



月子餐与 婴幼儿辅食

月子餐这样吃，幸福一辈子；婴幼儿这样喂，营养才全面

新妈妈：身体调适、调养方案、月子餐推荐

小宝宝：营养需求、喂养常识、爱吃的辅食

陈辰◎主编

全国现代家政岗位培训指定读物





月子餐与 婴幼儿辅食

月子餐这样吃，幸福一辈子；婴幼儿这样喂，营养才全面

陈辰◎主编

新妈妈：身体调适、调养方案、月子餐推荐

小宝宝：营养需求、喂养常识、爱吃的辅食

全国现代家政岗位培
训指定读物

⑧ 中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

月子餐与婴幼儿辅食 / 陈辰主编. —北京: 中国工人出版社, 2014.12
ISBN 978-7-5008-6053-2

I. ①月… II. ①陈… 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 (2014) 第306253号

月子餐与婴幼儿辅食

出 版 人 李庆堂
责任编辑 张海元
责任校对 赵贵芬
责任印制 栾征宇
出版发行 中国工人出版社
地 址 北京市东城区鼓楼外大街45号 邮编: 100120
网 址 <http://www.wp-china.com>
电 话 (010) 62350006 (总编室) (010) 62005039 (营销出版部)
(010) 62382916 (职工教育分社)
发行热线 (010) 62005996 (010) 82075964 (传真)
经 销 各地书店
印 刷 北京睿特印刷厂
开 本 710毫米×1000毫米 1/16
印 张 12
字 数 203千字
版 次 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷
定 价 25.00元

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社营销出版部联系更换
版权所有 侵权必究

前 言

当妈妈是女人这辈子最幸福的事了。然而伴随着宝宝的诞生，妈妈在享受幸福的同时，各种“焦虑”也接踵而至。

这些焦虑，主要是来自两个方面。

一是对青春的怀恋。产后频频出现的坏胃口和各种身体不适状况，让产妇们焦虑不安——难道往日那个青春飞扬、活力十足的自己真的一去不复返了吗？

二是面对小宝宝，很多菜鸟妈妈都不知道该如何科学喂养，以至于手忙脚乱，手足无措。

这两个问题着实困扰了不少新妈妈。

对于女性来说，产后康复是非常重要的阶段，犹如站在分岔路口上，成为臃肿的主妇还是时尚辣妈，就看你怎么恢复自己的身体，尤其是坐月子期间，饮食起着不可忽视的作用。怎么吃，吃什么，大有讲究。

而0~3岁之间的宝宝，别看他是个小不点，却是他一生中最关键的时期。科学喂养，才能给宝宝一个健康的体魄。在不同的阶段，给宝宝吃什么，也大有学问。

本书分上、下两部分。上篇理论联系实际，传统结合现代，系统介绍产后新妈妈月子餐的方方面面；下篇贴近生活，生动阐述了0~3岁之间宝宝的饮食和喂养，是新妈妈或准妈妈们不可或缺的一本实用书。

编者

2014年12月



目 录

上篇 月子餐这样吃，幸福一辈子

第一章 月子里一定要注意的饮食准则	(2)
一、正确的进食准则	(2)
二、月子里必备的滋补食材	(10)
三、坐月子饮食禁忌	(16)
第二章 产后第1周怎么吃	(19)
一、新妈妈的身体状况	(19)
二、饮食调养方案	(20)
三、美味月子餐推荐	(22)
第三章 产后第2周怎么吃	(31)
一、新妈妈的身体状况	(31)
二、饮食调养方案	(32)
三、美味月子餐推荐	(34)
第四章 产后第3周怎么吃	(43)
一、新妈妈的身体状况	(43)
二、饮食调养方案	(44)
三、美味月子餐推荐	(46)
第五章 产后第4周怎么吃	(53)
一、新妈妈的身体状况	(53)
二、饮食调养方案	(54)
三、美味月子餐推荐	(56)
第六章 6大常见月子问题的食疗法	(67)
一、产后失眠食疗法	(67)



