

月子要坐好，  
饮食是关键！

权威专家告诉您不可不知的饮食宜忌  
坐好月子，一生受益！

马 方

北京协和医院营养科主任

主 编

协和营养专家教你

# 坐月子 吃什么 宜忌速查



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位



马 方

北京协和医院营养科主任

主 编

协和营养专家教你

# 坐月子

## 吃什么

### 宜忌速查

## 图书在版编目(CIP)数据

协和营养专家教你：坐月子吃什么宜忌速查 / 马方主编.

—— 北京：中国轻工业出版社，2015.5

ISBN 978-7-5184-0340-0

I. ①协… II. ①马… III. ①产妇—饮食营养学 IV.

①R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第037667号

策划编辑：张弘

责任终审：张乃束

整体设计：文之

责任编辑：张弘

责任监印：马金路

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印刷：北京博海升彩色印刷有限公司

经销：各地新华书店

版次：2015年5月第1版第1次印刷

开本：720×1000 1/16 印张：16

字数：280千字

书号：ISBN 978-7-5184-0340-0 定价：39.80 元

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网址：<http://www.chlip.com.cn>

Email：[club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140641S7X101ZBW

“十月怀胎，一朝分娩”，伴随着一声响亮的啼哭，新妈妈踏上了人生的新旅程。

产后需要6周左右的时间来调理身体，这期间的饮食，不仅关系到新妈妈的身体恢复，也关系到新生儿的健康哺育，所以这个阶段的饮食营养格外重要。

然而坐月子期间吃什么？怎么吃？哪些食材宜吃？哪些食材不宜吃？也是困扰很多新妈妈的大问题。

本书由北京协和医院营养专家精心编写，以简单明了的宜忌对比形式，将新妈妈坐月子期间不同阶段怎么吃，什么宜吃，什么不宜吃，以及宜吃食物的营养成分分析、食材搭配宜忌等，逐一讲解，让新妈妈一目了然。

针对坐月子的不同阶段，以及各种宜吃食材，本书还提供了一百多道食谱供新妈妈选择，解决了新妈妈“怎么吃”的问题。

坐月子期间也是新妈妈的“多事之秋”，恶露不净、乳腺炎、失眠、抑郁、浮肿等多种产后不适威胁着新妈妈的健康。不必担心，本书还向新妈妈详细介绍了多种产后不适症状的成因、调养宜忌以及食疗方等，帮助新妈妈顺利度过月子期。

方便、实用、科学、有益，是这本书最大的特色。通过这本书，新妈妈可以迅速查找到月子期各阶段的营养补充重点、饮食宜忌、营养食谱，以及宜吃的食材和忌吃的食材，切实有效地解除新妈妈的饮食营养疑惑。

祝愿每一个新妈妈：坐好月子，健康一生！

## 13 坐月子饮食关键点宜忌速查

## 21 PART 1 坐月子饮食营养宜忌

### 22 分娩前

#### 22 顺产妈妈饮食营养宜忌

- 22 宜吃易消化吸收的食物
- 22 宜吃富含锌的食物
- 22 宜吃富含铜的食物
- 22 宜在产前吃些巧克力
- 23 不宜在备产期间暴饮暴食
- 23 不宜在产前大量补钙
- 23 不宜在产前大量吃富含膳食纤维的食物
- 23 不宜在临产前吃油腻的食物
- 23 不宜在临产前吃辛辣刺激的食物

#### 24 分娩当天的饮食原则

#### 25 顺产妈妈产前推荐食谱

牡蛎煎蛋  
阳春面

#### 26 剖宫产妈妈饮食营养宜忌

- 26 宜吃清淡饮食
- 26 宜适量吃茭白
- 26 宜吃富含铁的食物
- 26 宜吃富含维生素K的食物
- 27 不宜在剖宫产前在外就餐
- 27 不宜在剖宫产前吃人参等滋补品
- 27 不宜在剖宫产前大量吃鱿鱼
- 27 不宜在剖宫产前12小时内吃东西

