



汉竹
● 亲亲乐读系列

100

道哺乳餐

宝 宝 健 康
妈 妈 美 丽

中国优生科学协会理事

中国优生科学协会小儿营养专业委员会副主任委员

首都儿科研究所营养研究室主任、研究员

《中华儿科杂志》特邀编委

吴光驰 编

哺乳妈妈



吃什么



化学工业出版社
北京



米立方出版机构

哺乳妈妈 吃什么



汉竹
● 亲亲乐读系列



初为母亲，哺育宝宝是最重要的职责，没有经验不要紧，您可以在这里获得育儿专家的指导以及过来妈妈的育儿心得。



妈妈的乳汁质量关系着宝宝的健康，妈妈的营养知识影响着乳汁的质量。所以说，哺乳妈妈的营养储备与知识储备同等重要。

全国妇联“心系好儿童”项目专家
北京协和医院营养师 李宁

上架建议：孕产保健

ISBN 978-7-122-04293-4



9 787122 042934 >

定价：29.80 元



汉竹·亲亲乐读系列

首都儿科研究所权威营养专家 吴光驰教授倾力打造

哺乳妈妈

吃什么

吴光驰 编



化学工业出版社
米立方出版机构

·北京·



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

图书在版编目 (CIP) 数据

哺乳妈妈吃什么 / 吴光驰编. — 北京: 化学工业出版社, 2009.1

汉竹·亲亲乐读系列

ISBN 978-7122-04293-4

I. 哺… II. 吴… III. 哺乳—产褥期—食谱 IV. TS9742.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 192116 号

责任编辑: 杨骏翼 责任校对: 吴 静 装帧设计: 张腾方 张 帆 胡永强 张 沫

出版发行: 化学工业出版社·米立方出版机构 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 刷: 北京方嘉彩色印刷有限责任公司

装 订: 三河市前程装订厂

880mm × 1230mm 1/24 印张 6½ 字数 160千字 2009年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

前言

哺乳妈妈怎么吃才能给宝宝提供最优质的奶源？妈妈在哺乳期间需要什么样的营养？需要多少营养？什么可以多吃？什么应该少吃？什么又是一点也不能吃？吃什么能缓解身体不适？吃什么预防抑郁？怕变胖吃什么？怕变老吃什么？

我们常吃的食物都有哪些营养？它们对母乳又有什么作用？可以吃的该怎么吃？每天吃多少正合适……

还有哺乳期的种种小问题：妈妈生病该怎么办？乳房胀痛该怎么办？腰酸背痛又是什么原因？为什么说母乳神奇？它从哪里来？它怎样产生？它为什么对宝宝很重要？为什么哺乳期妈妈的乳房最脆弱？它会出现哪些问题？这些问题怎么解决？