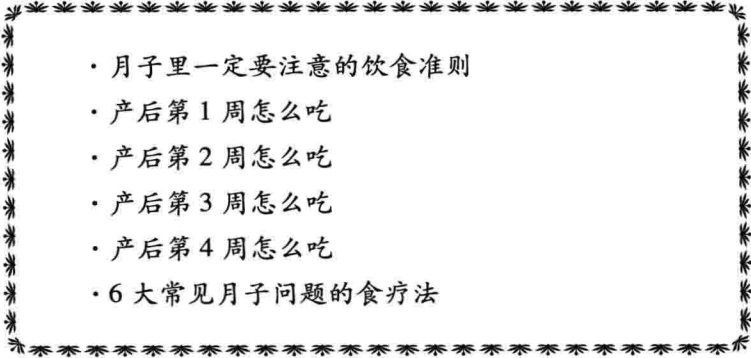
二、产后食欲不振食疗法	(68)
三、产后多汗食疗法	(69)
四、产后恶露不尽食疗法	(70)
五、产后贫血食疗法	(71)
六、产后便秘食疗法	(73)
七、祛斑养颜美食	(74)

下篇 0~3岁宝宝这样喂养最科学

第七章 0~3个月：宝宝喂养方案	(76)
一、0~28天宝宝喂养方案	(76)
二、第2个月宝宝喂养方案	(79)
三、第3个月宝宝喂养方案	(82)
第八章 4~6个月：给宝宝尝试添加辅食	(85)
一、第4个月宝宝喂养方案	(85)
二、第5个月宝宝喂养方案	(94)
三、第6个月宝宝喂养方案	(102)
第九章 7~9个月：为断奶做准备	(110)
一、第7个月宝宝喂养方案	(110)
二、第8个月宝宝喂养方案	(115)
三、第9个月宝宝喂养方案	(123)
第十章 10~12个月：宝宝能否断奶的关键期	(130)
一、第10个月宝宝喂养方案	(130)
二、第11个月宝宝喂养方案	(137)
三、第12个月宝宝喂养方案	(145)
第十一章 1~2岁：断奶后的适应期	(152)
第十二章 2~3岁：可以像大人一样吃饭了	(160)
第十三章 0~3岁：宝宝特效功能食谱	(169)

上 篇

月子餐这样吃，幸福一辈子

- 
- 月子里一定要注意的饮食准则
 - 产后第1周怎么吃
 - 产后第2周怎么吃
 - 产后第3周怎么吃
 - 产后第4周怎么吃
 - 6大常见月子问题的食疗法



第一章

月子里一定要注意的饮食准则

要点提示

※刚生完宝宝，坐月子是妈妈补身的好机会。

※只有按照正确的饮食方法调理和进补，才能吃得既营养又健康，才能为自己和宝宝的健康奠定良好的基础。

※产后饮食有禁忌，不可随意进食。

一、正确的进食准则

由于月子里产妇需要大量营养，以补充在孕期和分娩时消耗的能量，所以月子里的食谱要注意营养的均衡，进行科学的食补。

1. 清淡少油，便于消化

一般来说，月子餐的口味应以清淡为宜，即在调味料上少于一般人的量，而食盐的用量要看具体情况来放。如果产妇在孕晚期水肿明显，产后最初几天以少放盐为宜；如果孕晚期没有明显的水肿，则无须过分要求淡食。

清淡并不意味着尽量不放调味料，食物中放调料除了能增进食欲，对产妇恢复身体也有帮助。例如产后在食物里放少量姜，可以消除分娩后的寒症。

为了食物容易消化，在烹调方法上多采用蒸、炖、焖、煮，不采用煎、炸的方法。有的产妇为了产后迅速恢复身材，在月子里就开始节食，这种做法是不科学的，因为如果摄入的热量不足，就会影响妈妈的泌乳量，宝宝的“口粮”就得不到保证，会影响宝宝的生长发育。

