

B
博尔乐
BOLER



产后 经典 月子菜

指导专家——黄醒华 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师

100例

付娟娟/编著

中国人口出版社

产后

经典月子菜 100例

付娟娟/编著



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

产后经典月子菜100例 / 付娟娟编著. —北京: 中国人口出版社, 2009.1

ISBN 978-7-80202-817-3

I. 产… II. 付… III. 产妇—妇幼保健—菜谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第184164号

产后经典月子菜100例



付娟娟 / 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 中国人民解放军第4210工厂
开 本 710×1010 1/16
印 张 11.75
字 数 100千字
版 次 2009年1月第1版
印 次 2009年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-80202-817-3/TS·8
定 价 19.80元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinapphouse@163.net
电 话 (010) 83519390
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



Contents 目录

产后经典月子菜 100 例

PART 1 树立坐月子的正确观念

一、坐个好月子，健康一辈子..... 002

一定要坐月子的原因 002

怎样才能坐个好月子 003

二、3 大坐月子类型大比拼 005

类型 1：婆婆妈咪型 005

类型 2：月嫂服务型 006

类型 3：外送月子餐型 007

三、传统坐月子吃法的合理之处..... 007

产后妈咪多喝汤 007

特别推荐：红白萝卜木耳汤 008

适量吃海带可防治产后妈咪贫血 009



特别推荐：海带排骨汤 009

生产后多吃小米对身体有益 010

特别推荐：小米粳米菊花粥 010

莫道人参好·产后不忙服 011

产后不能吃味精 012

特别推荐：豉香生蚝 013

四、传统坐月子吃法的误区..... 014

鸡蛋营养好，多多益善 014

特别推荐：橘饼炒蛋 015

Contents



产后妈咪饮食不要放盐 015

红糖补血可放心大胆地喝 016

特别推荐：红糖姜枣粥 017

多吃老母鸡有利于哺乳 018

特别推荐：归芪枣鸡汤 018

蔬菜水果是凉性的，不宜多吃 019

特别推荐 1：双菇烩芙蓉 019

特别推荐 2：银耳木瓜粥 020

坐月子喝水会成为大肚婆 022

特别推荐：荸荠猪腰汤 022

五、现代坐月子的营养观 023

热量 023

特别推荐：香菇枣香蒸鸡 023

蛋白质 024

特别推荐：冬菜蒸鳕鱼 024

矿物质 025

特别推荐：木耳莴笋拌鸡丝 026

五谷根茎类 027

特别推荐：黄豆糙米卷 027

鱼肉豆蛋类 028

特别推荐：缤纷鲑鱼饭 028

蔬菜水果类 029

特别推荐：橙汁水果盅 029

牛奶及乳制品 030

特别推荐：芒果牛奶露 030



食物巧选择 031

特别推荐：薏仁莲子百合粥 ... 031

油脂类 031

调味宜清淡 032

烹调用酒要适宜 032

持续追踪健康问题 032

素食妈咪月子如何吃 033

产后妈咪每日饮食建议量 034

六、坐月子 3 个阶段大补帖 034

第 1 阶段：补血、恢复体力 ... 035

第 2 阶段：促进乳汁分泌 036

第 3 阶段：减少油脂并摄取

足够蛋白质 036

七、中医教你坐月子如何喝生化汤 037

什么是生化汤 037

生化汤的正确服用方法 037

季节对产妇进补的影响 037

药剂有季节限制吗 038

八、坐月子一定要用酒吗 038

坐月子可以适量用黑豆酒 038

喝黑豆酒的功效与科学性 038

哪些人不可以吃用酒烹调的食物 ... 039

九、过度坐月子，当心反效果 040

产后进补，因体质而异 040

产后实证，不可妄补 040

肠胃不佳的女性虚不受补 041

女性不同体质的特性及吃什么好 ... 041



Contents



十、坐月子中医调理都有什么讲究…… 042

坐月子中医调理第1步：

生新血化淤血方…… 042

坐月子中医调理第2步：

固脾健胃方…… 043

特别推荐：山药排骨汤…… 043

坐月子中医调理第3步：

补气养血滋乳方…… 044

特别推荐：黄芪山药鸡汤…… 044