### 28 产后第1周

新妈妈身体变化  
生活护理要点

#### 29 本周关键词——重视宝贵的初乳

#### 30 顺产妈妈饮食营养宜忌

- 30 宜根据体质喝生化汤
- 30 宜喝清淡汤品
- 30 宜多吃蔬菜水果
- 30 宜以开胃为主
- 30 宜吃香油猪肝汤
- 31 不宜食用生冷硬的食物
- 31 不宜吃辛辣温燥食物
- 31 不宜马上进补
- 31 不宜过量吃盐
- 31 不宜饭后喝汤

#### 32 剖宫产妈妈饮食营养宜忌

- 32 宜通气后再进食
- 32 宜食用可促进排气的食物
- 32 宜食用流质食物
- 32 宜食用促进伤口愈合的食物
- 32 宜吃桂圆补体虚
- 32 宜吃富含维生素C的食物
- 33 不宜吃易胀气的食物
- 33 不宜吃得过饱
- 33 不宜吃深色素的食物
- 33 不宜过早吃醪糟煮鸡蛋
- 33 不宜吃寒凉食物
- 33 不宜进补人参

#### 34 产后第1周宜吃与忌吃食材

#### 36 产后第1周推荐食谱

- 36 麻油猪肝汤
- 36 小米鸡蛋红糖粥
- 37 紫菜鸡蛋汤
- 37 番茄鸡蛋面
- 38 香菇炒菜花
- 38 清汤萝卜
- 39 蛋煮奶
- 39 红糖苹果银耳汤

