

蝉联5年金牌月嫂
执业中药师

吴虹 编著
介建鹏 审校



金牌月嫂日记

产后98天瘦身与母婴护理食谱

金牌月嫂手把手
轻松照护宝宝睡
中西医结合，让妈咪远离产后抑郁症 +
营养百分 + 快速瘦身

逐日检索的
产假休养
计划书

 中国工信出版集团

 电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

金牌月嫂日记

产后 98 天瘦身与母婴护理食谱

吴 玎 编著
介建鹏 审校

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

产后98天瘦身与母婴护理食谱 / 吴虹编著. —北京：电子工业出版社，2015.3
（金牌月嫂日记）
ISBN 978-7-121-25639-4

I. ①产… II. ①吴… III. ①产妇—妇幼保健—食谱②产褥期—护理—基本知识③新生儿—护理—基本知识 IV. ①TS972.164②R473.71③R473.72

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第043857号

责任编辑：鄂卫华

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：889×1194 1/24 印张：14 字数：290千字

版 次：2015年3月第1版

印 次：2015年3月第1次印刷

定 价：39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

contents

目录

产后抑郁症的预防

产后抑郁症的调理 3

产后抑郁症的常规配餐 3

最有效的抗抑郁食谱 4

产后抑郁症患者一日食谱列举 6

Part 01

【第一周】小宝驾到：妈咪要养精蓄锐好下奶

Day 1

金牌指引：产后不适宜马上熟睡哦 8

刚出生的宝宝为何相貌不可爱 9

妈咪食谱：生化粥 10

中医说理：活血散寒、祛瘀止血 11

Day 2

金牌指引：今早给宝宝开第一口初乳 12

妈咪要掌握好最佳开奶时间 13

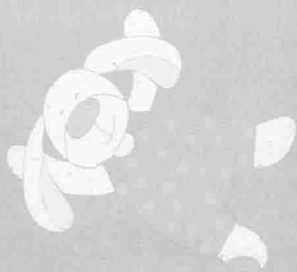
妈咪食谱：清蒸鲈鱼+海带焖饭+

豆腐酒酿汤 14

元气炖品：奶油鲫鱼 15

中医说理：养气调息，提升元气 16





Day 3

金牌指引：不要受寒是王道 17
如何开始哺乳工程 18

妈咪食谱：当归生姜羊肉汤 + 黑糯米
油饭 + 炒红苋菜 19

元气炖品：安眠补血汤 20

中医说理：温中益气，驱寒暖宫 21

Day 4

金牌指引：产后应加强消化，尽快
排便 22

喂养宝宝的正确姿势 23

妈咪食谱：黑木耳红枣汤 + 菠萝鸡片
+ 葱香花卷 23

元气炖品：乌鸡白凤汤 25

中医说理：补中止痛、益气活血 26

Day 5

金牌指引：保持身体清洁，
注意伤口卫生 27

留意宝宝吸奶状况，判断
母乳是否充足 28

妈咪食谱：番茄百合猪肝汤 + 农家炒
笋 + 白米饭 29

元气炖品：鸡蛋煮猪腰 30

中医说理：健脾暖胃，补气补血 31

Day 6

金牌指引：食用细软、容易消化的
食物 32

奶水不足时，缩短宝宝吸
奶间隔 33

妈咪食谱：桑寄生煮鸡蛋 + 糖醋里脊
+ 桂圆红豆饭 35

元气炖品：月婆鸡汤 37

中医说理：恢复体质，补血驱寒 37

Day 7

金牌指引：不要总把宝宝带在
身边 38

宝宝皮肤发黄，妈咪要引