这是一本关于哺乳妈妈怎样吃的书，也是一本包罗各种哺乳问题的书。

总之，我们希望所有的宝宝聪明、强壮；希望所有的妈妈健康、美丽；希望这本书能解开你初为人母时的所有问号。

目录

第一章

揭秘母乳 1

审视乳房..... 2

母乳生产线 4

母乳里藏着什么 5

“月子”里催奶很关键 9

奶水不来莫着急 9

“下奶”食谱 10

哺乳不只是给宝宝提供完美的食物 14



第二章

哺乳妈妈营养总原则 17

蛋白质和脂肪 18

水分 19

维生素 20

矿物质 22

碳水化合物 25

哺乳妈妈日常禁忌 26

哺乳妈妈每日所需能量 28



第三章

坐月子 31

“月子”饮食 32

分娩当天要怎么吃 32

剖宫产妈妈的饮食 34

恶露排出关键期，妈妈不宜

大补 36

生食凉食谨慎吃 37

不会发胖的营养餐 38

产后佳品——鸡蛋 40

红糖的妙用 42

不同职业妈妈参考食谱 43

冬季“坐月子”饮食 44

夏季“坐月子”饮食 46

妈妈的饮食与宝宝的脑发育 48

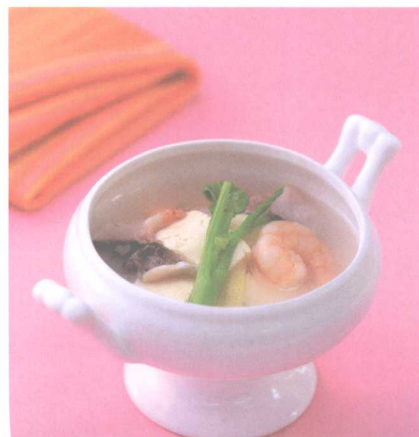
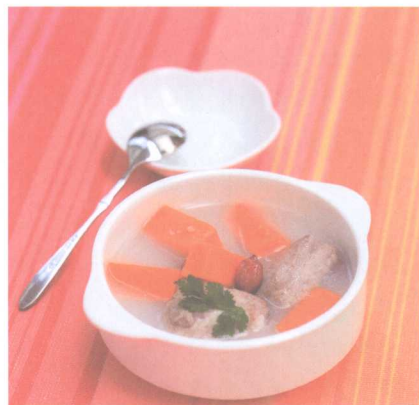
妈妈的饮食和宝宝腹泻 49

月子里的饮食不宜 50

奶水充足，产后初期是关键 ... 52

饮食调节月子“病” 56

产后痔疮的对策 56



腰酸背痛是缺钙	57
月子上火的对策	58
妈妈发烧的对策	60
甜食能缓解产后抑郁	62
月子里易犯的错误	63

第四章

哺乳妈妈的营养课 65

谷类	66
大米	66
小米	67
玉米	68
面粉	70
豆类	72
黄豆	72
豌豆	74
黑豆	75
肉类	76
乌鸡	76
羊肉	77
牛肉	78
鲫鱼	80
黄花鱼	81
带鱼	82
蔬菜类	84
黄花菜	84

香菇	86
茄子	87
油菜	88
莴笋	90
水果类	91
山楂	91
苹果	92
红枣	94
桃	96
饮品	97
牛奶	97
豆浆	98
酸奶	99

第五章

关于哺乳的问题 101

哺乳时乳房如何保健	102
哺乳期乳房有哪些禁忌	104
奶量与乳房的大小有关吗	106
哺乳的正确姿势	107
什么是母乳性黄疸	108
什么是乳腺炎	110
积奶是怎么回事	112
总是漏奶怎么办	113
胀奶时怎样处理	114

上班族妈妈怎样喂奶	115
乳房异常时怎样哺乳	116
宝宝睡觉时吃奶好吗	118
我是真的奶水不足吗	120
什么样的母乳有免疫漏洞	122
哺乳对环境有哪些要求	123
妈妈感冒了能喂奶吗	124
哺乳期的妈妈怎样吃药	126
情绪对母乳有影响吗	127
产后抑郁怎么办	128
月经会不会影响母乳质量	130
哺乳期如何避孕	132
妈妈哺乳时, 爸爸做什么	133
什么时候断奶	134
怎样回奶	136

附录 138

产后塑身	139
产后饮食美容	140
产后塑身食谱	142
产后美容食谱	143
产后防脱发	144
哺乳胸罩的选择	145



BU RU MA MA
CHI SHEN ME

第一章 揭秘母乳

每一条河流都有自己的源头，母乳被称为生命的“液体黄金”，它的源头在哪里？哺乳妈妈体内有什么样的原动力，可以让母乳源源不断提供给新生儿宝宝？

世界上没有哪两位妈妈的乳汁是完全一样的，就像世界上不会有两片完全相同的树叶一样，它又是如何跟着宝宝的个体变化而变化？

神秘的母乳迄今为止还没有完全揭开面纱，它是大自然赠予人类宝宝的完美礼物。

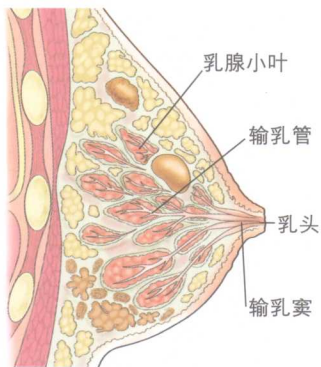
审视乳房

从怀孕之始，妈妈的生理和心理就开始了变化和调整，乳房开始增大，身体开始丰满。身体内部也在悄悄发生改变，开始为哺育宝宝做准备了。

乳房变化的原动力——激素

孕期的最初几个月，乳房首先从内部来改变自己。

每个妈妈的乳房都是由15~20个被称为乳腺叶的部分组成的，每个乳腺叶又分成几个乳腺小叶，葡萄状的腺泡细胞就藏在这些乳腺小叶里。在孕期，这些腺泡细胞受到激素的作用，开始增多、成熟时，妈妈的乳房就开始增大丰满了。



