



坐月子 新生儿护理

一本全

杨虹 主编



孕产专家

30年经验告诉你
养好自己带好宝宝



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位



坐月子新生儿护理 一本全



杨虹 主编



图书在版编目(CIP)数据

坐月子新生儿护理一本全 / 杨虹主编. -- 北京: 中国轻工业出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5184-0893-1

I. ①坐… II. ①杨… III. ①产褥期-妇幼保健②新生儿-护理
IV. ① R714.6 ② R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 070802 号

策划编辑: 龙志丹
责任编辑: 高惠京

责任终审: 唐是雯
版式设计: 宋 凡

封面设计: 宋 凡
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: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 889×1194 1/20 印张: 9

字 数: 200 千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0893-1 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>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

151184S7X101ZBW

目录



月子坐得好生活没烦恼 /12

月子期间遭遇最多的烦恼	12
月子坐不好的诸多后患	13
新妈妈这样坐月子更轻松	14
月子期间宝宝的护理要周到	15

坐月子

新妈妈最容易遇到的 19 个问题 /18

饮食	18	生活	22
1 月子里不能完全忌盐	18	9 月子里穿戴到底要注意什么	22
2 慎吃辛辣刺激性食物和调味料	18	10 从第几天可以开始洗澡	23
3 饮食太清淡导致食欲不振怎么办	18	11 总是睡不够怎么办	23
4 月子饮食中不宜放味精	18	12 要注意保持口腔卫生	24
5 一天吃几顿比较健康	19	13 保护牙齿有什么小窍门	24
6 什么时候适合喝催奶汤	20	护理	25
7 吃什么能让伤口恢复得又快又好	20	14 会阴侧切后应该如何护理	25
8 不影响哺乳的瘦身食材有哪些	21	15 剖宫产术后如何预防伤口裂开	25
		16 血性恶露迟迟不去怎么办	26
		17 产后漏奶真尴尬	26
		18 三招轻松缓解阴部疼痛	27
		19 远离产后抑郁就是这么简单	27

产后 24 小时很重要 /28

顺产妈妈	28
少会客, 少说话	28
产后 6 小时下床走一走	29
别忘了多喝水	30
轻轻揉揉腹部	30
不时观察出血量	30
剖宫产妈妈	32
产后怎么躺更舒服	32
产后 6 小时不要吃东西	33
产后卧床休息 24 小时	33
拨除导尿管后要多翻身	33
正确使用腹带可缓解伤口疼痛	34

尽量少用止疼药	35
四招减轻剖宫产后伤口疼痛	35

产后护理细节 /36

出院当天注意事项..... 36

经医生检查允许方可出院	36
出院当天依然要量体温	37
咨询产后护理和育儿相关知识	37
办理相关的医疗证件	38
采取好保暖措施	38
注意防晒	38
家人提前做好母婴用品	39

生活细节

拒绝坐浴	40
洗澡时应注意什么	40
夏天坐月子要注意什么	41
经常擦洗乳房	42
不要用香皂洗乳房	42
别碰冷水防寒邪	42
忌洗头、梳头的说法科学吗	43
千万不要用眼过度	43
久站久蹲危害大	44
大量出汗后脱衣易引发感冒	44
不要总是捂得严严实实	44
不宜过多亲友探望	45
使用腹带要注意两点	45
新爸爸示爱该怎么办	45

日常护理

会阴清洁很重要	46
不要憋尿	46
体温测量莫忽视	46
产后头晕早重视	47
适当运动防便秘	47
预防缺钙性腰痛	47
乳汁滞留可能引发炎症	48
小腹疼痛要及时就医	48
远离产后疲劳	48
警惕产后痛风	49
要积极预防贫血	49
心理护理不可忽视	49

居家环境

衣着要温暖舒适	50
护肤品需要慎重选择	50
床垫最好软硬适中	51
足部保暖不可小视	51
不同季节坐月子需要不同的居室环境	52
保证合适的温度	53
注意卧室不要太干燥	53
新妈妈要勤换衣物	53
不要住新装修的房子	54
开窗通风好处多	54
保持房间的清洁整齐	55
种植花草怡情养性	55
卧室的灯光不宜太亮	55