起重视 39

妈咪食谱：明虾炖豆腐 + 乌鱼通草汤
+ 木瓜烧带鱼 40

元气炖品：黄豆猪蹄汤 42

中医说理：催乳泌奶、营养充足 43
产后体形恢复 44



Part 02

【第二周】妈咪要健康：除清恶露身体好

Day 8

金牌指引：减少会阴疼痛有妙招 47
选择奶粉配方千万不能
跟风 48

妈咪食谱：海带豆腐汤 + 鸭丝绿豆芽
+ 菠菜番茄鸡粒炒饭 49

元气炖品：板栗花生汤 51

中医说理：和血畅气，清除恶露 51

Day 9

金牌指引：密切留意阴道出血量 52
调配奶粉的水温不能
太高 53

妈咪食谱：木瓜排骨花生汤 + 麻油姜
茸蛋炒饭 + 清炒油
麦菜 54

元气炖品：花芸豆山药羹 55

中医说理：健脾开胃、温宫补血 56

Day 10

金牌指引：随时防止伤口、切口
开裂 57
奶瓶的选择要谨慎，吸口
大小要刚刚好 58

妈咪食谱：乳鸽滋补养颜汤 + 肉末蒸
蛋 + 白米饭 58

元气炖品：土豆鲜蘑玉米汤 60

中医说理：补血驱寒、活血祛瘀 60

Day 11

金牌指引：尽量少服止痛药 61
用奶瓶要注意别让宝宝吸
进空气 62

妈咪食谱：牛肉番茄汤 + 花椰菜炒蘑
菇 + 核桃枸杞紫米粥 62

元气炖品：清炖牛尾汤 64

中医说理：暖宫补血、增强吸收 64

Day 12

金牌指引：产后睡姿有讲究 65
时刻留意宝宝的呼吸情
况，节奏是否均匀
畅顺 66

妈咪食谱：陈皮红豆炆鲩鱼 + 五更饭
+ 银芽金针 66

元气炖品：竹荪炖乌鸡 68

中医说理：补而不燥，提升肾精 68

Day 13

金牌指引：哺乳方式要正确，对母婴
都好 69
宝宝头发老不长，是什么
回事 70

妈咪食谱：黄花豆腐瘦肉汤 + 香菇虾仁菜饭 + 木耳土豆肉片 71

元气炖品：红糖老姜汤 72

中医说理：祛寒拔湿，补血温中 72

Day 14

金牌指引：母乳喂养可帮助子宫收缩 73

宝宝的手指掰不开，给宝宝做手指益智操 74

妈咪食谱：西红柿炒鸡蛋 + 白萝卜香菇炖鲫鱼 + 白米饭 75

元气炖品：肉骨生化汤 76

中医说理：化瘀生新、祛除恶露 77

产后体形恢复 77



Part 03

【第二周】催奶进行时：给小宝宝最棒的营养

Day 15

金牌指引：不要睡过软的床 80

给宝宝准备一个适合的
卧室 81

妈咪食谱：花生猪脚汤 + 三菇烩丝瓜 + 白米饭 82

元气炖品：淮杞丹参乌鸡汤 83

中医说理：安眠舒睡，养血调息 84

Day 16

金牌指引：一定要定时开窗通风 84
给宝宝洗澡，尽量不让宝
宝身体泡水 85

妈咪食谱：淡菜山药滋补汤 + 土豆南
瓜炖鸡肉 + 玉米软饼 86

元气炖品：红豆莲藕牛肉汤 88
中医说理：催乳泌奶、健脾开胃 89

Day 17

金牌指引：卧室灯光对睡眠很重要 89
注意宝宝的脐带护理，慎防脐带发炎 90

妈咪食谱：筒子骨藕汤 + 素香茄子 + 白米饭 91

元气炖品：海带栗子排骨汤 93
中医说理：清热祛燥，化瘀活血 93

Day 18

金牌指引：合理安排亲友的探访 94
留意宝宝的口腔 95

妈咪食谱：葡香薏仁米饭 + 麻油鸡 + 花生红豆银耳汤 96

元气炖品：南瓜红枣煲鸡汤 97
中医说理：强化消化，增强生化 98

Day 19

金牌指引：不要用醋熏房间，并不能防感冒 98
宝宝皮肤娇嫩，注意新生儿皮疹 99

妈咪食谱：南瓜豌豆番茄汤 + 西兰花牛柳 + 白菜鸡蛋面 101

元气炖品：香菇鲫鱼豆腐汤 103