## 40 产后第2周

新妈妈身体变化

生活护理要点

41 本周关键词——恢复机能，排出恶露

### 42 哺乳妈妈饮食营养宜忌

- 42  宜吃鲫鱼排恶露
-  宜吃煮鸡蛋或蒸鸡蛋
-  宜吃蘑菇增强免疫力
-  宜起床后先喝一杯温开水
-  宜多喝粥

43  不宜过量喝红糖水

-  不宜吃老母鸡
-  不宜只喝汤不吃肉
-  不宜过分限盐
-  不宜过量吃乌梅

### 44 非哺乳妈妈饮食营养宜忌

- 44  宜吃具有回乳作用的食物
-  宜根据体质进补
-  宜摄入膳食纤维防便秘
-  宜吃可消水肿的食物
-  宜摄入维生素C淡化妊娠斑

45  不宜过量吃鸡蛋

-  不宜喝浓茶和咖啡
-  不宜吃可催乳的食物
-  不宜吃冷饭冷菜
-  不宜喝未煮开的豆浆

### 46 产后第2周宜吃与忌吃食材

#### 48 产后第2周推荐食谱

48 山楂红糖饮

藕汁饮

49 麻油腰花

干贝蒸蛋

50 萝卜鲫鱼汤

什锦蘑菇汤

51 白萝卜煲鸭汤

紫米红枣粥

## 52 产后第3周

新妈妈身体变化

生活护理要点

53 本周关键词——促进乳汁分泌

### 54 哺乳妈妈饮食营养宜忌

- 54  宜吃公鸡促泌乳
-  宜吃优质蛋白质助泌乳
-  宜每天摄入足量的水分
-  宜吃虾养血通乳
-  宜通过饮食预防贫血

55  不宜过量食用味精

-  不宜多吃热性香料
-  不宜吃含激素的补品
-  不宜暴饮暴食
-  不宜用开水冲调营养品

### 56 非哺乳妈妈饮食营养宜忌

- 56  宜吃抗抑郁的食物
-  宜适当减少水分的摄入
-  宜食用低脂、低热量的食物
-  宜摄入膳食纤维控制体重
-  宜吃蔬果增强免疫力

57  不宜急于节食

-  不宜吃得太咸
-  不宜吃饭太快
-  不宜在饭前大量喝水
-  不宜吃果脯、蜜饯

### 58 产后第3周宜吃与忌吃食材

#### 60 产后第3周推荐食谱

60 红焖猪蹄

丝瓜虾仁汤

61 黄花菜炒鸡蛋

五彩茭白

62 清炒莴笋丝

杜仲排骨汤

63 葱爆鱿鱼

香蕉巧克力吐司

## 64 产后第4周

新妈妈身体变化

生活护理要点

65 本周关键词——及时补钙，预防骨质疏松

66 哺乳妈妈饮食营养宜忌

- 66  宜喝牛奶补钙
-  宜多吃虾皮补钙
-  宜适量吃芝麻酱
-  宜适当补充鱼肝油
-  宜适量吃豆制品

- 67  不宜空腹喝牛奶
-  不宜吃饱就睡
-  不宜过量吃巧克力
-  不宜不吃主食
-  不宜过量吃水果

68 非哺乳妈妈饮食营养宜忌

- 68  宜饭前或饭后1小时吃水果
-  宜吃乌鸡补气血
-  宜吃有助于排毒的食物
-  宜吃红枣补血安神
-  宜吃山药补虚益气

- 69  不宜多吃腌制食品
-  不宜用高温炒菜
-  不宜经常吃快餐
-  不宜吃反季节蔬果
-  不宜长期用猪油炒菜

70 产后第4周宜吃与忌吃食材

72 产后第4周推荐食谱

72 虾皮鸡蛋羹  
肉末豆腐

73 山药炖牛肉  
海带炖豆腐

74 响螺乌鸡汤  
蛤蜊冬瓜汤

75 猪血粥  
家常汤面

## 76 产后第5周

新妈妈身体变化

生活护理要点

77 本周关键词——补充维生素，母婴营养全

78 哺乳妈妈饮食营养宜忌

- 78  宜常备健康小零食
-  宜适量吃酸枣补充维生素C
-  宜多使用橄榄油烹制菜肴
-  宜适量吃动物肝脏补血明目
-  宜五谷杂粮搭配食用

- 79  不宜长期只吃一种油
-  不宜什么油都用来油炸
-  不宜吃刚从冰箱中拿出来的食物
-  不宜吃糖心鸡蛋
-  不宜吃有“哈喇味”的坚果

80 非哺乳妈妈饮食营养宜忌

- 80  宜补铁防脱发
-  宜吃黑芝麻生发固发
-  宜吃柠檬美白祛斑
-  宜荤素搭配补充锰元素
-  宜通过饮食补充铜元素

- 81  不宜经常吃皮蛋
-  不宜吃鲜黄花菜
-  不宜吃发芽土豆
-  不宜经常喝碳酸饮料
-  不宜经常喝茶饮料

82 产后第5周宜吃与忌吃食材

84 产后第5周推荐食谱

84 菜花木耳炒肉片  
番茄炖牛腩

85 口蘑炒肉片  
莴笋炒鸡蛋

86 素炒圆白菜  
猪肝瘦肉粥

87 杂粮粥  
三黑养发米糊

## 88 产后第6周

新妈妈身体变化

生活护理要点

89 本周关键词——塑身，从现在开始

### 90 哺乳妈妈饮食营养宜忌

- 90  宜每天吃一两个鸡蛋
-  宜适量吃野菜
-  宜喝酸奶
-  宜每周吃一两次海带
-  宜吃全麦面包
- 91  不宜过量食醋
-  不宜吃易致过敏的食物
-  不宜滋补过量
-  不宜经常吃腌肉腊肉
-  不宜滥服药物

### 92 非哺乳妈妈饮食营养宜忌

- 92  宜吃黄瓜瘦身排毒
-  宜吃冬瓜消除水肿
-  宜吃红薯控制体重
-  宜吃红豆消肿减脂
-  宜吃魔芋通便排毒
- 93  不宜吃臭豆腐
-  不宜吃麻辣烫
-  不宜经常吃烧烤
-  不宜常吃方便面
-  不宜喝久沸的开水