妈妈的乳房就像一个工厂，合成乳汁的葡萄状的腺泡细胞就藏在如同加工车间的乳腺小叶里。孕期准妈妈的乳房逐渐丰满，就是因为腺泡细胞增多、成熟所致。

★ 孕激素和催乳激素

孕激素是妈妈妊娠时所特有的激素，它刺激腺泡细胞发育，但也会防止它们过于早熟，因为没有这些孕激素，腺泡细胞就会去接受另一种妊娠期特有激素——催乳激素的刺激。顾名思义，催乳激素是促使腺泡细胞合成乳汁的原动力，它由位于脑干下方的脑垂体分泌释放。

在整个孕期，孕激素和催乳激素都在进行这种拉锯战，它们相互争夺腺泡细胞。直至分娩前，孕激素一直是胜利者，这样，乳汁就不会被提前生产出来。

★ 黄体酮

这种激素在怀孕后先由卵巢产生，然后在孕期第8~9周左右由胎盘产生。孕期的种种不适，如呕吐、静脉曲张、便秘等都是因它而起。但它会抑制子宫强烈收缩，保护胎宝宝的安全，也会刺激乳腺在孕期第16周左右分泌乳汁。

★ 人绒毛膜生长催乳激素

胎盘在雌激素作用下分泌出大量这种激素，可促进乳腺发育。

此外，与乳汁制造紧密相关的激素还有催产素。当然，它是在分娩时由大脑垂体释放的，能引起子宫的收缩和乳汁的流动。

乳房内的“微型粮仓”

在制造母乳的“工厂”中，制造乳汁的乳腺小叶组织变厚、增殖，而且将输乳管包围起来，直到你看不见通向叶片的导管。在小叶的顶端，腺泡细胞开始震颤、膨胀，它是一串葡萄状的细胞，像一个个的“微型粮仓”。

乳汁起源于妊娠中期，而地点就是这些“微型粮仓”。

这时腺泡细胞开始分泌一种黄乎乎的蛋白质和碳水化合物混合的液体，称为初乳，妈妈的第一滴乳汁就被制造出来了。

孕期美餐 营养乳房

孕期妈妈平衡膳食不仅可以保证胎宝宝的正常发育，还能影响宝宝出生后的饮食习惯及促进产后乳汁分泌。所以，孕期妈妈的饮食要注意平衡，每日膳食中应包括米、面、有色蔬菜、鱼、肉、禽、蛋、奶及豆制品、烹调油、水果、坚果、食盐及其他调味品等。下面给孕妈妈推荐两道菜谱以供参考。

奶油白菜

原料：白菜、高汤、盐、生粉、牛奶各适量。

做法：

1. 将洗好后的白菜切成4厘米长的小段。
2. 锅中放油，油热后将白菜放入，加入高汤，烧至七八成熟，放入盐。
3. 将生粉用少量水调匀，再加入牛奶混匀，倒在白菜上成为乳白色汁液，烧开即成。

营养盘点：白菜含有较多的维生素C和矿物质以及膳食纤维。维生素C可以提高免疫力，让孕期的妈妈少生病。

牛奶的营养仅次于母乳，并易于消化。牛奶和白菜搭配，营养较全面，且清爽可口，并有利于产后乳汁分泌。



菠菜鱼片汤

原料：鲤鱼1条，菠菜、火腿、姜片、葱段、料酒、盐各适量。

做法：

1. 鱼去鳞、内脏洗净后切成0.5厘米的薄片，用少量盐、料酒腌半小时。
2. 炒锅加油，待油烧至五成热时下入姜片、葱段；爆出香味后再下鱼片略煎。
3. 加入适量清水、料酒，用大火煮沸。
4. 转用小火焖20分钟，在此过程中将菠菜洗净，用热水焯好后切段，火腿切末。
5. 将菠菜段、火腿末下锅，放盐，盛入汤碗。

