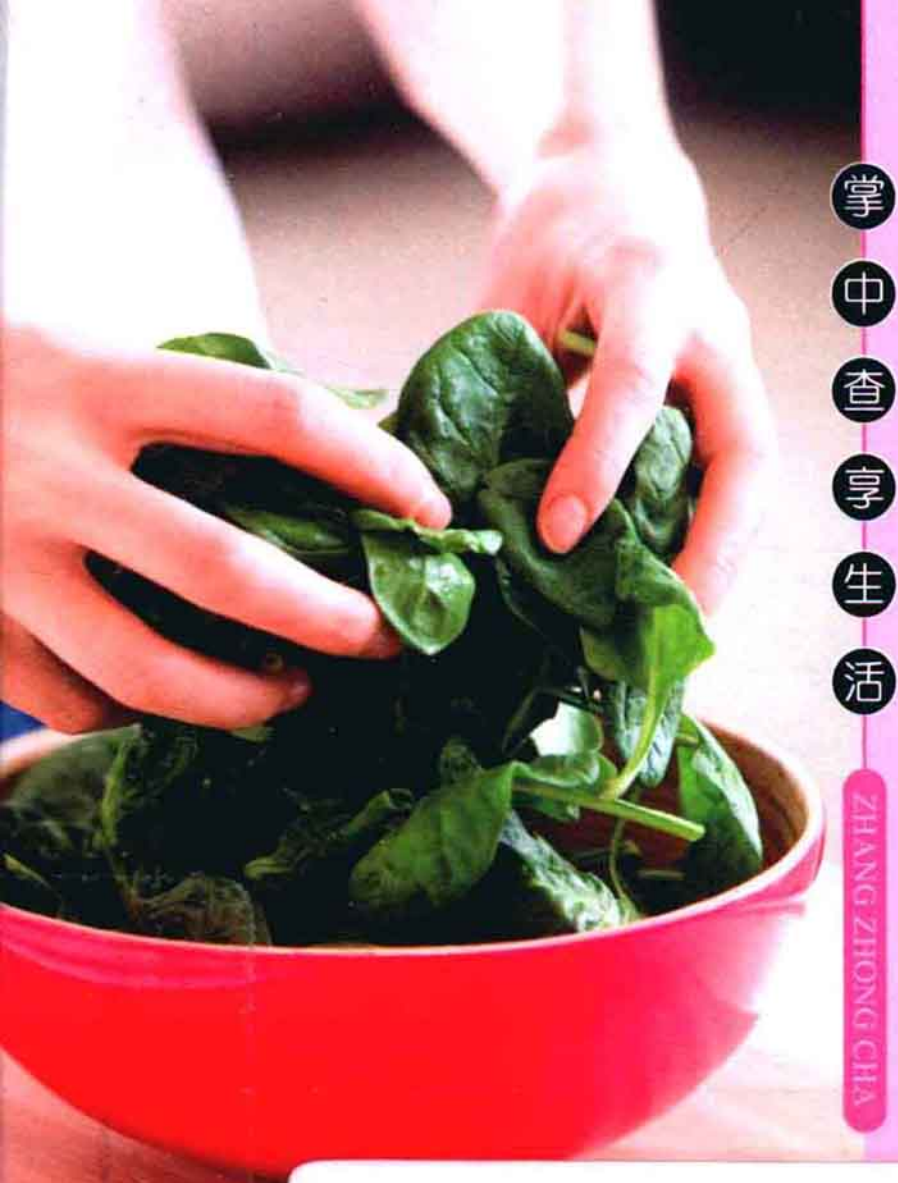




掌
中
查
享
生
活

ZHANG ZHONG CHA

坐月子怎么吃



王琪
◎ 编著

月子里吃出健康，
不得月子病，
月子里吃走脂肪，
窈窕胜从前

查
掌
中

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



掌
中
查
享
生
活

掌
中
查
JANG HONG CHA

坐月子怎么吃

查
掌
中



王琪
◎ 编著

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

坐月子怎么吃掌中查 / 王琪编著. —北京: 中国人口出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5101-1606-3