坐月子中医调理第4步：

壮骨健腰调经方…… 045

药物组成…… 045

产后慎用温补活血类中药…… 045

产后“禁”补不可不知…… 046

哺乳妈咪饮食注意事项…… 047

产后生活起居之调理…… 047

PART 2 坐月子的材料准备

一、月子餐3大要素：

麻油、姜、米酒水…… 050

产后麻油调理关照点…… 050

特别推荐：麻油猪心面线…… 051

产后米酒调理关照点…… 051

特别推荐：红糟鸡汤…… 052

产后用姜调理关照点…… 052

特别推荐：姜炒鸭片…… 053





二、常见月子补品的营养解析…… 053

生化汤…………… 053

麻油鸡…………… 054

杜仲腰子…………… 054

鲈鱼汤…………… 054

花生猪脚汤…………… 054

PART 3 产后妈咪护理与催奶经典菜

一、自然产和剖宫产妈咪的护理… 056

自然产妈咪的护理…………… 056

剖宫产妈咪的护理…………… 059

产后护理餐关键词…………… 061

产后护理菜特别推荐…………… 062

二、产后催奶…………… 068

产后催奶餐关键词…………… 068

产后催奶菜特别推荐…………… 069

PART 4 产后妈咪对症经典菜

一、产后补血…………… 080

产后补血餐关键词…………… 080

产后补血菜特别推荐…………… 081

二、产后排除恶露…………… 091

恶露排出的3个阶段…………… 091

恶露异常需警惕…………… 091

产后排除恶露菜特别推荐…………… 092



Contents



三、产后防便秘痔疮·····098

产后为何会因便秘引起痔疮·····098

加强保健，远离产后便秘痔疮·····099

产后防便秘菜特别推荐·····100

四、产后防抑郁·····107

是什么导致你产后抑郁·····107

营养进餐是克服产后抑郁的首选·····108

其他能帮助新妈咪远离忧郁的方式·····109

产后防抑郁菜特别推荐·····110

PART 5 产后妈咪美丽 恢复经典菜

一、产后养颜祛斑·····116

面部肌肤的保养·····116

让面部肌肤提前下“斑”·····117

产后养颜祛斑菜特别推荐·····119

二、产后防脱发·····124

产后掉发原因·····124

产后防脱发妙招·····124

产后防脱发菜特别推荐·····125

三、产后瘦身·····131

通过饮食排毒瘦身·····131

产后瘦身关注点·····132

产后瘦身菜特别推荐·····133



乙肝妈咪饮茶应注意哪些问题 ... 159

乙肝妈咪吃水果要注意什么 160

乙肝妈咪怎样饮用牛奶 160

乙肝妈咪月子菜特别推荐 161

三、糖尿病妈咪月子期怎么吃 ... 164

糖尿病妈咪的饮食原则 164

糖尿病妈咪月子菜特别推荐 165

附录

.....



月子里身体的变化

以及坐月子要点 172

流产也要坐个小月子 174

四、产后丰胸 141

产后丰胸关照点 141

产后丰胸菜特别推荐 143

PART 6 特殊产妇月子如何进补

一、高血压妈咪月子期怎么吃... 150

高血压妈咪的月子饮食原则 150

治疗高血压的食疗验方 151

高血压妈咪月子菜特别推荐 152

二、乙肝妈咪月子期怎么吃..... 158

乙肝妈咪的饮食原则 158

乙肝妈咪不宜多吃的食品 ... 159



A woman with dark hair tied back, wearing a white cardigan over a yellow top with green trim, is seated at a table. She is looking down and eating something from a small bowl. In the background, there are potted plants with pink and yellow flowers. The scene is brightly lit, suggesting an indoor or outdoor setting with natural light.

PART
1

树立坐月子的 正确观念

坐个好月子，健康一辈子

坐月子是中国的传统习俗，历经了10月怀孕的辛苦以及生产的巨痛后，你一定希望通过坐月子得到充分的调养与休息，让消耗的体力及过多流失的血液，通过这段时间的调养得以恢复。



一定要坐月子的原因



身体的变化需要坐月子调整

在怀孕期间和分娩之后，你的身体发生了变化，因此需要通过坐月子来进行调整。

生殖器官

生宝宝让你的子宫颈和外阴变得松软、充血、水肿，子宫内膜表面出现了创口和剥落。正常分娩情况下，你的外阴需要十几天的时间、子宫需要大约42天才能复原，而子宫内膜的复原需要2个月左右。