中医说理：营养催乳，提升食欲 103

Day 20

金牌指引：适宜穿宽松棉质内衣 104
细心观察宝宝的大小便情况 105

妈咪食谱：乌鸡栗子枸杞汤 + 培根西兰花 + 白米饭 106

元气炖品：花生猪蹄汤 107
中医说理：营养催乳，补充元气 108

Day 21

金牌指引：哺乳期间也要戴文胸 109
别宝宝一哭就马上抱着 110

妈咪食谱：明虾炖豆腐 + 猪脚姜 + 白米饭 111

元气炖品：虾肉奶汤羹 112
中医说理：催乳泌奶，清肝明目 113

产后体形恢复 113

Part 04



【第四周】补血养气要趁早：月子养血是妈咪美丽健康的关键

Day 22

金牌指引：一定要重视血性恶露

不尽 116

纸尿裤购买有讲究，透气、

吸湿两不误 117

妈咪食谱：归芪鲈鱼汤 + 鲜蔬烩群菇

+ 白米饭 118

元气炖品：莲子瘦肉汤 119

中医说理：清心养血、补充

气血 120

Day 23

金牌指引：轻松应对产后尿

潴留 121

别等纸尿裤湿透

才换 122

妈咪食谱：银耳枸杞鸡肉汤 + 炒三丝

+ 红豆燕麦红枣粥 123

元气炖品：莲子百合鸡汤 124

中医说理：清热祛燥，调息

养气 125

Day 24

金牌指引：乳头皲裂不用怕 125

宝宝白天睡太多也不是

好事 126

妈咪食谱：紫菜蛋汤 + 菠菜炒猪肝 +

红薯粥 128

元气炖品：白菜银鱼羹 129

中医说理：营养丰富，帮助

吸收 129

Day 25

金牌指引：不要忽视产后便秘 130

不能让宝宝整夜

睡觉 131

妈咪食谱：黑豆核桃煲瘦肉 + 彩蔬玉

米 + 白米饭 132

元气炖品：花生牛奶羹 134

中医说理：养脑护心，减少心悸

气短 134

Day 26

金牌指引：多吃蔬果，预防产后

痔疮 135



宝宝和妈咪睡一个被窝
不好 137

妈咪食谱：黄芪老鸭汤 + 猪骨番茄粥
+ 香煎刁子鱼 138

元气炖品：蛤蚧汤 139

中医说理：补血养气，驱寒
祛瘀 140

Day 27

金牌指引：低盐少脂饮食法，防止
身体水肿 141

最适合宝宝的是婴儿
睡袋 142

妈咪食谱：鱼头豆腐汤 + 百合鲜蔬炒
虾仁 + 姜片南瓜粥 143

元气炖品：松仁小米羹 144

中医说理：驱寒活血，帮助
消化 145

Day 28

金牌指引：产后失眠怎么办？
学会自疗法 146
到底要不要给新生儿枕
枕头 147

妈咪食谱：木瓜海带乌鸡汤 + 上汤芦
笋 + 油饭 148

元气炖品：玉米排骨汤 150

中医说理：清心除燥，固本
培元 150

产后形体恢复 151

Part 05

【第五周】妈咪的体能提升：月子尾声要补钙养气

Day 29

金牌指引：进补要讲究体质，不能一概而论 154
选择宝宝衣服，款式只是其次 155

妈咪食谱：低脂罗宋汤 + 花生炖牛筋 + 碧菠鱼肚 156

元气炖品：南瓜肉丸汤 158

中医说理：补钙养气，营养丰富 159

Day 30

金牌指引：不能大补，不能暴食 160

如何清洁宝宝衣物才干净 161



妈咪食谱：薏仁米羊肉汤 + 牛奶粥 +
红枣百合银耳汤 162

元气炖品：牛肉萝卜汤 163

中医说理：补充体质，清热
祛瘀 164

Day 31

金牌指引：清淡营养两相宜 165

宝宝吐奶不要慌 166

妈咪食谱：乌鸡蔬菜汤 + 杜仲河虾
炒黄瓜 + 墨鱼仔炒红烧
肉 167

元气炖品：养血益神粥 168

中医说理：养气调息，明目
安神 169