剖宫产产后护理特别提醒 56

剖宫产后如何对待疼痛	56
防止咽喉不适引发咳嗽	56
剖宫产妈妈更应坚持母乳喂养	56
拆线后保持伤口的清洁	57
不提拿重物以免腹部用力	57
剖宫产妈妈的哺乳姿势	57
切忌饮食过饱撑涨腹部皮肤	57
记得定时查看伤口的恢复情况	58
容易引发炎症的食物要少吃	58
便秘可能引发伤口出血	59
恶露异常早就医	59
警惕子宫内异位	59
伤口发痒勿抓挠	59
剖宫产妈妈这样睡最舒服	59





产后 42 天检查什么 /60

妈妈宝宝都要做检查——健康
从预防做起..... 60

产后 42 天检查之宝宝篇——排
除宝宝健康隐患 61

产后 42 天检查之妈妈篇——六
大检查别忽视..... 62

- 1 检查盆底 62
- 2 检查盆腔器官 62
- 3 检查血压 62
- 4 检查尿尿常规 63
- 5 体重检查 63
- 6 乳房检查 63

坐月子吃什么 /64

月子饮食宜忌速查..... 64

- 宜吃助消化的食物..... 64
- 宜继续补钙 64
- 宜吃含铁丰富的食物 64
- 宜多喝汤水补体液..... 64

- 宜吃冬瓜消水肿 64
- 不宜吃冷饮 65
- 不宜多吃鸡蛋 65
- 不宜吃辛辣食物 65
- 不宜只喝小米粥 65
- 不宜大补 65

吃对月子餐..... 66

第一周..... 66

- 大米红豆粥 66
- 牛奶红枣粥 66
- 西红柿煎饼 67
- 西红柿烧豆腐 67
- 萝卜枸杞炖排骨 67

第二周..... 68

- 玉米油菜鸡蛋羹 68
- 木瓜煲牛肉 68
- 香蕉猕猴桃汁..... 68
- 黄花菜猪肝粉丝煲..... 69
- 南瓜翡翠珍珠饭 69
- 豌豆鱼丁 69

第三周..... 70

- 菠菜鸡丝龙须面 70
- 鲜虾肉小馄饨..... 70
- 香菇油菜 70
- 干贝娃娃菜粥..... 71
- 鱼丸蔬菜汤 71
- 黄瓜鲫鱼汤 71

第四周..... 72

- 豌豆鸡丝 72
- 木耳熘猪肝 72
- 红枣黑米饭 72
- 香滑牛肉片 73
- 红枣枸杞乌鸡汤 73
- 海带花生炖排骨 73

第五周..... 74

- 蓝莓芒果沙拉..... 74
- 茄丁面..... 74
- 紫菜西红柿蛋汤 74
- 茄子牛肉煲 75
- 紫薯玫瑰小馒头 75

第六周..... 76

- 菠菜玉米干贝粥 76
- 五彩饭团 76
- 黄瓜西红柿蛋炒饭..... 76
- 枸杞莲子银耳露 77
- 鸡丝青菜荷叶饭 77
- 胡萝卜茭白排骨汤..... 77

给剖宫产妈妈的饮食建议 78

剖宫产妈妈饮食宜忌 78

- 宜吃蔬果防便秘 78
- 宜多吃补血食物 78
- 宜吃肉类促伤口愈合 78
- 不宜吃胀气食物 78



不宜吃韭菜等辛辣食物	78
不宜吃海鲜	78
补血食疗方	79
鸭血粉丝菠菜煲	79
四黑补血露	79
促进伤口恢复食疗方	80
糯米鸡汤	80
黄豆海带炖猪蹄	80
白菜西红柿木耳蛋汤	80
菠菜猪肝鸡蛋面	81
红枣花生桂圆粥	81
木耳紫菜瘦肉汤	81

下奶餐..... 82

6 种下奶食材.....	82
猪蹄	79
木瓜	79
虾	79
鲫鱼	79
鸡蛋	79
超有效下奶食谱	83
猪蹄通草炖花生	83
鲫鱼豆腐汤	83
枸杞鲜奶蛋羹	83

母乳喂养 /84

挡住母乳喂养的 12 座大山.. 84

误区 1 奶水清淡不如配方奶有营养	84
误区 2 周围的宝宝都在喝配方奶	84
误区 3 乳房总是瘪瘪的貌似不够吃	85
误区 4 乳房疾病导致哺乳恐惧症	85
误区 5 生病吃药怕影响宝宝健康	85
误区 6 宝宝吃母乳总是拉稀水...86	
误区 7 宝宝好像更喜欢用奶瓶.....86	
误区 8 宝宝吃奶时总是哭闹86	
误区 9 剖宫产妈妈产后虚弱不便哺乳	87
误区 10 母乳喂养会导致乳房变形	87
误区 11 需要上班没有时间哺乳	87
误区 12 产后郁闷自顾不暇.....87	