2. 少食多餐

新妈妈产后胃肠功能减弱，蠕动减慢，如果一次进食过饱，会增加肠胃



的负担，从而减弱肠胃功能。特别是产后2周内，吃完东西就要马上躺上床，少食多餐可以避免消化不良和胀气。建议新妈妈月子里每天餐次在5~6次为宜。

3. 干稀搭配

新妈妈产后需要补充大量水分，不仅是母乳喂养的需要，而且是母体恢复的需要，但如何补水大有讲究。实践证明，采用干稀搭配的原则，补水效果最好。

一方面，干的食物能保证必要的营养供给，稀的食物则可提供足够水分，相得益彰；另一方面，食物中的汤汁既有营养，又可以增进食欲，而单纯喝水会冲淡胃液，降低食欲。所以每顿月子餐做到干稀搭配对于产妇来说，效果非常好。

4. 荤素搭配，营养均衡

产后身体恢复得如何，关键看产后的饮食是否均衡。从营养的角度来看，不同的食物所含营养成分的种类和数量都是不同的，人体需要的营养又是多方面的，为了避免偏食，要注意荤素搭配。

月子餐一般会以鸡、鱼、蛋、肉为主，但是如果荤食过量，则不利于肠胃蠕动，会影响消化，降低食欲，所以月子餐里还应有素食。素食中含有大量纤维素，能够促进肠胃蠕动，促进消化，防止便秘。荤素组合既能保证营养的均衡摄取，又可以预防疾病。

5. 多喝汤

汤类味道鲜美，易消化吸收，还可促进乳汁分泌，如红糖水、鲫鱼汤、猪蹄汤、排骨汤等，新妈妈一定要注意多喝汤。但在新妈妈的乳腺管还未完全通畅时，不要太急着喝催奶的汤，不然在产后前两三天涨奶期会很痛。

6. 分三个阶段食补

新妈妈生产后，身体非常虚弱，科学进补才能使妈妈尽快恢复。根据产妇的身体状况，大概分三个阶段进补最科学，不同的阶段，吃不同的食品。

第一阶段（产后一周）：本阶段是新妈妈排恶露的黄金时间，把身体多余的水分和毒素排出体外。因此，本阶段暂时不要吃得太补，以免恶露排不干净。所以，本阶段的重点是开胃而不是滋补，胃口好，才会食之有味，吸收



也好，可以每天喝生化汤，吃麻油炒猪肝。

第二阶段（产后第二周）：本阶段恶露逐渐减少，产妇的伤口也基本愈合，胃口也明显好转。这个阶段食补主要以增强骨质和腰肾的功能，恢复骨盆为主，可以多吃些补血食物，调理气血。

第三个阶段（产后第三周到42天）：这时候，该排的已经排完，主要开始进补身体，同时兼顾瘦身养颜。

总之，月子食补，要根据产妇的身体状况分阶段进行，若进补时间错了，内脏尚未收缩复位完成，就吃下许多太难消化的食物，身体无法吸收反而造成负担、代谢失调，有的人会造成产后肥胖症，有的人却会瘦弱无元气。

7. 多吃富含蛋白质的食物

月子里要比平时多吃一些蛋白质，尤其是优质动物蛋白质，如鸡、鱼、瘦肉、动物肝等。牛奶、豆类也是新妈妈必不可少的补养佳品，但不可过量摄取，不然会加重肝肾负担，还易造成肥胖，反而对身体不利。一般每天摄入90~95克蛋白质为宜。

8. 粗粮、细粮都要吃

不要偏食，粗粮和细粮都要吃。不能只吃精米精面，还要搭配粗粮，如小米、燕麦、玉米粉、糙米等。这样既可保证各种营养的摄取，还可使蛋白质起到互补的作用，提高食物的营养价值，对新妈妈恢复身体很有益处。

9. 多吃含钙丰富的食物

产妇坐月子期间要保证钙的摄取量至少达到800毫克/天。根据我国饮食的习惯，产后的妈妈每天喝奶至少250毫升，以补充乳汁中所需的300毫克的优质钙，妈妈们还可以适量饮用酸奶，提高妈妈的食欲。