Day 32

金牌指引：多吃优质蛋白，能帮助
泌乳 170

满月宝宝到底要不要

剃光头 171

妈咪食谱：紫菜瘦肉花生汤 + 丝豆腐
菠菜汤 + 补气润肤鲜鱼粥
172

元气炖品：百合山药鸡汤 173

中医说理：强化消化，补充
营养 174

Day 33

金牌指引：早餐前半小时喝
温开水 175

千万别捆住宝宝的
手脚 176

妈咪食谱：四季豆心管汤 + 猪心
藕片汤 + 芦笋南瓜乌
鸡汤 177

元气炖品：荷兰豆肉片汤 178

中医说理：清心养气，补充
钙质 179

Day 34

金牌指引：坐月子最好每天吃
六餐 180

如何给宝宝剪指甲才
科学 181

妈咪食谱：鸭架豆腐汤 + 黄豆炖排骨
+ 华彩鱼肉 182

元气炖品：红糟猪肉汤 183

中医说理：催乳养血，补充
钙质 183

Day 35

金牌指引：适量吃些补血和益智的
食物 184

新生儿头皮血肿，关键是
及时发现 185

妈咪食谱：香酥鹌鹑 + 葱烧海参 + 金
钩芹菜 186

元气炖品：烧汁鸽蛋牛肉汤 188

中医说理：健脑护心，提升
免疫力 189

产后体形恢复 190

Part 06

【第六周】月子尾声元气弹：综合调养身体好、奶水足

Day 36

金牌指引：有的食物不能少 193

如果宝宝有泪囊炎，一定要早治疗 194

妈咪食谱：豆腐馅饼 + 什锦面 + 玉米香菇虾肉饺 195

元气炖品：四季豆心管汤 196

中医说理：营养均衡，提升综合元气 197

Day 37

金牌指引：十类食品不能吃 198
宝宝呼吸过快，要马上就医 199

妈咪食谱：胡萝卜小米粥 + 什菌一品煲 + 生化汤 200

元气炖品：豆腐菠菜汤 201

中医说理：活血祛瘀、补充钙质 202

Day 38

金牌指引：多吃黄豆，奶水管养好 203

巧妙杜绝宝宝“红屁股”的办法 204

妈咪食谱：西红柿炒鸡蛋 + 芹菜牛肉丝 + 双菇炖鸡 205

元气炖品：芦笋南瓜乌鸡汤 206

中医说理：提升食欲，补充维生素 207

Day 39

金牌指引：菜式要多元化，让营养均衡 208

宝宝口中有奶白斑点，很可能是鹅口疮 209

妈咪食谱：紫菜虾皮汤 + 什锦果汁饭 + 南瓜油菜 210

元气炖品：猪心藕片汤 211

中医说理：养心活血，清热祛燥 212

Day 40

金牌指引：鸡蛋食用分量要适量 212

宝宝发奶癣怎么办 213

妈咪食谱：鲈鱼豆腐汤 + 阿胶核桃仁红枣羹 + 奶油白菜 214

元气炖品：紫菜瘦肉花生汤 216

中医说理：滋补阴元，护脑护心 216

Day 41

金牌指引：最忌“多吃少动” 217
宝宝如果患上脓疱病，该如何应对 218

妈咪食谱：枸杞红枣蒸鲫鱼+豆角烧荸荠+胡萝卜菠菜鸡蛋面 219

元气炖品：乌鸡莼菜汤 221

中医说理：养血生血，营养多样 221

Day 42

金牌指引：食物别太精贵，粗粮也要多吃 222

了解硬肿症的成因，慎防新生儿硬肿症 223

妈咪食谱：双红乌鸡汤+鸡蛋玉米羹+虾酱蒸鸡翅 224

元气炖品：红枣百合银耳汤 226

中医说理：清心去燥、温补养血 226

产后体形恢复 227

Part 07

【第七周】妈咪闯关：重拾S形苗条身材

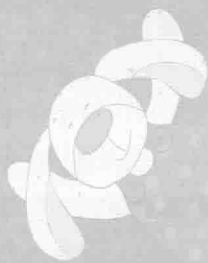
Day 43

金牌指引：产褥体操要多做，能锻炼身心 230
注意被褥别捂住宝宝口鼻，慎防新生儿窒息 231

妈咪食谱：鳊鱼饭+西红柿面疙瘩+牛肉饼 232

