

苏州大学护理学院专家团队撰稿推荐



护理专家教你做 月子餐

杨晶 万慎娴 夏珊敏◎主编

护理专家
为您定制



催乳·美颜
瘦身



一步到位
轻松搞定



苏州大学出版社
Soochow University Press

苏州大学护理学院专家团队撰稿推荐

护理专家 教你做月子餐



杨晶 万慎嫔 夏册敏◎主编



苏州大学出版社
Soochow University Press

图书在线编目(CIP)数据

护理专家教你做月子餐 / 杨晶, 万慎娴, 夏珊敏主
编. -- 苏州: 苏州大学出版社, 2016.12
ISBN 978-7-5672-1871-0

I. ①护… II. ①杨… ②万… ③夏… III. ①产妇—
妇幼保健—食谱 IV. ①TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第311768号

书 名: 护理专家教你做月子餐

主 编: 杨晶 万慎娴 夏珊敏

策 划: 李志杰

责任编辑: 刘海

装帧设计: 陆思佳

出版发行: 苏州大学出版社 (Soochow University Press)

社 址: 苏州市十梓街1号 邮编:215006

印 刷: 北京荣玉印刷有限公司

网 址: www.sudapress.com QQ:64826224

邮购热线: 0512-67480030

销售热线: 0512-67481090

开 本: 787mm×960mm 1/16 **印张:** 10.5 **字数:** 40千字

版 次: 2017年1月第1版

印 次: 2017年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5672-1871-0

定 价: 42元

凡购本社图书发现印装错误, 请致电: 0512-67481090联系调换。

主 审

李惠玲 周莉

主 编

杨晶 万慎娴 夏珊敏

副 主 编

张芳 居莉 景秀琛 孟红燕

编 委

杨晶 万慎娴 夏珊敏 张芳 居莉 景秀琛
孟红燕 谢莉莉 张彦 葛宾倩 李冬梅 崔静

编委秘书

葛宾倩

编者寄语

亲爱的宝妈们：

大家好！

首先恭喜大家经过十月怀胎，终于诞下了亲爱的小宝宝，顺利地升级为亲爱的宝妈，家庭得以完美。

长久以来，编者一直在孕妇学校、公益课堂、咨询门诊给孕妈妈们讲很多很多的孕产妇健康保健知识，也给已经有了小宝宝的产后家庭讲新生儿护理，但是总觉得还缺了点什么。

经过社区产妇家庭访视发现，宝妈们的月子护理知识还是很缺乏哦，尤其对于月子餐到底吃什么、如何吃，很多家庭还是很迷茫。要么吃得不好，方法不当，奶水不够，坚持不了母乳喂养，自己身体也不够健康；要么吃、吃、吃，吃成一个大胖子，产后很长时间了肚子大得好像还有个小宝宝，这样说虽然夸张了点，但相信类似的情况还是蛮普遍的哦！可以肯定：这样的月子“坐”得不太科学。

经过与几位感兴趣、愿意为宝妈们服务的同道们讨论，决定写一本小小的月子饮食科普书，供大家参考。愿我们的宝妈与小宝宝们吃出快乐、吃出健康来！

编者

2016年11月

引言.....	1
---------	---

第一篇 月子餐	2
---------------	---

第一周	4
-----------	---

第二周.....	16
----------	----

第三周.....	28
----------	----

第四周.....	45
----------	----

第二篇 食材介绍	58
----------------	----

富含碳水化合物类.....	59
---------------	----

富含脂肪类.....	63
------------	----

富含蛋白质类.....	65
-------------	----

其他.....	68
---------	----

第三篇 特殊饮食	72
----------------	----

剖宫产妈妈如何吃.....	73
---------------	----

素食主义妈妈该如何吃.....	75
-----------------	----

糖妈妈怎么吃.....	78
-------------	----

便秘妈妈如何吃.....	87
--------------	----

第四篇 产妇营养	92
----------------	----

产后饮食22问.....	93
--------------	----

(1) 产妇的科学饮食方案是什么?	93
-------------------------	----

(2) 哺乳期妇女的平衡膳食宝塔.....	94
-----------------------	----

(3) 有利于产妇增乳的营养素.....	95
----------------------	----

(4) 月子餐烹饪的五个要点.....	96
---------------------	----

目录

CONTENTS

(5) 分娩后立即喝汤是否有利于早开奶?	97
(6) 产后要限制盐的摄入吗?	98
(7) 哺乳期妈妈每天要摄入多少钙质?	99
(8) 产妇可以吃鸡吗?	99
(9) 吃火腿有利于长伤口吗?	101
(10) 产后多吃桂圆红枣补血吗?	101
(11) 产后可以喝红糖水吗?	103
(12) 产后吃糙米好吗?	104
(13) 产妇可以吃虾吗?	105
(14) 最适宜产妇进食的蔬菜有哪些?	106
(15) 产妇月子里能吃水果吗?	108
(16) 哪些水果适合产妇食用?	108
(17) 产后可以饮茶吗?	111
(18) 哺乳期可以吃巧克力吗?	111
(19) 月子里可以吃人参吗?	112
(20) 产妇吃什么催奶?	112
(21) 月子里的饮食禁忌有哪些?	114
(22) 某些食物会令宝宝产生过敏反应, 在哺乳期哪些食物应该避免?	115
产妇营养食谱	117
(1) 产后催乳	117
(2) 应对产后发热	119
(3) 应对产后恶露不尽	121
(4) 应对产后血虚	123
第五篇: 月子里的宝宝餐	126
第六篇: 二十四节气里的月子餐宜忌	132
参考文献	162

