

孕妈妈

科学饮食与营养配餐金典

Golden Collection of Nutritious Diet for Mothers-to-be

北京玛丽妇婴医院产科主治医师

刘欣欣 编著

指导孕妈妈开心地吃，科学地补。
确保胎宝宝营养充足，健康成长。



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

孕妈妈

科学饮食与营养配餐金典

Golden Collection of Nutritious Diet for Mothers-to-be

刘欣欣 编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

孕妈妈科学饮食与营养配餐金典 / 刘欣欣编著. —

北京: 新世界出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5104-2920-0

I. ①孕… II. ①刘… III. ①孕妇—营养卫生—基本知识 IV. ①R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第110339号

孕妈妈科学饮食与营养配餐金典



作 者: 刘欣欣

责任编辑: 张建平

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京九天志诚印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 550千字 印张: 20

版 次: 2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-2920-0

定 价: 26.80元

版权所有

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

Part 1 备孕期 营养与饮食建议

一、高度重视孕前的营养..... 026

孕前 3~6 个月注意饮食调理 026

保证膳食平衡很关键 026

二、孕前排毒的食物适量摄取 027

排毒食物大搜索 027

三、孕前宜食食物就看这里 028

富含叶酸的食物 028

富含其他维生素的食物 028

富含矿物质的食物 029

富含蛋白质的食物 029

四、营养饮食帮准爸爸“精益求精” 030

要保证充足的优质蛋白质 030

合理补充矿物质和微量元素 030

不可小看水果蔬菜 030

适量脂肪也不错 030

五、天然女性激素补品适量补充 031

大豆 031

维生素 E 031

药膳 031

六、五种体质孕妈妈的孕前饮食 策略 032

阳虚体质 032

阴虚体质 032

血虚体质 033

气虚体质 033

肝郁体质 034

七、远离这些阻碍好“孕”的食物 034

咖啡 034

酒精 035

胡萝卜 035

葵花籽 035

烤牛羊肉 035

八、助您酝酿最佳“孕”力的食谱 推荐 035

可为孕妈妈助孕的食物 035

助孕食谱推荐 036

Part 2 十月孕期 营养同步方案

孕1月 精子和卵子的幸福相遇 038

孕妈妈和胎宝宝新变化 038

孕妈妈的身体变化..... 038

胎宝宝的生长变化..... 038

本月明星营养素推荐 039

补充叶酸有效预防神经管畸形..... 039

补充生命的物质基础蛋白质..... 039

本月日常饮食百科 041

孕早期饮食安排有讲究..... 041

如何应对早孕反应..... 042

警惕妊娠反应造成营养不良..... 042

孕2月 胎宝宝安营扎寨正发育 043

孕妈妈和胎宝宝新变化 043

孕妈妈的身体变化..... 043

胎宝宝的生长变化..... 043

本月明星营养素推荐 044

促进胎宝宝智力发育,注意补锌..... 044

及时补碘,保障宝宝大脑发育..... 045

本月日常饮食百科 046

偏食孕妈妈营养怎么补..... 046

素食孕妈妈营养补充有方法..... 047

孕3月 正式成为“胎宝宝”了 047

孕妈妈和胎宝宝新变化 047

孕妈妈的身体变化..... 047

胎宝宝的生长变化..... 048

本月明星营养素推荐 048

不能忽视对镁的摄取..... 048

维生素A,保障视力和皮肤发育..... 049

本月日常饮食百科 051

饮食缓解孕早期便秘..... 051

有利保胎的食物推荐..... 051