另外，月子里的妈妈每天还要多吃些豆类或豆制品，一般来讲吃100克左右豆制品，就可摄取到100毫克的钙。同时，妈妈也可以根据自己的口味吃些乳酪、海米、芝麻或芝麻酱、西蓝花及羽衣甘蓝等，保证钙的摄取量至少达到800毫克/天。

10. 多吃含铁丰富的食物

妊娠由于扩充血容量及胎儿需要，约半数孕妇患缺铁性贫血，分娩时又因失血丢失约200毫克的铁，哺乳时从乳汁中又要失去一些，因此，产后充



分补铁是很重要的。在饮食中多注意吃一些含血红素铁的食物，如动物血或肝、瘦肉、鱼类、油菜及豆类等，就可防止产后贫血。食用含铁多的食物时最好不要同时服用含草酸或鞣酸高的苋菜、鲜笋或浓茶，以免结合成不溶解的盐类，妨碍吸收。

11. 合理摄取必需的脂肪

要注意摄取必需的脂肪，其中的脂肪酸对宝宝的大脑发育很有益，特别是不饱和脂肪酸，对中枢神经的发育特别重要。哺乳妈妈饮食中的脂肪含量及脂肪酸的组成，会影响乳汁中的这些营养的含量。但也不能摄取过度，脂肪所提供的热能应该低于总热能的1/3。

12. 蔬菜、水果不可少

对于蔬菜和水果，传统的观念认为，二者“水气大”，吃了会伤身体。其实新鲜的蔬菜和水果，不仅可以补充肉、蛋类所缺乏的维生素C，还可以促进食欲，帮助消化及排便，防止产后便秘。

13. 正确进食水果

由于受传统观念的影响，有些人认为，水果是凉性食物，吃后会着凉落下月子病。但是有选择地食用水果，不仅不会使产妇着凉，反而有益于产后身体恢复。

那么，产妇应吃哪些水果呢？

◎ 宜吃的水果

(1) 香蕉。

味甘、性寒。富含大量的纤维素和铁质，有通便补血的作用，可有效防止产妇因卧床休息时间过长，胃肠蠕动较差而造成的便秘。因其性寒，每日不可多食，一天一根即可，如是脾胃虚寒、有肾脏疾病的产妇则不宜吃。食用前先用热水浸烫。

香蕉营养高、热量低，是产后补充营养素的好水果之一，而且香蕉中淀粉含量高，容易饱腹，不会堆积脂肪，也是产后减肥首选的优良食品。

(2) 苹果。

味甘凉，性温，主要为碳水化合物。含有丰富的苹果酸、鞣酸、维生素、果胶及矿物质，可预防和治疗坏血病、癞皮病，使皮肤润滑、光泽。其黏胶和细纤维能吸附并消除细菌和毒素，能涩肠、健胃、生津、开胃和解暑，尤



其治疗产妇腹泻效果更佳。

此外，苹果中含有磷和铁等元素，容易被肠壁吸收，有补脑养血、宁神安眠的作用。这对产后休息不好、精神紧张的妈妈很有帮助。

(3) 葡萄。

味甘，性平。有补气血、强筋骨、利小便的功效。因其含铁量较高，所以可补血。产妇在生产完后，消耗了大量的体力、流失了大量的营养。葡萄的营养丰富，功效多，能帮助产妇尽快恢复体力，并且能补充产妇流失的营养。

(4) 猕猴桃。

味甘，性冷，维生素 C 含量极高，被誉为营养价值最高的水果。它含有丰富的纤维素、多种维生素和钾离子，能够防止便秘、帮助消化、美白肌肤，还含有营养头发的多种氨基酸、泛酸、叶酸及有乌发作用的酪氨酸等物质，有乌发、美发、长发之功效。因其性冷，食用前用热水烫温。每日一个为宜。

