖器官在这时并没完全复位，功能也没有完全恢复，如果不注意防护，仍然会影响生殖器官的复位。

产褥期不能洗澡、不能洗头吗？

传统观念认为产褥期不能洗澡、不能洗头，怕因此受风受凉留下病根。实际上这种认识是不合理的。

月子里产妇的会阴分泌物较多，每天应用温开水清洗外阴部。勤换会阴垫并保持会阴部清洁和干燥。恶露会在产后4~6周干净。一般产前一



周就可以洗澡、洗头，但必须坚持擦浴，不能洗盆浴，以免洗澡用过的脏水灌入生殖道而引起感染。6周后可以洗淋浴。

月子里不能受风受凉吗？

坐月子的传统观念很多，怕风怕凉是其中之一。究其原因，多是来源于老人们年轻时的经验。这些经验并没错，但是时代不同了，当时的条件与现在的相比已经有了天壤之别，所以要按照个人条件进行护理。

现代家庭暖气空调俱全，无论什么气候都没问题，只要避免对流风直接吹，就不会出现因为受风受凉而造成的产后疾病。而且产后家里客人多，空气流通不好，更应该及时通风换气，以预防疾病的发生。

但要注意以下几点：

1. 坐月子期间要避免身体直接吹到电扇的风。
2. 开冷气时不要将风口对着产妇，并将室温设定在 $25^{\circ}\text{C} \sim 28^{\circ}\text{C}$ ，这是最适宜的。
3. 坐月子期间衣服若因排汗量过多而湿了，一定要马上换干的衣服。冬天床边准备睡袍，半夜起来喂奶要立刻穿上，才不会受风寒。

坐月子真的不能出门吗？

产妇在妊娠、分娩的过程中体力大量消耗，导致产后非常虚弱，抵抗力差，容易受病原、微生物等的侵袭。以前医疗条件不好，营养跟不上，免疫力也低下，产妇产后容易感染各种病菌，影响身体的恢复，所以产妇坐月子都要足不出户，有的还要绝对卧床休息，不能洗头、洗澡等，这是有一定道理的——洗头、洗澡容易使身体虚弱的产妇着凉。

现在生活和医疗条件好了，产妇们的营养也跟得上，产妇产后很快会恢复，足不出户的观念应该有所改变。从医学的角度出发，只要保证充分的睡眠休息时间，营养调理得当，适当的户外活动可能更有利于身体的康复，但是人流密集的公共场所最好不要去。

产后第1~2周能大补吗？

产后第1~2周的主要目标是“利水消肿”，使恶露排净，因此绝对不能大补特补。正确的进补观念是：先排恶露，后补气血，恶露越多，越不能补。前2周由于恶露未净，不宜大补，饮食重点应放在促进新陈代谢、排出体内过多水分上。