身体脏器

由于宝宝在子宫里，顶着你的膈肌逐渐上升，使你的心脏发生了移位，给你的心脏增加了负担，同时，肺脏负担也加重，鼻、咽喉、气管黏膜还可能充血水肿，肾脏负担也加重，内分泌系统、关节等都会发生相应的改变。这些器官的功能都要靠月子里的养护才能复原。



消耗的体力需要坐月子进行休养

在分娩的过程中，宝宝给你带来了一定程度的损伤。而在待产时遭受的巨痛，消耗的精力，会使你身体虚弱，抵抗力下降，这也需要产后的休养才能复原。

怎样才能坐个好月子

坐个好月子，健康一辈子，怎样才算是坐个好月子呢？科学的坐月子的方法并不像传统习俗那样什么都“不能”，究竟应该怎样做，看看以下7大原则：



坐月子饮食最重要

产后的前几天，你的身体非常虚弱，既要恢复自身的生理功能，同时还要哺乳，因此，你需要充分的热能和各种营养素，同时还要注意你尚未完全恢复的肠胃功能。



坐月子期间的饮食要求

- ① 食物要松软、可口、易消化吸收。
- ② 少吃多餐：你的胃肠功能还没有恢复正常，你要少吃多餐，可以一天吃5～6次。
- ③ 干稀搭配：这样更利于消化和吸收。干的保证营养供给，稀的保证足够水分。
- ④ 荤素相宜，咸淡适宜。
- ⑤ 不宜食用生、冷、硬的食物。
- ⑥ 不宜过度、过快进补。



注意休息，适量运动

休息是坐月子的头等大事。产后一定要在家里静养，注意睡眠，不要让自己再疲劳，但绝不要整月躺在床上。

通常，在宝宝出生后的第二天，你应该下地走动，做一些简单的家务活，对



于恶露的排出、筋骨及身材的恢复很有帮助，但是你千万不要碰凉水。产后初始，你若觉得虚弱、头晕、乏力时，必须多卧床休息，起床的时间不要超过半小时，等体力逐渐恢复就可以将时间稍稍拉长些，时间还是以1～2小时为佳，以避免长时间站立或坐姿，导致腰酸、背痛、腿酸、膝关节疼痛。



密切关注子宫恢复情况

产后要注意观察子宫的恢复情况，也就是要观察恶露的颜色由红变白，数量由多渐少，由血腥味到无味，一般1个月后会排净，若恶露不净或出现异常，就要及时看医生。要记得在产后6~8周后去医院作产后检查。



精神愉快远离产后抑郁

产后由于生理上的变化，你的精神往往比较脆弱，加之压力增大，有可能发生产后抑郁症。因此，一定要及时和家人沟通，让家里保持欢乐的气氛，学会向丈夫倾诉，让丈夫理解你，多体谅你，在精神和生活上都给予你支持。



多梳头、勤漱口

从产后的第二天起，你可以和往常一样，正常地梳头、刷牙、漱口。梳头会使你的血液通畅，精神增加。如果你的牙龈有点问题，可以先用纱布包住手指漱口，可活血通络、牢固牙齿。



注意清洁卫生

生产后容易流汗，再加上哺乳或恶露尚未干净，身上的卫生状况很差，这样容易生病，所以你要比以往更注意勤洗澡、更衣、保持会阴清洁，但需要做好保暖措施，适当的清洁不仅可以保持汗腺畅通，还能促进血液循环，加速新陈代谢，有利于体内代谢产物排出，恢复体力，解除疲劳。



坚持身体锻炼

坚持在月子里进行必要的身体锻炼，如做产后恢复体操，就可以很好地恢复体质、体型。



不要受寒

随着气候与居住环境的温、湿度变化，你应对穿着的服装与室内使用的电器设备作适当的调整，室内温度约25℃~26℃，湿度约50%~60%，穿着长袖、长裤、袜子，避免着凉、感冒，或者使关节受到风、寒、湿的入侵。



完全杜绝性生活

你的生殖器官经过妊娠和分娩的变化和创伤，必须经过一段时间才能恢复正常，一般来说，身体的全面恢复需要2个月左右。正常分娩2个月后，才能视身体恢复情况开始性生活，而且最好是月经恢复后再开始性生活。如果你在生产过程中使用了产钳及缝合术，在伤口愈合，疤痕形成后才能开始性生活；若你是剖宫产，那就至少要等到3个月以后了。