要提醒产妇的是，如果猕猴桃没有熟，先不要吃，可以和苹果装在一个塑料袋里边，这样就可以催熟猕猴桃了。

(5) 榴莲。

味甘，性热，盛产于东南亚，有“水果之王”的美誉。因其性热，能壮阳助火，对促进体温、加强血液循环有良好的作用。产后虚寒，不妨以此为补品。

榴莲性热，不易消化，多吃易上火，与山竹伴食，即可平定其热性。同时，剖宫产后易有小肠粘连的产妇慎食。

(6) 橘子。

味甘酸、性温，入肺。具有开胃、止渴、润肺的功效。橘子的营养非常丰富，1 个橘子几乎可以满足人体 1 天所需的维生素 C，并且橘子中含有 170 余种植物化合物和 60 余种黄酮类化合物，均是天然抗氧化剂。

产妇适当吃些橘子，能够通过乳汁促进婴儿对钙的吸收，这样不仅能促进婴儿牙齿、骨骼的生长，而且能防止婴儿发生佝偻病。



小贴士

橘子是不能和牛奶一起食用的。因为柑橘类水果或果汁里含有丰富的有机酸，而酸可以使牛奶中的蛋白质变性凝固，蛋白质变性之后很难被身体吸收。



(7) 山楂。

山楂中含有丰富的维生素和矿物质，还含有大量的山楂酸、柠檬酸，能够生津止渴、散瘀活血。产妇生孩子后过度劳累，往往食欲不振、口干舌燥、饭量减少，如果适当吃些山楂，能够增进食欲、帮助消化、加大饭量，有利于身体康复和哺喂婴儿。另外，山楂有散瘀活血作用，能排出子宫内的瘀血，减轻腹痛。

◎ 不适宜多吃的水果

(1) 橙子。

味酸、性凉。脾胃虚寒、风寒感冒，在生理期和坐月子时均不宜食用。但是，橙核、橙络（橙子瓣上的白丝）有通乳作用。产妇乳腺不通，可食用。

(2) 西瓜。

味甘、性凉。虽然味道甘甜，是消暑降温的佳品，但因其性凉，故不宜于产妇食用。

(3) 柿子。

味甘，性寒。气虚、体弱、产后、外感风寒者均应少食或不食。

◎ 坐月子吃水果的注意事项

(1) 不要吃太多偏寒凉性的水果，特别是产后的最初几天。

(2) 可以在饭后或两餐间吃些水果，这样不会增加消化道的负担。

(3) 刚从冰箱拿出来的水果，要放在室温里过一会儿再吃。

(4) 为了避免水果偏凉，也可切成块，用开水烫一下再吃，但是不要煮沸，以免破坏水果中的维生素。

14. 坐月子吃蔬菜有讲究

根据营养均衡的原则，产妇在坐月子期间，不仅需要从鱼、肉、蛋等汲取营养，还需要从大量的蔬菜中吸取一些必需的营养。

产褥期的营养好坏与产妇的身体健康及哺养新生儿的关系极为密切。因此，月子期间，产妇吃什么样的蔬菜最为合适，主要取决于以下三个标准：

★补充血液。不论是剖宫产还是顺产，产妇都会大量失血，需要及时补充。

★修复器官。产妇在生产过程中，生殖器官不可避免地会造成损伤，需要修复。

★分泌乳汁。新生儿吃奶，需要大量分泌乳汁。



根据这三个标准，产妇在产褥期除多吃些肉、蛋、鱼等食品外，还要多吃一些有针对性的蔬菜，帮助身体尽早恢复。

(1) 莲藕。

莲藕中含有大量的淀粉、维生素和矿物质，营养丰富，清淡爽口，是祛瘀生新的佳蔬良药，能够健脾益胃，润燥养阴，行血化瘀，清热生乳。产妇多吃莲藕，能及早清除腹内积存的瘀血，增进食欲，帮助消化，促进乳汁分泌，有助于对新生儿的喂养。

(2) 黄花菜。

黄花菜中含有蛋白质及矿物质磷、铁，维生素 A、维生素 C 及甾体化合物，营养丰富，味道鲜美，尤其适合做汤用。中医书籍记载，它有消肿、利尿、解热、止痛、补血、健脑的作用。产褥期容易发生腹部疼痛、小便不利、面色苍白、睡眠不安，多吃黄花菜可消除以上症状。