营养盘点：鲤鱼可以健脾胃、止咳嗽、通乳汁，促进产后乳汁分泌。



母乳生产线

妈妈的乳房在孕期就开始悄悄准备宝宝的美餐，宝宝出生后，需要大量的乳汁来满足他的生长发育，这些大量的乳汁又是怎样被源源不断地生产出来的呢？



母乳的生产流程

宝宝出生后，腺泡细胞可以自由地、贪婪地吸收正在体内循环的催乳激素。起初腺泡细胞制造它们已习惯制造的东西——初乳，一种类似黄油状的物质。

宝宝开始吸吮，并尝到初乳的味道，可他想要更多的东西。于是他抱住妈妈的乳房吸了又吸，对乳头的这种推拉动作和对乳晕的末梢神经的刺激转化成神经系统的特殊语言，于是下丘脑垂体前叶就能输出更多的催乳激素（这就是我们通常所说的泌乳反射）。葡萄状的腺泡细胞这时开始合成具有诱惑力的纯白色乳汁。与此同时，还刺激下丘脑垂体后叶并分泌出催产激素，促使乳腺管收缩，产生射乳反射。乳汁源源不断地流经“生产线”，最终由乳头上的15~20个小孔流出。

初乳中含丰富的抗体，能抵抗多种有害细菌和病毒，对宝宝来说是最理想、最珍贵的美食。宝宝在出生后半小时内及时吸吮妈妈的乳头，可刺激初乳和乳汁的分泌。

快乐情绪 利于泌乳

无论是孕期还是产后，妈妈的心情好坏不但会影响胎宝宝日后性格、心理的发育，也会对乳汁的分泌产生影响。

每个准妈妈整个孕期都被复杂的心情缠绕着：兴奋、好奇、快乐、焦虑、担心……从图书、媒体上获得的知识被“对号入座”，担心自己的一点儿不慎就会影响宝宝的正常发育。生怕自己生病了，处在该不该吃药，吃什么药的难题选择中。而宝宝出生后，一大堆措手不及的育儿问题涌过来，新妈妈很可能一时乱了阵脚。

其实，胎宝宝的自我保护、修复能力是超出我们想象的。妈妈们只要放松心情，尽情地感知宝宝给自己身体带来的奇妙变化。想象他在妈妈子宫里怎样打哈欠，怎样玩脐带，怎样吸吮自己的手，把这些与朋友们一起分享，就会发现，那些令妈妈紧张的问题根本就不存在。保持轻松愉快的心情，宝宝就会有足够的奶水吃。

母乳里藏着什么

宝宝降生了！妈妈们该把之前做的所有准备都付诸实践了。

新生的宝宝看起来是柔弱可怜的，妈妈轻手轻脚地抱着他，生怕劲儿一大就会碰坏他。在分娩的那一刻，他就迅速获得了听觉、味觉、触觉等各种能力，妈妈只要贴近宝宝，温柔地与他交谈，他就会很快熟悉并辨别出妈妈的气味和声音，把妈妈和周围的物体区分开。

然后，他就要钻到妈妈怀里，凭着刚获得的能力去寻找自己的美餐了！



乳汁是跟着宝宝来的

出生后半小时，宝宝就要享受人生的第一顿美餐了。

最初，乳汁的量非常少，并且含有轻泻成分，能使宝宝体内的胎便完全排出。胎便是宝宝胎儿期积存在肠管中的粪便，大约在他出生后 1~2 天排出，如果不完全排出就会使宝宝血液变得混浊，血液循环受阻，影响宝宝的健康。

★ 早吸吮，早开奶

要保证宝宝在出生后半小时就开始吸吮乳头。老辈人告诉我们要等待将来奶，然后再给宝宝喂，这种做法是不科学的。乳汁的产生是由神经和激素调节控制的，需要宝宝的吸吮使乳头神经末梢受到刺激，通知大脑快速分泌催乳素，从而使乳汁大量泌出。

如果不给宝宝尽快开奶，就会影响正常泌乳反射的建立，使乳汁分泌越来越少。同时，也不利于妈妈子宫的恢复。

★ 奶水少也够吃

刚“开奶”时，宝宝吸力弱，乳房内部还没形成流畅的“生产线”，头几口很费力，宝宝吸不出乳汁，就会大哭。但多吸几次后，乳汁就流畅地分泌出来了。尽管量少，也足够新生宝宝的需要，不要因为宝宝的哭闹，就顺手拿起奶瓶喂他，这样既不利于胎便的排出，也会影响泌乳反射的形成。宝宝吸吮乳房次数多了，乳汁分泌自然就会多起来。