### 94 产后第6周宜吃与忌吃食材

#### 96 产后第6周推荐食谱

96 荷兰豆炒魔芋

黄瓜炒肉片

97 红薯栗子排骨汤

冬瓜薏米粥

98 窝窝头

荞麦米糊

99 苹果莴笋汁

自制酸奶

## 101 PART 2 坐月子吃什么食材选择宜忌

### 102 肉禽蛋类

#### ○ 宜

牛肉——补益气血，强健筋骨

#### 103 食谱推荐

青椒牛肉

土豆烧牛肉

104 猪肉——改善贫血，缓解疲劳

#### 105 食谱推荐

瘦肉香菇荸荠汤

猪肉白菜炖粉条

106 猪肝——预防贫血，保护视力

#### 107 食谱推荐

菠菜猪肝汤

熘肝尖

108 猪腰——补肾强腰，预防贫血

#### 109 食谱推荐

火爆腰花

木耳腰片汤

110 猪蹄——缓解妊娠纹，促进乳汁分泌

#### 111 食谱推荐

花生炖猪蹄

双耳蹄花

112 鸡肉——恢复体力，促进乳汁分泌

#### 113 食谱推荐

红枣莲子鸡汤

魔芋鸡翅

114 鸭肉——防治产后水肿，修复受损组织

#### 115 食谱推荐

海带鸭肉汤

鞭笋水鸭汤

116 鸡蛋——促进乳汁分泌，增强记忆力

#### 117 食谱推荐

丝瓜炒鸡蛋

蒸蛋羹

118 **忌**

狗肉——助热上火

蛇肉——有寄生虫

119 香肠——有添加剂

腊肉——含盐量高

---

120 水产类

**宜**

鲫鱼——防治产后水肿，促进乳汁分泌

121 食谱推荐

鲫鱼豆腐汤

黄芪鲫鱼汤

122 鲤鱼——防治产后水肿，促进乳汁分泌

123 食谱推荐

木瓜炖鲤鱼

红烧鱼块

124 鳊鱼——补产后虚劳，健脑益智

125 食谱推荐

豉汁蒸鳊鱼

西芹炒鳊丝

126 虾——促进乳汁分泌，补充钙质

127 食谱推荐

鲜虾芹菜粥

油焖大虾

128 海参——修复受损组织，增强免疫力

129 食谱推荐

海参木耳煲排骨

葱烧海参

130 蛤蜊——预防产后贫血，缓解产后抑郁

131 食谱推荐

蛤蜊豆腐汤

清炒蛤蜊

132 紫菜——补充钙质，预防产后抑郁

133 食谱推荐

猪肉末紫菜粥

紫菜虾皮豆腐汤

134 海带——防治产后水肿，预防产后便秘

135 食谱推荐

海带紫菜粥

海带萝卜排骨汤

136 **忌**

螃蟹——易致过敏

咸鱼——易致癌症及水肿

137 小龙虾——有寄生虫

田螺——有寄生虫

---

138 蔬菜菌菇类

**宜**

白菜——排毒通便，护肤养颜

139 食谱推荐

香菇白菜

白菜粉丝炖豆腐

140 菠菜——保护视力，预防贫血

141 食谱推荐

菠菜炒鸡蛋

菠菜虾皮粥

142 冬瓜——防治高血压、高血脂及产后水肿

143 食谱推荐

香菇冬瓜球

枸杞冬瓜汤

144 南瓜——预防产后便秘，缓解视疲劳

145 食谱推荐

百合蒸南瓜

南瓜焖饭

146 白萝卜——增强免疫力，预防产后便秘

147 食谱推荐

萝卜瘦肉汤

萝卜丝炖虾

148 胡萝卜——益肝明目，美容护肤

149 食谱推荐

胡萝卜炒猪肝

- 胡萝卜炖牛腩
- 150 **菜花**——防癌抗癌，增强免疫力
- 151 **食谱推荐**  
咖喱菜花鸡  
菜花烧豆腐
- 152 **茭白**——利水消肿，促进乳汁分泌
- 153 **食谱推荐**  
猪蹄茭白汤  
茭白炒鸡丝
- 154 **黄花菜**——明目护眼，促进乳汁分泌
- 155 **食谱推荐**  
黄花菜排骨汤  
黄花菜木耳炒肉
- 156 **番茄**——帮助消化，缓解妊娠纹
- 157 **食谱推荐**  
番茄玉米汤  
番茄炒鸡蛋
- 158 **莲藕**——补血生肌，防治产后出血
- 159 **食谱推荐**  
莲藕玉米排骨汤  
桂花甜藕
- 160 **山药**——健脾益胃，降低血糖
- 161 **食谱推荐**  
山药乌鸡汤  
红豆山药粥
- 162 **魔芋**——预防便秘，排毒瘦身
- 163 **食谱推荐**  
魔芋豆腐白菜汤  
魔芋烧鸭
- 164 **竹笋**——开胃健脾，通肠排便
- 165 **食谱推荐**  
香菇笋鸡汤  
冬笋鸡片
- 166 **银耳**——缓解妊娠纹，增强免疫力
- 167 **食谱推荐**  
银耳木瓜汤  
银耳南瓜粥