成功母乳喂养的 6 个要点.... 88

1 开奶很重要.....	88
2 坚持让宝宝多吮吸.....	88
3 除母乳外尽量不给宝宝吃其他食物	88

4 不要让宝宝使用奶瓶或安慰奶嘴	89
5 掌握正确的哺乳方法	89
6 乳房养护不可忽视.....	89

催奶下奶有讲究..... 90

过早喝催奶汤有害无利	90
乳房胀痛时不要催奶	90
过早喝母鸡汤不利于下奶.....91	
中药催奶遵医嘱	91
简单按摩让奶水更充足	91

哺乳技巧知多少..... 92

建立宝宝对母乳的第一印象92	
什么哺乳姿势更舒服	92
这样做让宝宝吃奶不再费力93	
当奶水太冲时	93
吃奶前需要准备什么	94
吃奶后要做些什么.....	94
不要让宝宝含着乳头睡觉.....95	
中止哺乳时让宝宝自然吐出乳头	95
不要让宝宝养成边吃边玩的习惯	96
不要让宝宝吃偏奶.....	96
前奶和后奶都要吃.....	96
被迫停奶几天后宝宝不含乳头了	97
喂奶时要注视着宝宝	97
制造愉快的哺乳环境	97



母乳喂养路上遇到的那些困惑和难题..... 98

到底按需哺乳还是按时哺乳	98
剖宫产后多久适合哺乳	98
宝宝怎么老是吐奶啊	99
宝宝总拉是否应该喝配方奶	99
宝宝总咬乳头怎么办	99
宝宝这两天怎么哄也不吃奶 ..	100
母乳不足可以补配方奶吗	100
母乳喂养的宝宝需要喝水吗 ..	100
怎样追奶最有效	101
母乳喂养的宝宝需要补钙吗 ...	101
妈妈发烧后还能喂奶吗	102
洗澡后为什么不宜立即哺乳 ..	102
宝宝浴后马上吃奶会怎么样 ..	102
妈妈吃药期间怎么哺乳	102
得了乳腺炎就必须停止哺乳吗 ..	103
生气的时候可以给宝宝哺乳吗 ..	103
睡眠不足会影响泌乳吗	103

产后瘦身 / 104

产后瘦身误区你中招了吗.. 104

误区 1 我蹦我跳我运动	104
误区 2 勒紧肚皮尽量少吃点 ..	104
误区 3 吃点减肥药瘦得更快 ..	105
误区 4 越累瘦得越快	105
误区 5 不吃荤腥绝对能瘦	105
误区 6 要吃得少而精细	105

产后瘦身运动有讲究 106 |

产后初期不宜做激烈运动	106
抓住产后瘦身的黄金期	106
产后运动记得补充水分	106
感到喘气胸闷要停下休息	107
产后贫血或恶露异常者要停止运动	107
剖宫产妈妈不要做仰卧起坐 ...	107

哺乳、瘦身两不误 108 |

运动前先哺乳	108
晨起喝水下奶又瘦身	108
哺乳让瘦身事半功倍	108
哺乳时也能做的小动作	109
吃这些下奶又减肥	109
茭白	109
黄花菜	109
魔芋	109
糙米	109

产后局部瘦身有妙招 110 |

动一动，大臂赘肉不见了	110
收起大肚腩	111
不要垂乳丰臀	112
大象腿也能变竹竿	113



预防月子病 / 114

良好的生活习惯有助于预防月子病	114
月子病只能月子里治吗	116
产后抑郁	116
产褥期感染	117
子宫脱垂	117
恶露不下	118
恶露不尽	118

产后排尿困难	119	乳头皲裂	122
产后尿失禁	119	产后静脉曲张	123
产后痛风	120	产后失眠	123
产后水肿	120	产后手脚痛	124
产后腹痛	121	产后腰腿痛	124
产后便秘	121	产后颈背酸痛	124
产后肛裂	121	产后贫血	125
乳腺炎	122	产后眼疼	125
乳房胀痛	122	产后脱发	125