此外，产后半小时“开奶”还会培养妈妈和宝宝亲密的关系。在吸吮的过程中，他会感觉妈妈的体温，闻到妈妈的气味，对妈妈产生依赖和信任，并因此获得安全感。

母乳的成员

母乳所含的营养物质齐全，比例合理，还含有抗病毒作用的免疫活性物质，非常适合快速成长的宝宝。

★ 水

水是母乳中最主要的成分，母乳中的其他营养成分悬浮或溶解于水中，所以纯母乳喂养期的宝宝在一般情况下没必要喂水。

★ 脂肪

脂肪是乳汁中的第二大组成成分，包括短链、中链、长链脂肪酸及大脑和视网膜发育所必需的长链多不饱和脂肪酸，有助于包括大脑在内的所有神经系统的发育。

此外，母乳中还有含帮助消化脂肪的酶，使脂肪易于消化吸收。

★ 蛋白质

母乳中的蛋白质含量比牛奶少，但它们是易于消化吸收的乳清蛋白，且氨基酸组成平衡。母乳中还含有大量的牛磺酸，是宝宝大脑及视网膜发育必需的物质。

★ 碳水化合物

乳汁中的碳水化合物主要是乳糖，它能快速提供能量并且容易被消化，在肠道中被乳酸菌利用后产生乳酸，可以促进宝宝肠道内钙的吸收并抑制病菌的生长。

★ 矿物质

母乳有恰当的钙磷配比，比例为2:1，有利于钙的吸收；铁的含量和牛奶相近，吸收率却高于牛奶；母乳含有适量的锌，特别是初乳中含锌量较多。其他矿物质的含量配比是专为宝宝设计的。

★ 维生素

母乳中的维生素含量易受妈妈营养状况的影响，需要妈妈在哺乳期为自己和宝宝随时补充，特别是水溶性维生素和脂溶性维生素A。



哺乳不仅给宝宝提供营养，也在心理上让宝宝获得安全感，每次哺乳都是妈妈和宝宝情感交流的好时机。所以，在喂奶的时候，妈妈不妨多和宝宝进行眼神交流。

★ 免疫活性物质

抗体	即免疫球蛋白，如 IgA、IgG、IgM 等，能增强新生宝宝的免疫力，抵抗病原微生物。宝宝在出生后的几周内，从母乳中获得所需的保护，能够抵抗这个阶段宝宝最可能遭遇的感染性病原体。抗体的优越性还表现在，它们不攻击肠道中的有益菌，能增强宝宝的免疫力，抵抗病原微生物。
乳铁蛋白	与铁有高度亲和力的蛋白质可以抑制大肠杆菌、链球菌等需铁性细菌繁殖，保证宝宝铁元素不会流失。
溶菌酶	能抵抗胃酸的破坏，在肠胃中水解革兰氏阴性菌细胞壁的多糖，让细菌解体。革兰氏阴性菌包括大肠杆菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌等，它会引起肠道感染、尿路感染等多种疾病。溶菌酶是乳汁为新生宝宝设立天然屏障。
补体	不能直接杀死细菌，却辅助抗体和溶菌酶分解细菌。
白细胞和淋巴细胞	可杀灭病原体保护宝宝的肠道，增强宝宝免疫能力。
低聚糖	母乳中含有 130 种低聚糖，能阻止细菌黏附于肠黏膜上并能中和毒素，促进益生菌的生长，抑制病菌的生长，使肠道保持酸性，促进钙、铁等营养素吸收，是乳汁中非常独特的成分。
母乳中还含有其他抗感染物质：蛋白酶抑制剂能抑制母乳中生物活性蛋白被消化；干扰素具有抗病毒的能力；白细胞介素 1 有抗感染的作用等等。	

小贴士

母乳中含有宝宝大脑发育所必需的氨基酸。此外，在喂宝宝的过程中，妈妈的声音、心跳、气味和肌肤的接触能刺激宝宝的大脑，促进宝宝早期智力开发，所以妈妈在喂奶时，不要看电视、和别人聊天而置宝宝于不顾，要看着宝宝、跟他讲话、对着他微笑。



