

母婴
悦读汇

月子 4周 营养 调理 全计划

北京妇产医院临床医师 梁毓◎编著

超值★彩图
轻松读图学孕育

新妈妈追捧的月子元气饮食调理法
气血康复，远离月子病的完全攻略
4周分阶段进补配餐的完美指导



中国人口出版社

R153.1

母婴
悦读汇

月子 4周 营养调理 全计划

梁毓◎编著

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

月子4周营养调理全计划 / 梁毓编著.

—北京: 中国人口出版社, 2012.3

(母婴悦读汇)

ISBN 978-7-5101-1091-7

I. ①月… II. ①梁… III. ①产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R714.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第033404号

月子4周营养调理全计划

梁毓 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京朝阳新艺印刷有限公司
开 本	720毫米×1020毫米 1/16
印 张	14
字 数	200千字
版 次	2012年3月第1版
印 次	2012年3月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-1091-7
定 价	22.80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



感谢读者选择了

中国高品质的生活图书

由国内优秀妇幼保健专家

&

专业资深的书业策划团队

精诚为您打造

静候每一个中国家庭的翻阅

温柔贴近您的生活

策划人：耿潇男 gxn rheabook@vip.sina.com
新浪实名认证微博：<http://weibo.com/gxn rheabook>

感谢读者选择了优秀的生活图书，欢迎各领域专家、作家、名医、摄影师、写手、画师、模特……和我们联系，加入我们的创作团队，共同打造更多实用、科学、精美的生活书籍。



在生活类图书出版策划的道路上，我们一路前行，心中暗自期待您的鲜花与喝彩，当然，批驳与挑剔也会照单全收。与您同行，前方的路一定会越来越精彩……

耿潇男 Geng Xiaonan

- ◆ 生活类图书资深策划人、撰稿人；北京瑞雅文化传播有限公司执行总监兼总编。
- ◆ 毕业于中央戏剧学院导演系。从演艺舞台跨界出版传媒领域；长期专情于时尚生活潮流、多媒体传播尤其是纸媒事业的观察研究，现致力于生活类图书的策划、撰稿。
- ◆ 在流行时尚、服饰美容、营养美食、运动健身、亲子孕育、建筑家居以及相关领域有着深入敏锐的观察和独到的见解。
- ◆ 曾与海内外多家知名建筑设计事务所、礼仪专家、名医、名厨、营养专家、瑜伽导师、设计师、造型师、摄影师等行业精英成功合作，为读者带来高品质的衣食住行资讯。
- ◆ 迷恋文字和图像，愿将美妙的生活品位转变为图书作品呈现给世人，为读者做跨媒体导游。愿读者每一天的生活都健康、科学、有趣、幸福而优雅。

策划编辑：赵 曦

责任编辑：阎 欣

时尚摄影：CHIQUE·王

静物摄影：黄咏军

图片支持：北京全景视觉网络科技有限公司

〔(c) IMAGE MORE Co., Ltd.〕

模特演出：李 玲 陈 青 项 顺

美术协力：许瑶瑶 蔡国龙

图文编创：杨 娟 戴俊益

图文统筹：南 宁

封面设计：零三二五艺术设计

*Baby · Daddy · Mommy
Family Love...*



在辛苦的分娩过后，妈妈和宝宝都需要获得良好的照顾。
坐月子是女人重生的机会，想要调养身体，全赖坐月子的认真与否！
调养体质，恢复元气，就从坐月子开始！

目录

Contents

关于月子期营养的10个为什么 / 1

- 
- Q1: 为什么月子期新妈妈一人吃两人补 / 2
 - Q2: 为什么月子期要尽量少吃盐 / 2
 - Q3: 为什么月子期禁止嗜烟酗酒 / 2
 - Q4: 为什么月子初期要喝黑豆汤 / 3
 - Q5: 为什么月子期要少吃味精 / 3
 - Q6: 为什么哺乳的新妈妈不能喝浓茶 / 3
 - Q7: 为什么月子期要少吃巧克力 / 4
 - Q8: 为什么月子期要少喝麦乳精 / 4
 - Q9: 为什么月子期不能节食 / 4
 - Q10: 为什么月子初期不提倡服用人参 / 4

第1章

坐月子，你知道多少 / 5

为什么要坐月子 / 6

- 恢复体力 / 6
- 改善体质 / 6
- 防治产后疾病 / 7

月子要坐多久 / 8

东西方坐月子有差别 / 9

我国南北方坐月子各有宝典 / 11

传统坐月子营养调理的正与误 / 13

- 产后宜多喝汤……✓ / 13
- 晨起一杯蜂蜜水……✓ / 14

- 产后吃甲鱼，通乳还益智……✓ / 14
- 蔬菜水果要少吃……× / 15
- 产后催乳，母鸡是首选……× / 15
- 月子期间少喝水……× / 16
- 月子期不能吃荤……× / 16