孕4月 越来越活跃的胎宝宝... 053

孕妈妈和胎宝宝新变化 053

孕妈妈的身体变化..... 053

胎宝宝的生长变化..... 053

本月明星营养素推荐 054

科学补钙,促进胎宝宝骨骼发育..... 054

维生素D,促进身体中钙质吸收..... 055

脑黄金,脑脂肪的重要组成物质..... 055

本月日常饮食百科 058

合理膳食健康度过孕中期..... 058

有助皮肤白嫩的食物推荐..... 058

孕5月 令人激动的胎动来了... 059

孕妈妈和胎宝宝新变化 059

孕妈妈的身体变化..... 059

胎宝宝的生长变化..... 059

本月明星营养素推荐 060

补铁帮助孕妈拒绝妊娠贫血..... 060

继续补充维生素A..... 061

本月日常饮食百科 062

孕期水果如何吃..... 062

补脑益智小零食推荐..... 063

孕6月 “孕味”十足的孕妈妈 064

孕妈妈和胎宝宝新变化 064

孕妈妈的身体变化.....	064
胎宝宝的生长变化.....	064
本月明星营养素推荐	065
脂肪,构成脑组织极其重要的营养物质	
.....	065
碳水化合物为您提供热量并调节脂肪代谢	065
本月日常饮食百科	067
适量吃些野菜,增添营养供给渠道...	067
孕7月 营养健康补,宝宝快成长	068
孕妈妈和胎宝宝新变化	068
孕妈妈的身体变化.....	068
胎宝宝的生长变化.....	068
本月明星营养素推荐	069
B族维生素,维持神经系统的正常运作	
.....	069
补充卵磷脂,增强记忆力	070
本月日常饮食百科	071
不宜常喝甜味剂饮料	071
孕8月 轻松迈进孕晚期	073
孕妈妈和胎宝宝新变化	073
孕妈妈的身体变化.....	073
胎宝宝的生长变化.....	073
本月明星营养素推荐	074
α -亚麻酸,促进胎宝宝大脑发育	074

碳水化合物,提供热量并调节脂肪代谢	075
本月日常饮食百科	077
孕晚期饮食原则	077
饮食预防孕晚期贫血	078
孕9月 宝宝有点着急了	079
孕妈妈和胎宝宝新变化	079
孕妈妈的身体变化.....	079
胎宝宝的生长变化.....	079
本月明星营养素推荐	080
膳食纤维,肠道的清道夫	080
铁、钙,为宝宝发育“添砖加瓦”	081
本月日常饮食百科	082
不宜食用过量水果	082
孕10月 家有福星宝宝要来到	083
孕妈妈和胎宝宝新变化	083
孕妈妈的身体变化.....	083
胎宝宝的生长变化.....	084
本月明星营养素推荐	084
维生素B ₁₂ ,促进红细胞的发育和成熟	084
锌、铁,临近分娩期更不可少	085
本月日常饮食百科	087
饮食要点	087
孕期的降压食物	087
增加体力的食物	087

Part 3 孕妈妈 宜吃的 32 种营养食材

芝麻酱——和鱼的成分相当	090
营养价值	090
食补功效	090

食用秘诀	090
大葱——预防便秘,抵抗疲劳	091
营养价值	091

食补功效	092
食用秘诀	092
斑豆——缓解孕吐的帮手	093
营养价值	093
食补功效	093
食用秘诀	093
青蒜——超强的杀菌能力	094
营养价值	094
食补功效	094
食用秘诀	095
南瓜子——有效预防缺锌	095
营养价值	096
食补功效	096
食用秘诀	096
青椒——补充维生素 C 最理想	097
营养价值	097
食补功效	097
食用秘诀	097
无花果——保护牙齿,轻松补钙	098
营养价值	098
食补功效	098
食用秘诀	099
洋葱——开胃助消化的不错选择	099
营养价值	100
食补功效	100
食用秘诀	100
芋头——解毒消肿缓孕吐	101
营养价值	101

食补功效	101
食用秘诀	101
香菇——素有“民间山珍”之称	102
营养价值	102
食补功效	102
食用秘诀	103
西红柿——美容、防辐射两不误	103
营养价值	103
食补功效	104
食用秘诀	104
丝瓜——天然解毒“美容水”	105
营养价值	105
食补功效	105
食用秘诀	105
玉米——益智健脑,缓解孕吐	106
营养价值	106
食补功效	106
食用秘诀	107
红薯——预防便秘的高级保健品	107
营养价值	107
食补功效	108
食用秘诀	108
鸭血——预防贫血清毒素	109
营养价值	109
食补功效	109
食用秘诀	109
鲫鱼——富含优质蛋白质	110
营养价值	110
食补功效	110