宝宝饥饿时，哭声很洪亮，小嘴不停地做着吸吮的动作。只要一喂奶，哭声就会停止。这种哭声可以作为“开饭”的信号。

★ 初乳和成熟乳

妈妈的乳汁是随宝宝的成长而变化的, 新生宝宝会吃到不同于普通母乳的初乳。而在同一次喂奶时, 刚分泌的乳汁和最后分泌的乳汁在营养成分上也有所不同。妈妈的乳汁随时会满足宝宝的不同需求。

★ 初乳

妈妈产后 7 天内分泌的乳汁被称为初乳, 略稠、呈淡黄色, 因为它富有类胡萝卜素, 而且这种成分被用来提取维生素 A 和 B 族维生素。初乳中的类胡萝卜素比成熟的母乳要丰富得多。

初乳中含有大量白细胞和抗体, 它可以帮助免疫力尚未成熟的新生儿抵抗各种袭击他的病原体。它比成熟乳更富含抗体、蛋白质、较低的脂肪及宝宝所需要的各种酶类、碳水化合物等。

初乳中的抗体能使刚出生的宝宝抵御各种感染, 建立强有力的免疫系统。初乳中具有抗病能力的免疫球蛋白的含量较成熟乳高 20~40 倍。这些免疫物质可以覆盖在宝宝未成熟的肠道表面, 阻止细菌、病毒的附着, 还可以促进排便, 减少黄疸的发生。

★ 过渡乳和成熟乳

分娩 7 天后, 初乳逐渐变为过渡乳。这时, 妈妈可能有乳房胀满的感觉。和初乳相比, 过渡乳稀而白, 是初乳和成熟乳的混合物。

2~3 周后, 过渡乳开始变为成熟乳。约 30 天左右, 乳汁的成分就会稳定, 蛋白质含量减少却比例适当, 而且保持在一个恒定的水平, 脂肪含量增多, 碳水化合物以及维生素、矿物质丰富, 钙磷比例更适于这个时期的小宝宝。

★ 前乳和后乳

成熟乳又分为前乳和后乳。前乳是每次喂奶开始时产生的, 较稀

薄。它含有较少的热量和脂肪, 可以在宝宝刚开始吃奶时用来解渴, 是宝宝的“餐前汤”。

随着宝宝继续吸吮, 泌乳反射使后乳排出。后乳含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质和维生素, 量比前乳少, 却富含更多宝宝生长所需要的能量, 是宝宝的“正餐”。每天后乳排出的时间变化很大, 有时需要半分钟, 有时则可能需要数分钟。

给宝宝喂奶时, 可以用手臂把宝宝的头部垫高, 这样有助于宝宝含住乳头。对早产儿和含乳头有困难的宝宝尤其适合。



“月子”里催奶很关键

已经和宝宝共同度过几天了，总听不到宝宝“咕咚，咕咚”的大声吞咽，妈妈们很着急，这可怎么办？

奶水不来莫着急

每当看到宝宝吃饱喝足后一副慵懒满意的小模样，妈妈都会有发自内心的幸福感。可是当宝宝费力吸了半天，也没有吃到足够的乳汁，看看妈妈哭几声，又不服气地埋下头继续“工作”时，妈妈就会很着急，也很难过。这时候，妈妈只要树立信心再加上科学的饮食，相信一定能有所改善。



哺乳时，要尽量让宝宝含住整个乳头和大部分乳晕，以保证宝宝能够吸到充足的奶汁。

饮食忌生冷、寒凉

生冷，寒凉的食物有回乳的作用，是哺乳妈妈饮食禁忌，应该多吃一些温热的食物，如红枣、鲫鱼、桂圆、花生等才能使乳汁泌出畅通。

产后3天喝催乳汤

但过早的喝催乳汤，会使乳汁下来过快过多，新生儿吃不了，不但会造成浪费，还会使妈妈乳管堵塞而出现乳房胀痛。过晚喝催乳汤又会使乳汁下来过慢过少，妈妈会因无奶而心情紧张，泌乳量会进一步减少，形成恶性循环。因此一般建议在产后第3天开始给妈妈喝催乳汤。

增加优质蛋白

奶水不来时，妈妈们要给自己乳房表现的机会，就要摄入更多的营养，特别是优质蛋白，因为蛋白质对乳汁的分泌有很大的益助。一些中西药虽有催乳功效，但营养作用不大，甚至会有副作用。所以，妈妈缺奶时，应以饮食为主来催奶。