现代人坐月子的5大营养原则 / 17

- 少吃多餐 / 17
- 干稀搭配 / 17
- 荤素搭配 / 17
- 清淡适宜 / 17
- 营养均衡 / 17

坐月子应谨记的饮食4忌 / 18

- 忌过度滋补 / 18
- 忌吃生冷、寒凉食物 / 18
- 忌吃辛辣食物 / 18
- 忌吃油炸食物 / 18

月子“三宝”：米酒、姜、胡麻油 / 19

- 米酒 / 19
- 姜 / 19
- 胡麻油 / 20

民间流传的月子期6大经典补品 / 21

- 生化汤 / 21
- 麻油鸡 / 22
- 猪蹄姜 / 22
- 鲈鱼汤 / 22
- 杜仲腰花 / 23
- 田七炖鸡 / 23

不同体质的女性，产后有不同的进补方法 / 24

- 产后阳虚者 / 24
- 产后气虚者 / 24
- 产后阴虚者 / 24
- 产后血虚者 / 25
- 产后血瘀者 / 25
- 产后气郁者 / 25

- 专题1 分娩前后饮食方案大跟踪 / 27
- 专题2 常用食物简表 / 28
- 专题3 月子期的生活起居调养妙方 / 30

第2章

坐好月子，关键靠营养 / 33

盘点月子里的8大金牌营养素 / 34

- 碳水化合物 时时刻刻体能无限 / 34
 - 玉米煲老鸭 / 35
 - 甘薯煲姜 / 36
- 蛋白质 免疫力更强大，月子更省心 / 37
 - 翡翠银鱼羹 / 38
 - 黄豆三色蔬 / 39
- 脂肪 你和它是“亲密敌人” / 40
 - 宫保鸡丁 / 41
- 水 水润女人靠水养 / 42
 - 油菜鸡汤 / 43
- 钙 牙齿和骨骼，你伤得起吗 / 44
 - 香芹虾皮燕麦粥 / 45
 - 双色太极羹 / 46
- 铁 养出好气色，每天一百分 / 47
 - 韭菜炒猪肝 / 48
- 锌 妈妈恢复快，宝宝智力高 / 49
 - 蛋香牡蛎 / 50
- 维生素C 营养界的美容灵药 / 51
 - 鸡腿菇炒西蓝花 / 52

月子里离不开的10种食物 / 53

- 红糖 补血排瘀，滋养女人花 / 53
 - 姜枣桃仁粥 / 54
- 小米 粗粮中的月子补品 / 55
 - 胡萝卜小米粥 / 56
 - 二米山药粥 / 57
- 鸡蛋 你身边的营养库 / 58
 - 鸡蛋蔬菜汤 / 59
 - 滑蛋牛肉 / 60



- 芝麻 浓香馥郁沁心脾 / 61
 - 芝麻酿茄子 / 62
 - 首乌芝麻粥 / 63
- 牛奶 美容、补身样样不缺 / 64
 - 山药牛奶汁 / 65
- 黄豆 “豆中之王”来助阵 / 66
 - 黄豆炒海带结 / 67
 - 黄豆烧牛肉 / 68
- 桂圆 尽享“甜蜜”诱惑 / 69
 - 桂圆红枣粥 / 70
- 红枣 为女人而生 / 71
 - 大米红枣粥 / 72
 - 红枣银耳汤 / 73
- 鸡肉 一罐鸡汤，浓浓暖意 / 74
 - 红枣煲鸡汤 / 75
 - 山药枸杞蒸鸡汤 / 76
- 海带 滋补中的一抹清润 / 77
 - 海带栗子排骨汤 / 78

专题 常见食物的黄金搭配 / 79

第3章

月子4周全程营养饮食方案 / 83

第1周 促进新陈代谢，轻轻松松做女人 / 84

- 第1步：恢复体力 / 85
 - 红糖姜汁蛋汤 / 85
 - 肉末蒸蛋 / 86
 - 芙蓉蒸蛋羹 / 87
- 第2步：利水消肿 / 88
 - 鲫鱼蒸蛋 / 88
 - 奶汤锅子鱼 / 89
 - 土豆西红柿鱼煲 / 90
- 第3步：排出恶露 / 91
 - 姜糖茶 / 91
 - 肉骨生肌汤 / 92
- 第4步：活血化瘀 / 93
 - 菠菜炒猪肝 / 93