食用秘诀	111	食补功效	119
海带——不可或缺的补碘冠军	111	食用秘诀	120
营养价值	111	黄豆——有益提升免疫力的“豆中之王”	120
食补功效	112	营养价值	120
食用秘诀	112	食补功效	121
牛肉——补充能量,防贫血	113	食用秘诀	121
营养价值	113	猕猴桃——水果中的叶酸大富豪	122
食补功效	113	营养价值	122
食用秘诀	113	食补功效	122
鸡肉——补血养颜更益增强体力	114	食用秘诀	122
营养价值	114	樱桃——玲珑剔透的“养颜”圣品	123
食补功效	114	营养价值	123
食用秘诀	115	食补功效	123
鸡蛋——被称为“人类理想的营养库”	115	食用秘诀	124
营养价值	115	香蕉——香甜可口的“智慧之果”	124
食补功效	115	营养价值	125
食用秘诀	116	食补功效	125
鹌鹑蛋——“一高双低”的美食	116	食用秘诀	125
营养价值	117	柠檬——补充维生素 C 的最佳选择	126
食补功效	117	营养价值	126
食用秘诀	117	食补功效	126
牛奶——最理想的天然食品	118	食用秘诀	126
营养价值	118	火龙果——长胎不长肉的减肥佳品	127
食补功效	118	营养价值	127
食用秘诀	118	食补功效	127
酸奶——保健肠道的营养必需品	119	食用秘诀	128
营养价值	119		

苹果——补锌好帮手,益智又健脑	128
营养价值	129
食补功效	129
食用秘诀	129
核桃——天然美容师	130
营养价值	130

食补功效	130
食用秘诀	130

花生——凝血、止血、抗老化	131
营养价值	131
食补功效	131
食用秘诀	132

Part 4 培养 优“智”宝宝食材推荐

瓜子——有益宝宝的脑部发育 ..	134
营养价值	134
食补功效	134
食用秘诀	134
营养师提醒	135

开心果——为宝宝的智力发育 添加助力	136
营养价值	136
食补功效	136
食用秘诀	136
营养师提醒	136

紫菜——甲状腺肿大的食疗佳品	137
营养价值	138
食补功效	138
食用秘诀	138
营养师提醒	138

大米——促进脂肪的吸收	139
营养价值	139
食补功效	139
食用秘诀	140
营养师提醒	140

鸭肉——富含烟酸,增加食欲 ...	141
营养价值	141
食补功效	141
食用秘诀	141
营养师提醒	141

龙虾——保持大脑神经兴奋性 ..	143
营养价值	143
食补功效	143
食用秘诀	143
营养师提醒	143

三文鱼——保障神经系统的正常 发育	145
营养价值	145
食补功效	145
食用秘诀	145
营养师提醒	145

黄花菜——有益健脑的“席上 珍品”	147
营养价值	147
食补功效	147
食用秘诀	148

营养师提醒	148
百合——美容养颜更有助于脑部发育	149
营养价值	149
食补功效	149
食用秘诀	149
营养师提醒	149

燕窝——增加皮肤弹性的美容良品	151
营养价值	151
食补功效	151
食用秘诀	151
营养师提醒	151

鲍鱼——有效提高胎宝宝大脑活性	152
营养价值	153
食补功效	153
食用秘诀	153
营养师提醒	153

海参——提供丰富的脑黄金物质	154
营养价值	154
食补功效	154
食用秘诀	155
营养师提醒	155

附：孕期饮食四大疑问	156
-------------------------	------------

Part 5 职场孕妈 的工作餐也可以健康又营养

一、职场孕妈怎样保证科学饮食 158

早餐不可少	158
饮食多元化	158

二、营养早餐，职场孕妈可以这样吃

孕早期关键字：“害喜”	159
孕中期关键词：补钙	160
孕晚期关键词：少糖少盐	160

三、美味午餐，职场孕妈的营养吃法

午餐DIY，营养又方便	161
在公司食堂就餐的注意事项	162
在外就餐的点餐原则	163

四、轻松下午茶，职场孕妈的营养选择

孕早期：顺其口味	164
----------------	-----

孕中期：需要丰富营养	165
孕晚期：有所选择	165
选择下午茶的建议	165
下午茶推荐	166
下午茶中应剔除的食物名单	166

五、巧妙应对工作应酬的方法 ... 167

招数一：创造机会补充营养	167
招数二：远离影响健康的食物	168

六、职场孕妈聚餐莫盲从

主食和副食要平衡，饭量应适中	168
有些“新鲜”不能吃	169
吃火锅时间别太长	169

七、自制小零食，让职场孕妈想吃就吃

八、职场孕妈，出差饮食小策略 .. 172

场景一：飞机上.....	172
场景二：长途汽车上.....	172
场景三：异地宾馆.....	173
场景四：KTV 包房.....	173

九、为职场孕妈量身定制的营养建议..... 174

建议一：“吃得有营养，喝得要健康”.....	174
建议二：“害喜”时该怎么吃.....	174
建议三：如何做到既“贪吃”又“苗条”.....	174
建议四：孕妈自制蔬果汁食用原则.....	176
建议五：使用调味品要谨慎.....	176