(3) 黄豆芽。

黄豆芽中含有大量蛋白质、维生素 C、纤维素等。蛋白质是生长组织细胞的主要原料，能修复生孩子时损伤的组织，维生素 C 能增加血管壁的弹性和韧性，防止出血，纤维素能通肠润便，防止产妇发生便秘。

(4) 海带。

海带中含碘和铁较多。碘是制造甲状腺素的主要原料，铁是制造血细胞的主要原料。产妇多吃海带，能增加乳汁中钙的含量。新生儿吃了这种乳汁，有利于身体的生长发育，防止因缺碘引起的呆小症。

(5) 莴笋。

莴笋是春季主要蔬菜之一，其中含多种营养成分，尤其含矿物质钙、磷、铁较多，能助长骨骼、坚固牙齿。中医认为，莴笋有清热、利尿、活血、通乳的作用，尤其适合产后少尿及无乳的产妇食用。

15. 产后第一餐很关键

新妈妈分娩后体内激素水平大大下降，身体过度耗气失血，阴血骤虚，在这种情形下，很容易受到疾病侵袭。因此“产后第一餐”的饮食调养非常重要。产后第一餐的饮食不恰当，也可能成为月子病的根源。吃对了“产后第一餐”，才能避开月子病。

那么，产后第一餐该怎么吃呢？



(1) 产后第一餐的误区。

很多人都认为分娩时出血多，应当多吃一些鸡汤、猪蹄汤等滋补汤才能尽快恢复体力。殊不知，产后妈妈的胃肠功能还未恢复，不能吃太过油腻的食物。老母鸡、猪蹄等食物脂肪含量都比较高，不适合产后马上吃。

此外，产妇从分娩到泌乳，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，而产妇又喝了许多汤，那么分泌出的乳汁就会堵在乳腺管内，严重的还会引起产妇发烧。

(2) 首选易消化、营养丰富的流质食物。

新妈妈第一餐，可进食适量、比较热、易消化的半流质食物，比如糖水煮荷包蛋、蒸蛋羹、冲蛋花汤、藕粉等都是很好的选择。等到第二天再开始进食一些软食或普通饭菜。

有些新妈妈在分娩的一天内感到疲劳无力或肠胃功能较差，可用比较清淡、稀软、易消化的食物，如糕点、面片、挂面、馄饨、粥、蒸、煮或卧鸡蛋及煮烂的肉菜，然后再用正常膳食。

做剖宫手术的新妈妈，手术后约24小时胃肠功能恢复，应再用术后流食1天，忌用牛奶、豆浆、大量蔗糖等胀气食品，情况好转后改用半流食1~2天，再转为普通膳食。个别新妈妈术后排气较慢或身体不适，又无食欲，可多吃1或2天半流食，再给普通食物。

(3) 注重补充蛋白质和铁。

新妈妈在分娩过程中失血很多，需要补充造血的重要物质——蛋白质与铁。我国北方有产后喝红糖水、喝小米粥、吃芝麻盐煮鸡蛋的习俗，这是很合理的。因为鸡蛋含有很高的蛋白质，而红糖则含铁量很高。小米中胡萝卜素、铁、锌、核黄素含量比一般的米、面要高，是产褥期的好食物。但小米粥不可太稀。

(4) 产后首餐美食推荐：藕粉粳米粥。

原料：藕粉25克，粳米25克，蜂蜜10克。

做法：把粳米放入锅中煮成粥（最好是米汤多，饭粒少）。粳米熟时放入藕粉调匀，加蜂蜜调味即可。

功效：粳米营养价值高，富含蛋白质、脂肪和维生素，有帮助胃肠蠕动、防治腹胀便秘的功效。



二、月子里必备的滋补食材

毫无疑问，宝宝的诞生需要妈妈付出巨大的能量和体力，甚至以痛苦为代价，所以产后急需补充各种营养才能恢复身体。那么产妇在月子里都需要哪些食物呢？

1. 小米

我国民间坐月子，小米是必备的传统食物。小米里面含有丰富的维生素B、膳食纤维和铁，是产妇月子里的第一选择。多吃小米，对于产妇的体能恢复以及消化能力和食欲的提高都有很大的帮助。吃小米的最好做法就是将小米做成粥，口味清淡的小米粥适于产妇食用和消化，可以增进产妇的食欲。小米可单煮或与大米合煮，有很好的补养效果。