3 大坐月子类型大比拼

怀孕、生产的经历各不相同，同样，坐月子也各有差异。国外不坐月子、传统观念是让自己的妈妈或婆婆照顾、有的请月嫂帮忙、最近几年还有外送月子餐的……面对不同类型的坐月子方式，在兼顾坐月子与照护宝宝时，你如何做出聪明选择呢？现在来比较一下吧。



类型

婆婆妈妈型

省钱星级：★★★★★

适合人群：家中婆婆妈妈都有闲功夫，如果你喜欢和家人呆在一起，这属于较为传统的坐月子方式。

优点：

- ① 熟悉家中环境，会比较自在。
- ② 可以享受三代同堂的温馨。

缺点：

① 由于思维方式的差异，长辈常会干预照护宝宝的方式，而产后的妈咪也较不会反抗，这些会造成妈咪的困扰。

② 坐月子的饮食大部分都以长辈的想法为主，有时候会考虑不到妈咪的口味与喜好。

③ 由长辈协助坐月子，妈咪在哺喂母乳的过程中较易遇到困难（如当妈咪初次哺喂时，宝宝容易啼哭，长辈通常都会建议直接改喝配方奶），如此一来，会大大降低成功哺喂母乳的几率，相当可惜。



专家特别提醒

每个人对坐月子的观念各有不同，你应该在怀孕期间就多搜集资料，再选择出适合自己的月子方式，以便和长辈沟通、讨论。除此之外，在谁负责照顾宝宝、谁负责烹煮月子餐、谁负责整理家务等方面，都应事先沟通达成共识，以免到时手忙脚乱，你反而无法得到充足的休息。

省钱星级：★★★★☆

适合人群：如果你预算有限，产后又缺乏人手照顾，这种方式比较适合你。

优点：

- 1 请月嫂提供专业的服务，妈咪和宝宝都可以在熟悉的环境中获得专业的照护。
- 2 月嫂给宝宝洗澡、换洗衣物、帮忙喂奶以及料理三餐，让产后虚弱的妈咪能够获得最充分的休息。
- 3 可以要求对方提供自己想要的坐月子方式，比较有自主权。

缺点：

- 1 目前月嫂机构不普及，行业情况参差不齐，合格而专业的月嫂不多。
- 2 每个月嫂可提供的服务层次不一，需要耐心地挑选。

专家特别提醒



由于现今可挑选的月嫂不多，所以对于月嫂服务的坐月子方式，你应先了解月嫂每日服务的工作内容是否娴熟，日常三餐的口味如何，以上几点都需仔细考虑。除此之外，也要注意月嫂是否备有合格证照、是否有育儿的经验以及卫生习惯是否良好等。这些都应和月嫂沟通清楚，以便了解自己的想法是否与对方契合。



省钱指数：★★☆☆☆

适合人群：适合小家庭，缺乏人手帮忙做月子餐点的妈咪。

优点：

- ① 可以挑选自己喜爱的餐点口味以及新鲜度。
- ② 月子餐厂商除提供全套的月子餐之外，还有单样的月子补品可以选择。
- ③ 目前有许多厂商都有提供针对个人体质，设计合理的月子菜单的服务。

缺点：

- ① 食材新鲜度以及来源让人担忧。
- ② 微波加热之后，会影响口感以及视觉（有些菜色会因为微波变黄）。
- ③ 大部分的外包装较为粗糙，有时候会影响食欲。

专家特别提醒



妈咪应于怀孕期间就多方了解各家厂商的服务项目、收费标准、是否有提供专家的咨询服务、是否可以针对个人体质调整月子料理餐点并提供试吃。参考以上几点，再来挑选适合自己的月子餐点。



Message

传统坐月子吃法的合理之处



产后妈咪多喝汤



传统合理观点

猪蹄汤、瘦肉汤、鲜鱼汤、鸡汤等含有丰富的水溶性营养，不仅利于体力恢复，而且帮助乳汁分泌，是新妈咪的最佳营养品。



专家细说其中学问

喝汤时间有讲究

肉汤中含有易于人体吸收的蛋白质、维生素、矿物质，对乳汁有很大的影响，但是你应该注意喝汤时间。如果你的乳汁分泌充分，就应迟些喝汤，以免乳汁分泌过