Part 6 孕妈妈 四季饮食看这里

一、春季食材精选及营养方案 ... 178

主食应选择高热量的食物.....	178
春季饮食禁忌.....	178
春季宜吃的蔬菜.....	179
春季宜吃的水果.....	179

二、夏季食材精选及营养方案 ... 181

少食多餐，均衡膳食.....	181
及时补水，多吃水果.....	182
夏季炎热，三种食物不能少.....	182
夏季饮食禁忌.....	182
夏季宜吃的蔬菜.....	183
夏季宜吃的水果.....	183

三、秋季食材精选及营养方案 ... 185

保证摄入充足的碳水化合物，适当多	
吃些润燥、降压的食物.....	185
食用蛋白质、矿物质含量丰富的食物.....	186
秋季饮食禁忌.....	186
秋季宜吃的蔬菜.....	187
秋季宜吃的水果.....	187

四、冬季食材精选及营养方案 ... 190

多样化饮食为宜.....	190
冬季宜食肉类.....	191
冬季饮食三禁忌.....	191
冬季宜食蔬菜.....	192
冬季宜食水果.....	193

Part 7 优化 膳食结构,吃出优“智”宝宝

一、宝宝智力发育受哪些因素影响..... 196

遗传.....	196
营养.....	196
自然环境.....	196
社会环境与教育.....	196
药物.....	197

二、胎宝宝大脑发育三大关键期 197

脑细胞初始期.....	198
脑细胞增殖期.....	198
脑细胞成长活泼期.....	198

三、营养对胎宝宝的大脑发育的重要性..... 199

营养物质是智力活动的基础.....	199
-------------------	-----

营养均衡是大脑健全的前提	199	后天营养补充	208
四、培养优“智”宝宝的“菜篮子”	200	孕妈妈情绪的影响	208
五、培养聪明宝宝饮食搭配原则	201	外界环境因素	208
健脑膳食的饮食原则	201	十二、孕育漂亮宝宝的饮食方法	209
如何搭配膳食让宝宝更聪明	201	孕育高高的个头	209
六、让胎宝宝聪明的五条饮食提案	202	改善偏黑的肤色	209
多吃增加胎宝宝脑细胞数量的食物	202	告别粗糙的肤质	209
补充促进胎脑速增配线的食物	202	培育光泽油亮的乌发	209
多吃水果和蔬菜	202	培育良好的视力	209
避免营养过剩	203	十三、让孕妈妈拥有一个好心情的饮食对策	210
食物要熟透再吃	203	多食用富含维生素 B ₆ 的食物	210
七、孕妈妈饮食选择有讲究	203	适当补充矿物质	210
菜色多变化	203	新鲜鱼类和水果不能少	210
避免油炸油煎食物	203	十四、孕妈妈补脑保健品精选细细谈	211
少盐、少糖别忘记	204	保健品的补充要慎重	211
八、孕妈妈的智力食谱三原则	204	服用保健品要因人而异,不可盲目进补	211
全面原则	204	了解保健品的主要成分	211
均衡原则	204	要注意产品的禁忌	211
自然原则	204	保健品不能代替药品	211
九、偏食孕妈妈的饮食替代方案	205	十五、孕妈妈怎样选购专用保健品	212
不爱吃蔬菜的孕妈妈	205	钙篇	212
不能或者不爱喝牛奶的孕妈妈	205	蛋白质粉篇	213
不爱吃鱼的孕妈妈	206	铁篇	213
不爱吃鸡蛋的孕妈妈	206	维生素篇	214
不爱吃肉的孕妈妈	206	奶粉篇	214
十、培养优“智”宝宝的营养食谱推荐	207	深海鱼油篇	215
十一、影响胎宝宝生长发育的因素	208	十六、保健品选购经验谈	216
先天性遗传	208	合理膳食最保健	216
		按需选用保健品	216
		要注意产品的禁忌	216
		买进口的还是国产的	216
		正确识别保健食品	216