2. 鸡蛋

鸡蛋中含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素、钙、锌、铁、核黄素、DHA和卵磷脂等人体所需的营养物质，是产妇必备的营养食品。月子饮食多吃鸡蛋，对于产妇身体的恢复和能量的补充，具有重要的帮助作用。传统上产妇坐月子时，每天至少要吃8~10个鸡蛋，其实两三个鸡蛋已完全可以满足营养需求，吃多了反而没什么好处，只会增加肠胃负担，甚至引发胃病。

3. 黑芝麻

黑芝麻为胡麻科脂麻的黑色种子，含有大量的脂肪和蛋白质，还有糖类、维生素A、维生素E、卵磷脂、钙、铁、铬等营养成分，是新妈妈不可或缺的滋补佳品。在准备月子饮食的时候，千万不要少了黑芝麻。

4. 红糖

红糖是从甘蔗和甜菜中提取的粗制糖，营养丰富，富含钙、铁、胡萝卜素、维生素B₂、烟酸及微量元素锰和锌等。这些成分是怀孕和哺乳期妈妈及胎儿、宝宝十分重要的营养素。此外，红糖还含有帮助子宫收缩的物质，能促进恶露排出，并有止血作用，可治疗产后出血。若两餐之间饮适量红糖水，能进补身体。

红糖水虽然好，但是不能喝太多。长时间饮用红糖水，产妇会一直出现恶露的问题，这样不仅对补血没有帮助，反而会进一步造成贫血。因此不要



整个月子期间一直喝红糖水，坐月子的前一周到十天比较有效，后面就有副作用了。



小贴士

红糖不宜直接食用，最好是煮成红糖水饮用。由于红糖中杂质较多，因此应先将红糖放在容器中隔水蒸45分钟，经高温消毒后再给产妇服用。

5. 生姜

生姜中所含的成分与其他食物所含的营养成分有所不同，并不以维生素、矿物质等见长。生姜最具代表性的成分是姜烯、姜油醇以及姜油酚。这些成分使生姜具有极强的杀菌力，能中和自由基、抗氧化，还能促进胃液分泌、帮助消化、活化新陈代谢。生姜有疏风散寒、祛风保暖、健胃止呕的功效，能促进血行。生姜对产后体虚血弱、风多血少、肢体恶寒的产妇十分有益，可温阳散寒，从而减轻不适。



小贴士

生姜属于辛温之物，因此产妇每次吃姜不宜过多。生姜表皮中含有大量的营养成分，食用时应尽量少去皮，避免损失营养。

6. 桂圆

桂圆亦称龙眼，性温味甘，益心脾、补气血、安精神，是名贵的补品。桂圆富含葡萄糖、蔗糖和维生素A、维生素B等多种营养素，其中含量较多的是蛋白、脂肪和多种矿物质，可治疗病后体弱或脑力衰退。产后体质虚弱的人，适当吃些新鲜的桂圆或干燥的龙眼肉，既能补脾胃之气，又能补心血不足。将龙眼肉与蛋花同煮后喝汤，对于产后调养效果极好。但要避免多食，以免引起新妈妈上火。

7. 鲫鱼

鲫鱼富含优质蛋白，每100克黑鲫鱼中，含蛋白质高达20克，仅次于对虾。鲫鱼肉嫩味鲜，可做粥、做汤、做菜、做小吃等，尤其适于做汤，不但味香汤鲜，而且具有较强的滋补作用。产妇吃鲫鱼有通乳汁、补身体、促康复的功效。

8. 鲤鱼

鲤鱼肉质细嫩，含有丰富的蛋白质，而且蛋白质质量也佳，人体消化吸