新生儿护理

关于宝宝，妈妈的“十万个为什么” / 128

吃喝	128	睡	134	护理	136
怎样了解宝宝有没有吃饱	128	宝宝一天睡多久才正常	134	宝宝的黄疸怎么还不退	136
宝宝吃奶时间长是不是乳汁不足	128	宝宝怎么是个夜哭郎	135	宝宝总打嗝怎么办	137
宝宝总张嘴是饿了吗	129	宝宝晚上睡觉时需要关灯吗	135	宝宝从鼻子里喷奶怎么办	137
奶水不足怎么办	129	无声的睡眠环境对宝宝有利吗	135	宝宝为什么闭着眼睛一个劲儿地哭	137
拉	130	宝宝夜间哭醒该不该马上抱起	135		
一天拉几次才正常	130				
每块尿布上都有便便正常吗	131				
好几天才拉一次是便秘吗	131				
便便怎么是这个样子	132				



认识新生儿 /138

新生儿的生理特点..... 138

新生儿的哭声	139
新生儿的头	140
新生儿的囟门	140
新生儿的皮肤	140
新生儿的体温	140
新生儿的呼吸	140

独一无二的生理现象 141

乳腺肿胀	141
胎记	141
新生儿也有“月经”	141
眼白有血丝	142
奇怪的“马牙”	142
可爱的“螳螂嘴”	142
小腿伸不直	142
肚脐外突	142
手脚容易发抖	143

新生儿的喂养 /144

母乳喂养的宝宝 144

宝宝的食量有多大	144
宝宝半夜吃奶要注意什么	145
宝宝一吃就睡	145
宝宝吃奶时间太长	146
让宝宝含住乳晕吃奶	146
宝宝总是含着乳头睡觉	147
宝宝一哭就要喂奶吗	147
宝宝需要补水吗	147

人工喂养的宝宝 148

配方奶的选择标准	148
冲调配方奶应注意什么	149
配方奶储存有讲究	149
如何选择奶瓶和奶嘴	149
注意奶具的清洁卫生	150
配方奶的浓度	150
奶量按婴儿体重计算	150
不要选择矿泉水冲奶粉	151
多长时间喂一次	151
喂配方奶时的注意事项	151
人工喂养的宝宝要多喝水	151
怎样给宝宝喝水	151
定期给人工喂养的宝宝称重 ..	151
人工喂养的宝宝需要补钙吗 ..	152

人工喂养的宝宝不适合喝鲜牛奶	152
不要让宝宝喝搁置时间久的剩奶	153
不要随意更换配方奶	153
不要在奶粉中加糖	153

混合喂养的宝宝 154

混合喂养的原则	154
混合喂养的方法	155
如何度过母乳危机	155
当宝宝只偏好母乳或配方奶时	155

新生儿的日常护理 /156

新生儿的用品 156

衣物	156
被褥	158
居家	158
喂养	159
常备药箱	159



头部护理	160
囟门	160
眼睛	160
口腔	161
耳朵	161
鼻子	161
皮肤护理	162
春夏季护理要点	162
夏季护理要点	162
冬季护理要点	162
脐部护理	163
日常护理要点	163
女宝宝护理要点	163
男宝宝护理要点	163
私处护理	163
女宝宝护理要点	163
男宝宝护理要点	163



新生儿睡眠问题 /164

新生儿最好睡在婴儿床上 ..	164
带袖子的睡袋可避免宝宝着凉	164
新生儿不需要用枕头	165
宝宝睡前的准备工作	165
哪种睡姿最舒服	166
变换睡姿防止头骨长偏	166
宝宝生物钟颠倒了怎么办 ..	167
新妈妈不要养成陪睡的习惯	168
如何对待睡觉特别轻的宝宝	168
宝宝睡眠中易惊醒盗汗是因为缺钙	168
新妈妈不要摇晃哄睡宝宝 ..	169
夏季如何让宝宝安然入睡 ..	170
夏季睡眠这样防蚊虫	170
冬季睡眠不要给宝宝裹得太厚	171
冬季睡前不宜将室温调得过高	171
冬季防干燥让宝宝睡得更香甜	171

新生儿常见不适与应对 /172

发热	172
流涕	173
哭闹不止	173
鼻塞	174
咳嗽	174
泪囊炎	174
硬肿症	175
奶癣	175
喉喘鸣	176
鹅口疮	176
脱水热	177
腹胀	177
腹泻	178
肛周脓肿	178
婴幼儿急疹	179
新生儿黄疸	179
新生儿肺炎	179





坐月子新生儿护理 一本全



杨虹 主编



A woman with dark hair in a ponytail, wearing a white short-sleeved dress, is shown in profile from the waist up. She is looking towards the right with a slight smile. The background is a soft, light-colored gradient.