- 168 **木耳**——清肠涤胃，预防产后贫血
- 169 **食谱推荐**  
木耳炒豆腐  
木耳炒山药
- 170 **香菇**——健脑益智，降“三高”
- 171 **食谱推荐**  
香菇小米瘦肉粥  
香菇炖鸡面
- 172 **忌**  
**蒜薹**——增加肠胃负担，影响乳汁分泌  
**辣椒**——易致上火，影响乳汁分泌
- 173 **香菜**——耗气、损精神  
**酸菜**——易致结石及心血管疾病

## 174 水果类

### 宜

- 苹果**——健脑益智，缓解产后抑郁
- 175 **食谱推荐**  
芋头苹果西米露  
苹果红薯泥
- 176 **香蕉**——缓解产后抑郁，防治高血压
- 177 **食谱推荐**  
桂花冰糖蒸香蕉  
香蕉红薯饼
- 178 **菠萝**——预防便秘，防治产后水肿
- 179 **食谱推荐**  
菠萝蛋奶露  
菠萝咕咾肉
- 180 **木瓜**——健脾消食，催乳通乳
- 181 **食谱推荐**  
木瓜排骨汤  
木瓜炖奶
- 182 **桃子**——补益气血，防治产后水肿
- 183 **食谱推荐**  
水果沙拉  
自制黄桃罐头