● 第5步：平补气血 / 94

红豆核桃糙米粥 / 94

● 第6步：调整肠胃 / 95

小米红枣粥 / 95

● 第7步：健脾养胃 / 96

四色素粥 / 96

第2周 调理气血，做健康快乐的新妈妈 / 97

● 第8步：收缩盆腔及子宫 / 98

腰花爆香菇虾仁 / 98

茼蒿腰花汤 / 99

● 第9步：补血 / 100

菠菜猪血汤 / 100

菠菜木耳蛋皮 / 101

● 第10步：促进乳汁分泌 / 102

鸡丁炒豌豆 / 102

三色椒墨鱼 / 103

黄花菜肉片汤 / 104

● 第11步：促进代谢 / 105

荷兰豆炒豆腐 / 105

黄花菜炒香菇 / 106

● 第12步：补充维生素 / 107

鱼香肉片 / 107

● 第13步：健脾开胃 / 108

香菇鲫鱼豆腐汤 / 108

● 第14步：调理气血

花生薏米汤 / 109

第3周 改善体质，一生健康 / 110

● 第15步：催乳 / 111

花生猪蹄汤 / 111

● 第16步：补气血 / 112

红豆乌鸡汤 / 112

桂圆山药炖乌鸡 / 113

滋补羊肉汤 / 114

● 第17步：补充维生素E / 115

松仁炒玉米 / 115

● 第18步：滋养进补 / 116

莲藕牛腩汤 / 116

黄豆煲黑鱼 / 117

松仁炖土鸡 / 118

● 第19步：健脾益肾 / 119

山药炒鸡肉 / 119

四季豆炒山药 / 120

● 第20步：保护乳房 / 121

三豆双菇汤 / 121

青豆鸡丁 / 122

● 第21步：强健骨骼 / 123

牛肉豆腐汤 / 123

黄豆海带汤 / 124

第4周 充分调养，女人如花 / 125

● 第22步：增进食欲 / 126

杏仁火腿炒虾仁 / 126

苹果虾仁 / 127

● 第23步：恢复分娩时受损的组织 / 128

红豆黄豆芽汤 / 128

● 第24步：补充优质蛋白质 / 129

豆芽白果汤 / 129

● 第25步：祛瘀生新 / 130

醋炒莲藕片 / 130

● 第26步：增强免疫力 / 131

银耳海参汤 / 131

红枣枸杞鸡汤 / 132

● 第27步：补充膳食纤维 / 133

一品上素 / 133

● 第28步：排毒养颜 / 134

什锦豆腐 / 134

专题1 催乳、下乳好妙招 / 135

专题2 新妈妈饮食习惯好坏自测 / 137



产褥热 / 140

马齿苋红豆粥 / 141

产后恶露不净 / 142

小米桂圆粥 / 143

产后关节痛 / 144

阿胶肉桂炖牛腩 / 145

产后腹痛 / 146

当归生姜羊肉汤 / 147

产后水肿 / 148

枸杞鲤鱼汤 / 149

虾仁泥鳅 / 150

产后尿失禁 / 151

桂圆羊肉汤 / 152

山药排骨汤 / 153

产后便秘 / 154

香菇栗子煲 / 155

姜糖甘薯 / 156

产后痔疮 / 157

糖汁土豆甘薯 / 158

水煮泥鳅 / 159

产后乳腺炎 / 160

蒲公英皂角刺饮 / 161

产后脱发 / 162

芝麻核桃粥 / 163

黑豆牛肉汤 / 164

产后牙龈炎 / 165

双椒炒藕片 / 166

海参烧猪肝 / 167

产后抑郁 / 168

空心菜炒牛肉 / 169

酸汤酥肉 / 170

专题1 产后检查很重要 / 171

专题2 哺乳期新妈妈用药需谨慎 / 174



生菜 低脂肪让身体零负担 / 176

蒸生菜蘑菇 / 177

西蓝花 延缓肌肤老化 / 178

银耳炒西蓝花 / 179

双菇炒西蓝花 / 180

南瓜 排毒养颜的高手 / 181

南瓜双豆海带汤 / 182

香爆南瓜 / 183

芦笋 预防便秘和肥胖 / 184

笋香芥蓝 / 185

胡萝卜炒芦笋 / 186

胡萝卜 挥别暗沉，提亮肤色 / 187

胡萝卜炒芥蓝 / 188

芹菜炒胡萝卜 / 189

橙子 让肌肤更水润 / 190

甜橙蜜饯 / 191

圆白菜 越吃越瘦，轻松消脂 / 192

小炒圆白菜 / 193

油菜 清肠排毒好养颜 / 194

油菜蚕豆瓣 / 195

蒜香五色蔬 / 196

莴笋 减肥、助消化样样通 / 197

香菇笋丁 / 198

专题1 赶紧练练月子期的消脂体操 / 199

专题2 如何使用束腹带 / 202

附录1 说说产后最常见的2种“痛” 203

附录2 月子期新妈妈身体护理面面观 204

附录3 远离产后抑郁，月子期让心情满分 207

附录4 月子期生活日历 208

*注：维生素A的单位：维克RE表示维克视黄醇当量。



Q & A

10个为什么

关于月子期营养的

Q1:

为什么月子
期新妈妈一人吃
两人补

Q2:

为什么月子
期要尽量少吃盐

Q4:

为什么月子
初期要喝黑豆汤

Q3:

为什么月子
期禁止嗜烟酗酒

Q6:

为什么哺乳
的新妈妈不能喝
浓茶

Q5:

为什么月子
期要少吃味精

Q7:

为什么月子
期要少吃巧克力

Q8:

为什么月子
期要少喝麦乳精

Q9:

为什么月子
期不能节食

Q10:

为什么月子
初期不提倡服用
人参



Q1:

为什么月
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，流失了大量的营养成分，如蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐等，因此新妈妈在分娩后需要加强饮食调理，补益气血，补给充足、多样化的营养，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，如果新妈妈所吃的食物营养价值比较高，乳汁的营养也会相对较高，能促进宝宝的生长发育。

Q2:

为什么月
期要尽量少食盐

A
产后由于皮质激素分泌的增加，新妈妈体内会有水分和钠盐滞留，造成身体浮肿，此时如果摄入的盐量过多，会加重肾脏的排泄负担，那些来不及排泄的水分和钠盐就会滞留在体内，从而加重浮肿现象，还会增加患心血管疾病的危险。所以新妈妈在月子期一定要尽量少吃盐，以保证身体健康。

但少吃盐并不代表完全不吃盐。因为产后新妈妈容易出汗，还要分泌乳汁，这样都会消耗体内大量的水分和盐分，使身体出现缺水、缺盐现象，此时适量吃点盐就可以保持体内钾、钠离子的平衡，从而改善身体的脱水现象。此外，新妈妈产后往往食欲不振，此时如果食物味道过淡，会大大降低新妈妈的进食欲望，很容易导致营养不良和厌食等。

所以月子期盐可以吃，但用量要比平时再少一些。还可以用钾盐来代替钠盐，因为钾盐的咸度比钠盐要重一些，这样既可以保持食物的口感，又不会使新妈妈摄入过多的盐分。

Q3:

为什么月
期禁止嗜烟酗酒

A
新妈妈吸烟不仅会使乳汁减少，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，新妈妈吸烟时吐出的烟雾对宝宝健康的危害也是不能忽视的。

新妈妈少量饮酒对身体无害，甚至还有活血祛瘀的功效，但如果大量饮酒，酒精便会通过乳汁进入宝宝体内，引起宝宝嗜睡、乏力、生长缓慢，危害宝宝的健康。

Q4:

为什么月子
初期要喝黑豆酒

黑豆酒不仅可帮助人体排出恶露，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，可提高身体的抗病能力，还可对一系列产后不适，如产后恶露不下、产后乳汁不足、产后身痛等症有调理作用。

黑豆酒最好在产前1~2个月就开始制作，具体方法是取黑豆500克、米酒7罐，将黑豆充分晒干，放入净锅中炒至开裂，然后与米酒一起浸泡于密闭的容器中，产后需饮用时取出适量，隔水蒸热即可。

因为酒有活血功效，所以黑豆酒不能大量、持续地饮用，以免造成子宫出血不停。宋朝妇科著作《妇人良方》中曾记载：“才产不得与酒，缘酒引血并入四肢，兼产母脏腑方虚，不禁酒力，热酒入腹，必致昏闷。七日后少进些酒，不可多饮。”

Q5:

为什么月子
期要少吃味精

味精的主要成分是谷氨酸钠，谷氨酸钠进入人体后会与血液中的锌相结合，随后通过尿液排出体外，导致新妈妈缺锌。而锌是一种非常重要的营养素，可促进人体生殖系统、神经系统、味觉和嗅觉的发育，还能提高机体免疫力，促进伤口愈合。新妈妈缺锌会影响伤口的愈合，不利于产后恢复。

不仅如此，味精中的谷氨酸钠还会通过乳汁进入宝宝体内，如果宝宝平时是以母乳喂养为主，就很容易患缺锌症，出现味觉差、厌食等症，严重的还会造成智力减退、生长发育迟缓。过量的谷氨酸钠对宝宝（尤其是3个月以内的宝宝）的生长发育有严重影响，所以为了宝宝的健康，新妈妈在产后3个月内应尽量少吃味精。

Q6:

为什么哺乳
的新妈妈不能喝
浓茶

茶叶中含有一种叫做鞣酸的物质，进入人体后会与食物中的铁相结合，影响肠道对铁的吸收，从而导致新妈妈发生缺铁性贫血。茶水越浓，其中的鞣酸含量就越高，新妈妈饮用后缺铁性贫血的症状就会越严重。茶叶中还含有一定的咖啡因，会刺激大脑神经，使大脑保持兴奋状态，影响新妈妈的睡眠。同时，咖啡因还会通过乳汁进入宝宝体内，影响宝宝的胃肠吸收功能。