前言

“你是上天派来的天使，不管是期盼已久的幸福与悸动，还是猝不及防的惊喜和惶恐，不可否认的是——你来了，确确实实地走进我的生活，让我深深体会生命的阵痛所带来的苦涩和喜乐。”小宝贝的降临让你从任性稚嫩的女孩儿一夜成长为坚强成熟的女人，这何曾不是生命中的一场华丽蜕变，犹如凤凰涅槃，趟过痛苦的激流，耀眼的光环将不期而至。

然而在成长为妈妈的道路上，在学着呵护与照顾小宝贝的过程中，你千万不可忽视自己的感受和幸福，尤其要重视自己的健康。因为随着岁月的流逝，所有的一切都会改变，宝宝会健康地成长，而月子期间留在你身体和心理上的那些不适和伤疤，如果护理不当则可能成为顽疾，它会不轻不重、不深不浅地停留在你的身体上，侵扰你日后的幸福生活。

所以，好女人不仅要学会照顾宝宝，做一个细致周到的妈妈，也要懂得爱自己，守护自己的健康。坐月子，对于女人的身体健康来说，至关重要。众所周知，坐月子是女人一生中改善体质的最好时机，正确地坐月子，可以让你一生受益。本书中囊括坐月和新生儿护理的所有知识，并且重点解答了新妈妈在坐

月子期间关于饮食和护理最常见的疑惑，详实介绍了新生儿喂养和护理要点。让你面对月子，面对小宝贝，不再手足无措。细读此书，你会发现，你想了解的、你所疑惑的、你需要学习的，这里都有生动详细的介绍和直观形象的图示。

除此之外，本书还针对性地讲解了剖宫产妈妈、产后需要瘦身的妈妈急需的护理、恢复等相关知识和科学方法，让产后恢复和产后瘦身变得更简单。关于宝贝的睡眠问题和常见不适，本书也有重点介绍，帮你应对育儿路上所有的困惑和难题。让妈妈更健康、更美丽，让宝宝更茁壮、更可爱的《坐月子新生儿护理一本全》一书，犹如童话世界中让你随心所欲的魔棒，可以帮你消除妈妈成长路上的所有坎坷和荆棘。

做好女人、好妈妈，从阅读《坐月子新生儿护理一本全》开始。



目录



月子坐得好生活没烦恼 /12

月子期间遭遇最多的烦恼	12
月子坐不好的诸多后患	13
新妈妈这样坐月子更轻松	14
月子期间宝宝的护理要周到	15

坐月子

新妈妈最容易遇到的 19 个问题 /18

饮食	18	生活	22
1 月子里不能完全忌盐	18	9 月子里穿戴到底要注意什么	22
2 慎吃辛辣刺激性食物和调味料	18	10 从第几天可以开始洗澡	23
3 饮食太清淡导致食欲不振怎么办	18	11 总是睡不够怎么办	23
4 月子饮食中不宜放味精	18	12 要注意保持口腔卫生	24
5 一天吃几顿比较健康	19	13 保护牙齿有什么小窍门	24
6 什么时候适合喝催奶汤	20	护理	25
7 吃什么能让伤口恢复得又快又好	20	14 会阴侧切后应该如何护理	25
8 不影响哺乳的瘦身食材有哪些	21	15 剖宫产术后如何预防伤口裂开	25
		16 血性恶露迟迟不去怎么办	26
		17 产后漏奶真尴尬	26
		18 三招轻松缓解阴部疼痛	27
		19 远离产后抑郁就是这么简单	27

产后 24 小时很重要 /28

顺产妈妈	28
少会客, 少说话	28
产后 6 小时下床走一走	29
别忘了多喝水	30
轻轻揉揉腹部	30
不时观察出血量	30
剖宫产妈妈	32
产后怎么躺更舒服	32
产后 6 小时不要吃东西	33
产后卧床休息 24 小时	33
拨除导尿管后要多翻身	33
正确使用腹带可缓解伤口疼痛	34



尽量少用止疼药	35
四招减轻剖宫产后伤口疼痛	35

产后护理细节 /36

出院当天注意事项..... 36

经医生检查允许方可出院	36
出院当天依然要量体温	37
咨询产后护理和育儿相关知识	37
办理相关的医疗证件	38
采取好保暖措施	38
注意防晒	38
家人提前做好母婴用品	39