I. ①坐… II. ①王… 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022927号

坐月子怎么吃掌中查

王琪 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
开 本	880毫米×1230毫米 1/64
印 张	4.375
字 数	140千
版 次	2013年4月第1版
印 次	2013年4月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-1606-3
定 价	24.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



目录

Contents

坐月子类型PK秀 / 1

第一章 月子期饮食Q&A / 6

第二章 月子期必补的营养素 / 12

水——身体水润的“功臣” / 12

维生素C——美容与健康的“保护神” / 14

蛋白质——加快伤口愈合 / 16

脂肪——保障身体器官复原的“超能量” / 18

碳水化合物——补充体能必备的营养素 / 20

钙——保护牙齿与骨骼的关键营养素 / 22

铁——产后补血“小护士” / 24

锌——提高免疫力，促进伤口愈合 / 26

第三章 体质不同，月子期饮食不同 / 28

平和体质 / 28

血瘀体质 / 38

阳虚体质 / 30

痰湿体质 / 40

阴虚体质 / 32

湿热体质 / 42

气虚体质 / 34

特禀体质 / 44

气郁体质 / 36

第四章 季节不同，月子期饮食不同 / 46

春季 / 46

秋季 / 50

夏季 / 48

冬季 / 52

第五章 坐月子最佳食物明星榜 / 54

小米——安眠、除热 / 54

黄豆——抗病、润肤 / 58

黑芝麻——润肠、补脑 / 62

鸡蛋——防癌、补血 / 66

红糖——除瘀、补血 / 70

牛奶——补钙、美容 / 74

海带——补血、防病 / 78

鸡肉——健身、通乳 / 82

红枣——益气、补血 / 86

桂圆——养血、益脾 / 90



第六章 坐月子最佳进补药材明星榜 / 94

- 白术——健脾益气 / 96
- 黄芪——健脾补中 / 98
- 陈皮——消食健胃 / 100
- 何首乌——补气养血 / 102
- 党参——健脾益肺 / 104
- 菊花——镇静解热 / 106
- 熟地黄——养血补虚 / 108
- 冬虫夏草——补肾益肺 / 110
- 当归——补血活血 / 112
- 枸杞子——养血明目 / 114
- 麦冬——强身润肺 / 116
- 天麻——健脑安神 / 118
- 干姜——温中散寒 / 120
- 人参——补身安神 / 122
- 甘草——益气解毒 / 124
- 百合——清心安神 / 126
- 阿胶——补血养血 / 128



第七章 月子期应少吃的食物 / 130

- 巧克力 / 130
- 咖啡 / 130

现了...
得一试,他亲自设计的
(地址: San Marco
041 520-0150)
...
...
...