184 猕猴桃——缓解妊娠纹，防治产后抑郁

185 食谱推荐  
猕猴桃枸杞甜粥  
火龙果猕猴桃汁

186 红枣——补血安神，提高免疫力

187 食谱推荐  
木瓜红枣炖鲜奶  
枸杞红枣煲鸡蛋

## 188 忌

西瓜——易损伤脾胃

梨——易损伤脾胃

189 李子——生痰助湿，刺激肠胃

杏——易致上火，伤胃倒牙

190 柿子——易致消化不良及便秘

山竹——易伤脾胃

191 槟榔——损伤牙齿，易致口腔癌

果脯——易致高血糖、高血压

## 192 其他

### 宜

核桃——健脑益智，润肤黑发

193 食谱推荐  
琥珀桃仁  
南瓜核桃浓汤

194 栗子——保护视力，防治口舌生疮

195 食谱推荐  
栗子鸡  
栗子烧香菇

196 花生——预防贫血，促进乳汁分泌

197 食谱推荐  
老醋花生  
花生鱼片粥

198 莲子——改善睡眠，强心降压

199 食谱推荐  
菠菜莲子汤  
莲子桂圆黑米粥

200 黑芝麻——健脑益智，预防产后贫血

201 食谱推荐  
花生芝麻糊  
黑芝麻汤圆

202 豆腐——健脑益智，增强免疫力

203 食谱推荐  
香菇豆腐汤  
酿豆腐

204 玉米——预防便秘，保护视力

205 食谱推荐  
松仁玉米  
金宝粟米羹

206 小米——产后滋补，健脑益智

207 食谱推荐  
红糖小米粥  
山药小米粥

208 红豆——通乳催乳，防治产后水肿

209 食谱推荐  
红豆紫米粥  
红豆奶

210 红糖——促进恶露排出，预防贫血

211 食谱推荐  
红枣桂圆红糖水  
糖三角

212 牛奶——美白护肤，预防骨质疏松

213 食谱推荐  
奶香粥  
牛奶红薯糖水

214 奶酪——补钙健齿，防治便秘及腹泻

215 食谱推荐  
奶酪焗肉酱通心粉  
番茄奶酪焗饭

216 **○ 忌**

白果——有小毒

味精——易致缺锌

217 咖啡——影响睡眠，易致贫血

酒——影响情绪及产后恢复

219 **PART 3 产后常见不适饮食宜忌**

220 恶露不净

221 食疗方

生化汤

党参黄芪煮鸡蛋

222 产后贫血

223 食疗方

红枣木耳汤

红枣桂圆炖鹌鹑

224 产后便秘

225 食疗方

香蜜茶

二米红薯粥

226 乳腺炎

227 食疗方

蒲公英粥

金针猪蹄汤

228 产后抑郁

229 食疗方

香蕉酸奶

豆浆小米粥

230 产后失眠

231 食疗方

香蕉奶香麦片粥

红枣桂圆小米粥

232 产后水肿

233 食疗方

冬瓜鲫鱼汤

红绿豆汤

234 产后脱发

235 食疗方

核桃芝麻小米粥

海带蛤蜊汤

237 **附录**

237 不同体质的新妈妈饮食调养宜忌

247 不同季节新妈妈饮食调养宜忌

251 南北方新妈妈饮食调养宜忌

252 同类食物营养素含量对比参考范围



马 方

北京协和医院营养科主任

主 编

协和营养专家教你

# 坐月子

## 吃什么

### 宜忌速查



“十月怀胎，一朝分娩”，伴随着一声响亮的啼哭，新妈妈踏上了人生的新旅程。

产后需要6周左右的时间来调理身体，这期间的饮食，不仅关系到新妈妈的身体恢复，也关系到新生儿的健康哺育，所以这个阶段的饮食营养格外重要。

然而坐月子期间吃什么？怎么吃？哪些食材宜吃？哪些食材不宜吃？也是困扰很多新妈妈的大问题。

本书由北京协和医院营养专家精心编写，以简单明了的宜忌对比形式，将新妈妈坐月子期间不同阶段怎么吃，什么宜吃，什么不宜吃，以及宜吃食物的营养成分分析、食材搭配宜忌等，逐一讲解，让新妈妈一目了然。

针对坐月子的不同阶段，以及各种宜吃食材，本书还提供了一百多道食谱供新妈妈选择，解决了新妈妈“怎么吃”的问题。

坐月子期间也是新妈妈的“多事之秋”，恶露不净、乳腺炎、失眠、抑郁、浮肿等多种产后不适威胁着新妈妈的健康。不必担心，本书还向新妈妈详细介绍了多种产后不适症状的成因、调养宜忌以及食疗方等，帮助新妈妈顺利度过月子期。

方便、实用、科学、有益，是这本书最大的特色。通过这本书，新妈妈可以迅速查找到月子期各阶段的营养补充重点、饮食宜忌、营养食谱，以及宜吃的食材和忌吃的食材，切实有效地解除新妈妈的饮食营养疑惑。

祝愿每一个新妈妈：坐好月子，健康一生！

## 13 坐月子饮食关键点宜忌速查

## 21 PART 1 坐月子饮食营养宜忌

### 22 分娩前

#### 22 顺产妈妈饮食营养宜忌

- 22 宜吃易消化吸收的食物
- 22 宜吃富含锌的食物
- 22 宜吃富含铜的食物
- 22 宜在产前吃些巧克力
- 23 不宜在备产期间暴饮暴食
- 23 不宜在产前大量补钙
- 23 不宜在产前大量吃富含膳食纤维的食物
- 23 不宜在临产前吃油腻的食物
- 23 不宜在临产前吃辛辣刺激的食物

#### 24 分娩当天的饮食原则

#### 25 顺产妈妈产前推荐食谱

牡蛎煎蛋

阳春面

#### 26 剖宫产妈妈饮食营养宜忌

- 26 宜吃清淡饮食
- 26 宜适量吃茭白
- 26 宜吃富含铁的食物
- 26 宜吃富含维生素K的食物
- 27 不宜在剖宫产前在外就餐
- 27 不宜在剖宫产前吃人参等滋补品
- 27 不宜在剖宫产前大量吃鱿鱼
- 27 不宜在剖宫产前12小时内吃东西