元气炖品：花生红枣粥 233

中医说理：养血调息，营养均衡 234



Day 44

金牌指引：坐着也能做健身操 235
宝宝有了新生儿黄疸该怎么办 236

妈咪食谱：雪菜肉丝汤面 + 猪肝烩饭 + 阿胶粥 237

元气炖品：乌鸡白凤尾菇汤 238

中医说理：补血滋补，补而不燥 239

Day 45

金牌指引：细数产后瑜伽好处 240
如何防治新生儿肺炎 241

妈咪食谱：栗子黄鳝煲 + 南瓜排骨汤 + 橙香鱼排 242

元气炖品：黑芝麻糙米粥 243

中医说理：养血生化、排清毒素 244

Day 46

金牌指引：多做上肢锻炼，增强灵活度 245
宝宝腹泻，妈咪要及时从自己身上找成因 246

妈咪食谱：香菇鸡片 + 西兰花彩蔬小炒 + 肉炖小鲑鱼 247

元气炖品：鲜香黑芝麻粥 249

中医说理：补血催乳，促进消化 249

Day 47

金牌指引：巧妙改善腿部曲线 250
宝宝便秘，多是湿热所致 251

妈咪食谱：菠菜粉皮 + 三鲜炒肉丁 + 烧鲜贝 252

元气炖品：百合猪脚汤 253

中医说理：清心养血，不油腻 254

Day 48

金牌指引：甩掉腹部赘肉的妙法 255
怎样知道宝宝是否发热 256

妈咪食谱：香菇西兰花 + 清炒苋菜 + 清蒸鲈鱼 256

元气炖品：猪蹄茭白汤 258

中医说理：营养丰富，帮助消化 258

Day 49

金牌指引：多做健胸运动能帮助乳房缩张 259
宝宝发热要怎样科学降温 260

妈咪食谱：香菇鸡汤面 + 香菇炒青菜 + 红枣腰果西米露 261

元气炖品：木瓜鲫鱼汤 262

中医说理：固本培元，温中强身 262

产后体形恢复 263

Part 08

【第八周】步入产后恢复期：“营养”、“塑身” 要两不误

金牌指引：产后 90 天内是妈咪身体和身材的重要恢复期 266

两个月大的宝宝老犯湿疹，如何是好 267

妈咪食谱：三鲜汇+姜汁菠菜+莲子炖猪肚 268

元气炖品：老鸭炖猪蹄 269

中医说理：清心养气，促进消化 269

产后体形恢复 270



Part 09

【第九周】宝宝两个月了：忙于照顾孩子， 也要照顾自己

金牌指引：除了照顾乖宝宝，妈咪也要建立
良好的作息规律 273

开始训练宝宝的手指灵敏度 274



妈咪食谱：椒盐排骨 + 猪蹄香菇炖豆腐 + 肉炒三丝 275

元气炖品：海带黄豆炖排骨 276

中医说理：清热解毒，均衡营养 277

产后体形恢复 278

Part 10

【第十周】妈咪不能太享福：多带宝宝有利 身体机能康复

金牌指引：带宝宝很 busy，试试一边带宝宝一边

训练身体 280

宝宝体操，要派上用场了 281

妈咪食谱：羊肚黑豆粥 + 甜糯米饭 + 五彩米饭 282

元气炖品：黑芝麻猪蹄汤 283

中医说理：补血养气，提升机能 284

产后体形恢复 285



Part 11

【第十一周】谢绝产后抑郁：当了妈咪，你的 心有变化吗

金牌指引：多接触外界多交际，及时自查心理健康 288

三个月的宝宝，可以竖着抱吗 289

妈咪食谱：核桃豆腐丸+烤什锦菇+芥蓝腰果炒香菇 290

元气炖品：首乌黄芪乌鸡汤 291

中医说理：固本培元，宁神安眠 292

产后体形恢复 293

Part 12

【第十二周】产后“无性期”很痛苦：既是妈咪， 也是好妻子

金牌指引：要关注产后夫妻生活，与丈夫和谐相处 295

宝宝三个月了，开启练习翻身模式 296

妈咪食谱：银耳苹果豆腐羹+白汁牛肉+五圆鸡 297