Part 8 孕妈妈 孕期常见病症的营养对策

一、妊娠孕吐.....	218	症状表现.....	231
症状表现.....	218	调理原则.....	231
调理原则.....	218		
二、孕期失眠.....	220	八、孕期腹痛.....	233
症状表现.....	220	症状表现.....	233
调理原则.....	220	调理原则.....	233
三、孕期胃部不适.....	222	九、孕期水肿.....	235
症状表现.....	222	症状表现.....	235
调理原则.....	223	调理原则.....	235
四、孕期头晕.....	224	十、妊娠高血压综合征.....	237
症状表现.....	224	症状表现.....	237
调理原则.....	225	调理原则.....	238
五、孕期抽筋.....	226	十一、孕期糖尿病.....	239
症状表现.....	226	症状表现.....	240
调理原则.....	227	调理原则.....	240
六、孕期贫血.....	229	十二、孕期静脉曲张.....	242
症状表现.....	229	症状表现.....	242
调理原则.....	229	调理原则.....	242
七、孕期便秘.....	231	十三、胎宝宝发育状况表.....	244

Part 9 幸福 孕妈妈经验谈

一、孕妈妈不可触碰的饮食禁忌.....	246	误区 6. 常服补品.....	246
孕妈妈进补 6 大误区.....	246	孕妈妈要慎食豆制品.....	247
误区 1. 多吃苹果少吃梨子.....	246	多吃核桃真的最补脑吗.....	248
误区 2. 补钙就要喝骨头汤.....	246	孕妈妈不可乱用补品、补药.....	249
误区 3. 呕吐厉害就要多吃零食.....	246	孕期补叶酸超标,后果严重.....	249
误区 4. 大量服用人参.....	246	补充叶酸并非多多益善.....	249
误区 5. 用温热壮阳之品.....	246		

补叶酸超标导致锌缺乏	249
过量补充叶酸加大患乳腺癌的几率	249
最好通过食物来补充叶酸	250
孕期为何要慎服鱼肝油	250
孕期要提防土豆	250
学会辨别毒土豆	250
龙葵素是致畸元凶	251
警惕生活中的隐形龙葵素	251
孕妈妈切莫喝浓茶	251
浓茶影响胎宝宝正常发育	251
浓茶有害孕妈妈身体健康	251
选择正确的喝茶方式	252
孕期不能吃的四种鱼	252
孕期少吃煎炸食物	253
孕期不宜吃糯米甜酒	253
酒是一种危险的致畸因子	253
酒精加重孕妈妈肾脏负担	253
孕期不宜吃糯米甜酒	253
孕期为什么忌吃山楂食品	254
山楂易引起宫缩	254
特想吃酸可以用其他水果替代	254
桂圆是孕妈妈的“禁果”	254
桂圆容易让孕妈妈上火	254
食用桂圆有导致流产的可能	255
孕期贪食冷饮对胎宝宝害处大	255
孕妈妈不宜贪吃冷饮	255
胎宝宝对冷的刺激也很敏感	255
补钙过量,有损宝宝脑部发育	255
孕妈妈喝咖啡的害处	256
孕期忌过量食用油条	256
孕期不宜吃薏苡仁、马齿苋	257
薏苡仁	257
马齿苋	257

孕期饮食忌太咸	257
孕期少吃调味品	258
糖精	258
食盐	258
酱油	258
味精	258
少吃辛辣燥热的食物	258
少吃辛辣	258
少吃卤味	258
少吃火锅	259
孕期开胃不能靠“酸菜”	259
动物肝脏要慎食	260
二、孕妈妈这样建议您	260
揭秘孕妈妈古怪口味	260
胎宝宝需要更好的营养环境	260
孕妈妈生理变化的影响	261
孕妈妈喜食酸食是否正常	261
饮食卫生需格外注意	262
蔬菜水果的清洗	262
切肉与切蔬果的案板分开	262
让食用添加剂远离你	262
养成吃甜食后漱口的习惯	262
防止感染弓形虫病	262
减少外出就餐	262
使用的餐具要合格	262
孕期之最	263
胎宝宝视力发育不可缺少的营养元素	263
α -亚麻酸	263
维生素A	263
牛磺酸	264
维生素B族	264
哪些紫色食物更有益	264
提高受孕几率	265

提高抗氧化能力、预防高血压	265
孕妈妈进补要注意	265
进补三原则	265
孕期常用的进补食材	266
美味小零食精心挑选	266
全麦饼干类的小零食	267
奶、豆制品	267
干果	267
水果	267