味精 / 131

辣椒 / 132

盐 / 132

酒 / 133

人参（月子初期） / 134

浓茶 / 134

麦乳精 / 135



第八章 饮食调理抢先看 / 136

第1周 ——以促进新陈代谢为主 / 136

第2周 ——以调理气血为主 / 152

第3周 ——以补虚养血为主 / 158

第4周 ——以改善虚弱体质为主 / 164

第九章 特殊新妈妈进食需谨慎 / 170

剖宫产新妈妈 / 170

糖尿病新妈妈 / 172

甲亢新妈妈 / 174

乙肝新妈妈 / 176

高血压新妈妈 / 178

心脏病新妈妈 / 180

高龄新妈妈 / 182

素食新妈妈 / 184



第十章 饮食调理月子期常见不适及病症 / 186

产后疲累 / 186

产后失眠 / 188

产褥热 / 190

产后牙龈炎 / 192

产后水肿 / 194

产后脱发 / 196

产后尿失禁 / 198

产后恶露不净 / 200

产后出血 / 202

产后贫血 / 204

产后腹痛 / 206

产后腹泻 / 208

产后食欲不振 / 210

产后便秘 / 212

产后痔疮 / 214

产后缺乳 / 216

产后乳腺炎 / 218

产后关节痛 / 220

产后多汗 / 222

产后抑郁 / 224



第十一章 月子期美容塑身大作战 / 226

补水保湿 / 226

排毒养颜 / 228

美白肌肤 / 230

祛痘护肤 / 232

祛斑美肌 / 234

除皱抗衰 / 236

紧致毛孔 / 238

消除眼袋 / 240

乌发亮发 / 242

消脂瘦身 / 244

丰胸美体 / 246

收腹美臀 / 248

修身美腿 / 250



附录一 饮食习惯自测 / 252

附录二 常用食物属性一览表 / 255

附录三 月子期传统经典汤品 / 258

附录四 月子期护理常识 / 262

家人帮扶型

家人帮扶型主要是指由家中的婆婆或妈妈来帮助坐月子。

类型优势

1. 婆婆或妈妈在坐月子方面都具有相当丰富的经验，这样就可以减轻新妈妈与新爸爸在坐月子、育儿等方面的负担。

2. 婆婆或妈妈都是熟悉家庭环境的，而且与隔代新生宝宝的接触可以创造较为温馨和谐的氛围，有利于稳定新妈妈月子期的情绪。

类型劣势

1. 月子期饮食对新妈妈尤为重要，如果婆婆或妈妈没有考虑到新妈妈的喜好和口味，那么就会影响新妈妈身体的恢复和情绪的稳定。

2. 由于育儿观念的不断进步与发展，新妈妈与上一代长辈之间必然存在某些方面的差异，这就可能会产生一些矛盾，从而使新妈妈更加疲惫。

坐月子类型

PK

秀

月嫂服务型

月嫂服务型主要是指由专业的月嫂为新妈妈提供月子期专门服务。

类型优势

- 1.新妈妈可以按照自己的意愿要求月嫂提供相应的服务，以使自己较快适应这个重要且关键的月子期。
- 2.月嫂提供上门服务就可以让新妈妈在熟悉的生活环境中安心享受月子期的特殊护理。
- 3.月嫂可以较专业、熟练地帮助新妈妈照顾宝宝、准备月子餐，从而减轻新妈妈的负担。

类型劣势

- 1.由于现在月嫂服务行业发展参差不齐，而且月嫂机构也不是很普及，因此新妈妈要找到合格的月嫂不是非常容易。
- 2.相对于家人来说，月嫂毕竟属于外来人员，新妈妈对其可以提供的服务质量不太清楚。因此，在挑选月嫂时，新妈妈要就其服务态度、工作内容、服务强度、工作经验、卫生习惯等各方面来筛选。

专业机构服务型

专业机构服务型指设立专业的坐月子中心来帮助新妈妈坐好月子。

类型优势

1. 坐月子中心有专业营养师配置各种有营养的餐点，同时还可以根据新妈妈身体的不同特点来改善饮食结构等，非常适合新妈妈。

2. 新妈妈可以有自己的休息空间，而且还可以与同住的新妈妈沟通、交流。

3. 坐月子中心有专业的护理人员，可以为新妈妈和宝宝提供专业医疗服务。

类型劣势

1. 新妈妈需要事先考察坐月子中心的室内环境以及各种服务的质量。

2. 专业机构服务型费用非常高，需要新妈妈根据自身的可接受能力确定居住天数，不要因此而增加心理负担。

3. 新妈妈与宝宝同住在坐月子中心，与新爸爸相处的时间会相应减少，这在一定程度上会影响新妈妈的情绪。

预定外餐型

预定外餐型是指新妈妈自己向制作月子餐的厂商预定月子餐，是一种定时定点配送月子餐的坐月子类型。

类型优势

1.新妈妈除了可以根据自己的喜好和口味在月子餐厂商那里预定全套的月子料理外，还可以根据自己的身体情况选择各种单独的补品，以确保身体的恢复。

2.月子餐厂商的服务项目正在逐渐增加，有部分厂商可以为新妈妈提供针对个人身体情况而配置专门月子菜单的服务项目。

类型劣势

1.无法保证食材和餐点的新鲜度。

2.预定的月子餐需要有一定的包装，而许多厂商不是很关注包装，从而很容易使新妈妈被月子餐粗糙的包装所影响而降低食欲。

3.由于一些原因，新妈妈可能会将预定的月子餐在微波炉中加热。然而加热后的月子餐在口感和色泽上都会有所变化，易影响新妈妈进食。



Q 为什么说
月子期新妈妈一
人吃两人补?