生活细节

拒绝坐浴	40
洗澡时应注意什么	40
夏天坐月子要注意什么	41
经常擦洗乳房	42
不要用香皂洗乳房	42
别碰冷水防寒邪	42
忌洗头、梳头的说法科学吗	43
千万不要用眼过度	43
久站久蹲危害大	44
大量出汗后脱衣易引发感冒	44
不要总是捂得严严实实	44
不宜过多亲友探望	45
使用腹带要注意两点	45
新爸爸示爱该怎么办	45

日常护理

会阴清洁很重要	46
不要憋尿	46
体温测量莫忽视	46
产后头晕早重视	47
适当运动防便秘	47
预防缺钙性腰痛	47
乳汁滞留可能引发炎症	48
小腹疼痛要及时就医	48
远离产后疲劳	48
警惕产后痛风	49
要积极预防贫血	49
心理护理不可忽视	49

居家环境

衣着要温暖舒适	50
护肤品需要慎重选择	50
床垫最好软硬适中	51
足部保暖不可小视	51
不同季节坐月子需要不同的居室环境	52
保证合适的温度	53
注意卧室不要太干燥	53
新妈妈要勤换衣物	53
不要住新装修的房子	54
开窗通风好处多	54
保持房间的清洁整齐	55
种植花草怡情养性	55
卧室的灯光不宜太亮	55

剖宫产产后护理特别提醒 56

剖宫产后如何对待疼痛	56
防止咽喉不适引发咳嗽	56
剖宫产妈妈更应坚持母乳喂养	56
拆线后保持伤口的清洁	57
不提拿重物以免腹部用力	57
剖宫产妈妈的哺乳姿势	57
切忌饮食过饱撑涨腹部皮肤	57
记得定时查看伤口的恢复情况	58
容易引发炎症的食物要少吃	58
便秘可能引发伤口出血	59
恶露异常早就医	59
警惕子宫内脱位	59
伤口发痒勿抓挠	59
剖宫产妈妈这样睡最舒服	59





产后 42 天检查什么 /60

妈妈宝宝都要做检查——健康
从预防做起..... 60

产后 42 天检查之宝宝篇——排
除宝宝健康隐患..... 61

产后 42 天检查之妈妈篇——六
大检查别忽视..... 62

- 1 检查盆底..... 62
- 2 检查盆腔器官..... 62
- 3 检查血压..... 62
- 4 检查尿尿常规..... 63
- 5 体重检查..... 63
- 6 乳房检查..... 63

坐月子吃什么 /64

月子饮食宜忌速查..... 64

- 宜吃助消化的食物..... 64
- 宜继续补钙..... 64
- 宜吃含铁丰富的食物..... 64
- 宜多喝汤水补体液..... 64

宜吃冬瓜消水肿..... 64

不宜吃冷饮..... 65

不宜多吃鸡蛋..... 65

不宜吃辛辣食物..... 65

不宜只喝小米粥..... 65

不宜大补..... 65

吃对月子餐..... 66

第一周..... 66

大米红豆粥..... 66

牛奶红枣粥..... 66

西红柿煎饼..... 67

西红柿烧豆腐..... 67

萝卜枸杞炖排骨..... 67

第二周..... 68

玉米油菜鸡蛋羹..... 68

木瓜煲牛肉..... 68

香蕉猕猴桃汁..... 68

黄花菜猪肝粉丝煲..... 69

南瓜翡翠珍珠饭..... 69

豌豆鱼丁..... 69

第三周..... 70

菠菜鸡丝龙须面..... 70

鲜虾肉小馄饨..... 70

香菇油菜..... 70

干贝娃娃菜粥..... 71

鱼丸蔬菜汤..... 71

黄瓜鲫鱼汤..... 71

第四周..... 72

豌豆鸡丝..... 72

木耳熘猪肝..... 72

红枣黑米饭..... 72

香滑牛肉片..... 73

红枣枸杞乌鸡汤..... 73

海带花生炖排骨..... 73

第五周..... 74

蓝莓芒果沙拉..... 74

茄丁面..... 74

紫菜西红柿蛋汤..... 74

茄子牛肉煲..... 75

紫薯玫瑰小馒头..... 75

第六周..... 76

菠菜玉米干贝粥..... 76

五彩饭团..... 76

黄瓜西红柿蛋炒饭..... 76

枸杞莲子银耳露..... 77

鸡丝青菜荷叶饭..... 77

胡萝卜茭白排骨汤..... 77

给剖宫产妈妈的饮食建议..... 78

剖宫产妈妈饮食宜忌..... 78

宜吃蔬果防便秘..... 78

宜多吃补血食物..... 78

宜吃肉类促伤口愈合..... 78

不宜吃胀气食物..... 78