### 28 产后第1周

新妈妈身体变化

生活护理要点

#### 29 本周关键词——重视宝贵的初乳

#### 30 顺产妈妈饮食营养宜忌

- 30 宜根据体质喝生化汤
- 30 宜喝清淡汤品
- 30 宜多吃蔬菜水果
- 30 宜以开胃为主
- 30 宜吃香油猪肝汤
- 31 不宜食用生冷硬的食物
- 31 不宜吃辛辣温燥食物
- 31 不宜马上进补
- 31 不宜过量吃盐
- 31 不宜饭后喝汤

#### 32 剖宫产妈妈饮食营养宜忌

- 32 宜通气后再进食
- 32 宜食用可促进排气的食物
- 32 宜食用流质食物
- 32 宜食用促进伤口愈合的食物
- 32 宜吃桂圆补体虚
- 32 宜吃富含维生素C的食物
- 33 不宜吃易胀气的食物
- 33 不宜吃得过饱
- 33 不宜吃深色素的食物
- 33 不宜过早吃醪糟煮鸡蛋
- 33 不宜吃寒凉食物
- 33 不宜进补人参

#### 34 产后第1周宜吃与忌吃食材

#### 36 产后第1周推荐食谱

36 麻油猪肝汤

小米鸡蛋红糖粥

37 紫菜鸡蛋汤

番茄鸡蛋面

38 香菇炒菜花

清汤萝卜

39 蛋煮奶

红糖苹果银耳汤

## 40 产后第2周

新妈妈身体变化

生活护理要点

41 本周关键词——恢复机能，排出恶露

### 42 哺乳妈妈饮食营养宜忌

- 42  宜吃鲫鱼排恶露
-  宜吃煮鸡蛋或蒸鸡蛋
-  宜吃蘑菇增强免疫力
-  宜起床后先喝一杯温开水
-  宜多喝粥

- 43  不宜过量喝红糖水
-  不宜吃老母鸡
-  不宜只喝汤不吃肉
-  不宜过分限盐
-  不宜过量吃乌梅

### 44 非哺乳妈妈饮食营养宜忌

- 44  宜吃具有回乳作用的食物
-  宜根据体质进补
-  宜摄入膳食纤维防便秘
-  宜吃可消水肿的食物
-  宜摄入维生素C淡化妊娠斑

- 45  不宜过量吃鸡蛋
-  不宜喝浓茶和咖啡
-  不宜吃可催乳的食物
-  不宜吃冷饭冷菜
-  不宜喝未煮开的豆浆

### 46 产后第2周宜吃与忌吃食材

#### 48 产后第2周推荐食谱

48 山楂红糖饮

藕汁饮

49 麻油腰花

干贝蒸蛋

50 萝卜鲫鱼汤

什锦蘑菇汤

51 白萝卜煲鸭汤

紫米红枣粥

## 52 产后第3周

新妈妈身体变化

生活护理要点

53 本周关键词——促进乳汁分泌

### 54 哺乳妈妈饮食营养宜忌

- 54  宜吃公鸡促泌乳
-  宜吃优质蛋白质助泌乳
-  宜每天摄入足量的水分
-  宜吃虾养血通乳
-  宜通过饮食预防贫血

- 55  不宜过量食用味精
-  不宜多吃热性香料
-  不宜吃含激素的补品
-  不宜暴饮暴食
-  不宜用开水冲调营养品

### 56 非哺乳妈妈饮食营养宜忌

- 56  宜吃抗抑郁的食物
-  宜适当减少水分的摄入
-  宜食用低脂、低热量的食物
-  宜摄入膳食纤维控制体重
-  宜吃蔬果增强免疫力

- 57  不宜急于节食
-  不宜吃得太咸
-  不宜吃饭太快
-  不宜在饭前大量喝水
-  不宜吃果脯、蜜饯

### 58 产后第3周宜吃与忌吃食材

#### 60 产后第3周推荐食谱

60 红焖猪蹄

丝瓜虾仁汤

61 黄花草炒鸡蛋

五彩茭白

62 清炒莴笋丝

杜仲排骨汤

63 葱爆鱿鱼

香蕉巧克力吐司