A 新妈妈
在分娩过程中

损耗了大量的气血，流失了较多的营养成分，因此在分娩后需要加强饮食调理，以促进身体恢复。另一方面，新妈妈平时吃的食物中的营养会通过母乳进入宝宝体内，所以新妈妈所吃的食物营养价值比较高，乳汁的质量也会相对较高，这样也利于宝宝的生长发育。

Q 为什么月
子期不能节食?

A 产后新妈妈的身体较虚弱，需要补充大量的营养，如果节食会使免疫力降低，还有可能会引发产后并发症。另外，一些新妈妈还担负着给宝宝哺乳的重任，如果自身的营养跟不上，就不能为宝宝提供足够的营养而影响宝宝的生长发育。

Q 子宫收缩
剂与生化汤对新
妈妈有什么作用?

A 子宫恢复靠收缩，而子宫收缩靠自然机制。子宫收缩剂是治疗产后出血最好的选择。生化汤本身所含的药物有化瘀、补血的作用，所以生化汤比较适合在产褥期饮用。然而，新妈妈按摩子宫是最重要的，子宫收缩剂或生化汤都是辅助的角色，主要目的还是引导子宫不断地收缩，直到没有出血且子宫腔保持洁净为止。

Q 月子期为
什么要禁止嗜烟
酗酒?

A 新妈妈吸烟不仅会使乳汁减少，而且烟中的有毒物质还会通过乳汁进入宝宝体内，影响宝宝的健康。当然，烟雾对宝宝健康的危害也是不能忽视的。新妈妈少量饮一些红酒对身体无害，甚至还有补血、活血化瘀的功效，建议哺乳后再喝，但如果大量饮酒，酒精便会通过乳汁进入宝宝体内，使宝宝生长缓慢，危害宝宝的健康。

Q 新妈妈何时可以开始喝排恶露汤?

A 新妈妈在刚分娩完住院期间，小腹会疼痛（触摸时有一团圆圆的硬块），血块会随着子宫收缩逐渐排出，此时不必急于喝排恶露汤。等出院回到家中休养，身体状况稳定，没有发炎的症状时，就可以开始每天喝一副排恶露汤，或者以红糖姜汤（加几滴米酒）来代替。

Q 新妈妈要喝几副排恶露汤?

A 自然分娩者需服5~7副，剖宫产者需服7~14副。具体该喝几副，需依据新妈妈恶露排出的状况而定。如果情况严重，那么就要加大药剂的服用量，可以服15~20副。

Q 为什么新妈妈的食物要干稀搭配?

A 食物中干的部分可以为人体提供丰富的营养，而稀的部分能够为人体提供一定的水分，满足产后新妈妈哺乳的需求，使乳汁中含有大量的水分；同时还可以用来补充新妈妈产后失血造成的营养和水分流失。

Q 为什么新妈妈月子初期要喝黑豆酒?

A 黑豆酒不仅可帮助排出恶露，还可祛风除湿、通利乳汁、强健筋骨，新妈妈在月子初期适量饮用，也可提高身体的抗病能力，而且对一系列产后不适，如产后恶露不下、产后乳汁不足、产后身痛等症有调理作用。但是，因为黑豆酒有活血功效，所以黑豆酒不能大量、持续地饮用，否则易造成子宫出血不停。

Q 为什么新妈妈要少量多餐?

A 产后，新妈妈的胃肠功能还比较弱，肠蠕动也比较缓慢，如果一次性进食过多，会对肠胃造成负担，久而久之易影响胃肠功能，而采用少量多餐的方式则有利于食物的消化和吸收。一般来说，新妈妈可以保证每天5~6餐。因此，为了身体的恢复与健康，新妈妈要采用少量多餐的进食方式。