多吃蜂蜜真的有助于顺产吗	267
产前吃什么能养足体力	268
自然分娩前	268
剖宫产前	268
尽量不吃方便食品	269
注重孕期的饮食均衡	270
孕妈妈还是吃得清淡些好	270

Part 10 体重 管理有方,不做超重妈妈

一、孕期过度肥胖的两大危害 ... 272

危害 1:有害身体健康	272
危害 2:加大分娩难度	272

二、不同孕周全方位体重管理 ... 273

怀孕 9~16 周	273
怀孕 17~28 周	273
怀孕 29~36 周	273
怀孕 37~40 周	274
合理管理体重的膳食原则	274

三、避免营养过剩所导致的体重超标 275 |

补充营养,视孕期阶段而定	275
合理膳食五条原则	276

四、回归正常体重的饮食小妙招 276

了解食物热量	276
写饮食日记	276
记录自己每天的体重变化	276
饮食过量,隔天节食	277
细嚼慢咽	277
使用小型餐具	277

设一天解禁日	277
绘制体重曲线图	277
选择可突显曲线的孕妇装	277
零食、夜宵要适量	277
肚子饿时便外出散步	277
自己动手做点心	277
吃些魔芋食品	277
避免喝果汁和带甜味的饮料	278
避免摄取单糖	278
每天摄取 25~30 克的纤维素	278

五、营养丰富却不易发胖的食物推荐 278 |

脱脂牛奶	278
绿叶蔬菜	278
柑橘	278
全麦面包	278
瘦肉	279
豆制品	279
干果	279

六、孕妈妈体重情况自测表 279 |

Part 11 助孕、安胎、助产 饮食皆有方

一、助孕食谱建议 282

二、临产前饮食全解析 283

积蓄能量为孕妈妈分娩助力 283

临产征兆有哪些 284

临产前的饮食要点 285

临产前吃什么有利顺产 286

三、孕妈妈顺利分娩的饮食方法 288

吃什么食物助分娩 288

临产前饮食建议 288

四、孕妈妈产后瘦身饮食大揭密 289

产后减肥不要操之过急 289

Part 12 新妈妈 月子饮食建议

一、新妈妈产后的膳食需求 292

水,产后的第一补品 292

蛋白质,身体修复的奇兵 292

一排二调三补,新妈妈饮食有讲究... 293

产后不挑食胜过“大补” 294

二、月子期,新妈妈离不开的好食物推荐 295

月子里的红色食品 295

月子里的热补食物 295

月子里的营养滋补食物 296

月子里的保健性蔬果 296

三、营养月子餐,健康又养人 297

制定月子餐的原则 297

月子餐的烹饪要点 298

月子里的餐点搭配原则 298

月子期间饮食有禁忌 299

四、全套月子餐新方案 300

Part 13 产后 常见病症药膳调养建议

一、坐月子 4 大阶段的药膳调理 302

第 1 阶段:生新血化瘀血 302

第 2 阶段:健脾祛湿收涩、益肾壮筋骨、
补气养血 302

第 3 阶段:补气养血 302

第 4 阶段:月子结束 302

二、产后身体疼痛的药膳建议 ... 303

症状表现 303

宜食食物 303

专家建议 303

三、预防产后便秘、痔疮的药膳建议 304

症状表现	304
宜食食物	304
专家建议	305

四、应对产后小便不利的药膳建议 306

症状表现	306
宜食食物	306
专家建议	306

五、改善产后奶水不足的药膳建议 307

症状表现	307
宜食食物	307
专家建议	308

六、调补产后贫血的药膳建议 ... 309

症状表现	309
宜食食物	309
专家建议	309

七、帮您吃走产后抑郁的药膳建议 310

症状表现	310
宜食食物	310
专家建议	311

八、治疗产后自汗、盗汗的药膳建议 312

气虚引起的产后自汗症	312
阴虚引起的产后盗汗症	313

九、消除产后恶露不尽的药膳建议 314

症状表现	314
------------	-----

中医调理妙方	314
专家建议	315

十、预防乳腺炎的药膳建议 316

症状表现	316
中医调养妙方	316
专家建议	316

十一、治疗产后昏厥（血晕）的药膳建议 317

症状表现	317
中医调理妙方	317
专家建议	318

十二、缓解产后失眠的药膳建议 318

症状表现	318
中医调理妙方	319
专家建议	319

十三、服用药膳时的注意事项 ... 320

新妈妈服用药膳的原则	320
新妈妈服用药膳的注意事项	320