引言

INTRODUCTION

中国人自古以来就非常重视坐月子，早在西汉时期，坐月子就已经成为女性生产后的仪式性行为。坐月子的规矩很多，比如最广为流传的一个规矩就是坐月子期间要捂，不能吹风，不能洗头洗澡，有的地方还要求不能刷牙，据说是因为生产以后骨缝和毛孔都是张开的，碰水会使得湿气和寒气进入体内，以后会落下腰痛、头痛或者牙痛的毛病。很多人对此深信不疑，尤其是婆婆、妈妈们往往会语重心长地说：“你要听话，我们都是这么过来的，这是为你好，要不以后会……balabala。”其实很多新妈妈内心是抗拒的，但是又担心以后万一真落下什么月子病，于是只能顺从了，因此每年都有新妈妈因为坐月子捂得中暑、生殖道感染，而更多的新妈妈只能忍受着月子期间的脏兮兮和臭哄哄。

民间坐月子除了忌风、忌水，更多的是要忌口，比如坐月子期间不能吃硬的东西，不可以吃盐，不能吃葱、姜、蒜等食物；不能吃“发”的食物，比如春笋、蚕豆；不能吃豆制品，甚至还不能吃蔬菜水果。此外，要多多喝催奶汤，最好用米酒煮饭做汤！……这么多规矩真让各位新妈妈勉为其难啊！

那么有人要说了，既然坐月子有这么多陋习，那就不坐了呗，又不是非要坐月子，比如就没听说过同是地球人的西方人坐月子。其实坐月子这个事情本身是好的，产妇在分娩的过程中耗尽了体力和精力，可能还会伴有子宫的损伤，适当的休息再辅以合理的饮食和锻炼是必需的。月子也就是医学上说的产褥期，即从分娩结束到产妇身体恢复至未孕状态这个时期。在这个阶段，感染、出血以及产后抑郁等疾病都容易发生，所以这段时间的保健是非常重要的。但是要破除一些陈腐的陋习，科学合理度过这段时间。

对于新妈妈来说，月子餐是非常重要的，一方面新妈妈需要修复身体在生产过程中的损伤，还需要给宝宝供应乳汁，适当的进补是必要的；另一方面现在食物的供应非常丰富，新妈妈们又会面临新的困扰，比如月子里一直进补大鱼大肉以及各种厚腻的催奶汤，体重飙个一二十斤那根本就不算个事，而体重过高又会引起Ⅱ型糖尿病、脂肪肝、高血脂、高血压等问题。此外，按照传统观念，蔬菜水果不让多吃，而缺乏蔬菜水果不仅容易引起新妈妈的便秘，也会影响到奶水中维生素的含量。本书就是针对以上情况，在保证宝宝所需要的各种营养元素的前提下，根据新妈妈的基础营养情况，并且结合新妈妈的饮食习惯和不同阶段的消化能力，为新妈妈们提供科学合理的饮食方案和美味可口的月子餐的做法。

第一篇

月子餐





第一周

很多老人都会在产妇生产完的第一时间就送上鲫鱼汤、排骨汤、猪蹄汤等等，一方面是想让产妇补补身体，另一方面也希望产妇快点下奶，给宝宝的奶水多一点。其实这样做有点操之过急了。因为新妈妈刚刚生产完，体力已耗尽，身体非常虚弱，胃肠道的消化能力很差，面对这么厚味的食物根本就不想吃，吃了还可能会不舒服。更重要的是小宝宝刚刚来到人世间，他们的吮吸能力还很弱，而且胃的容量也很小，如果新妈妈真的奶水很多而宝宝又吸不掉，就很容易造成妈妈涨奶，甚至诱发乳腺炎。

产妇刚生产后，其实首先需要补充的是水分和能够快速提供能量的碳水



化合物类食物，因此建议选择一些清淡易消化的食物，比如藕粉、米糊、麦芽糊精、红枣枸杞汤、大米粥、小米粥、烂面条等。等产妇的消化能力有所恢复后，就可以增加易消化的蛋白质类食物，比如牛奶、蛋花肉丝汤、鸡蛋羹、豆腐羹等，为新妈妈身体组织修复和宝宝奶水提供蛋白质来源。如果宝宝吮吸比较熟练，妈妈乳汁分泌通畅，可以逐渐增加催乳汤的供给。等产妇的消化能力基本恢复后，就可以吃普通的饮食，同时需要适当增加富含蛋白质、钙和铁的食物。蛋白质是妈妈身体组织修复和宝

宝奶水中需求量比较大的营养素，优质蛋白质的来源有鱼、虾、鸡、鸭肉、蛋、牛奶、大豆制品。比如一个孕前、孕期体重正常的产妇每天摄入鸡鸭鱼肉类2~3两，鸡蛋1~2个，牛奶500毫升，少量豆制品，再加上主食250~300克，蛋白质的需求量就够了。钙是宝宝非常容易缺乏的矿物质，如果新妈妈饮食中不充足，就会动用新妈妈自身的骨钙，从而造成新妈妈骨质流失，所以新妈妈需要适当多摄入奶制品和豆制品。新妈妈由于分娩失血需要适当多摄入富含铁的食物，所以可以多吃瘦肉、动物肝脏、动物血制品等。如果缺铁比较多，也可以在医生的指导下补充铁剂。此外，也要注意蔬菜水果以及粗粮的摄入，这些食物含有丰富的维生素和矿物质，而这也是宝宝所必需的营养物质，如果乳汁中缺乏这些营养物质，也会影响宝宝的健康。比如维生素B₁缺乏严重的时候，婴儿可能会患上“婴儿脚气病”。

第一周饮食原则

饮食清淡易消化；忌油腻！

循序渐进，遵循由流质食物—半流质食物—固定食物的过渡原则。

少食多餐，每日餐次可增加至5~8次。

在奶水没有很通畅之前，不宜过多喝催乳汤。

食谱 第一天



早餐



小米粥



炖蛋



加餐



银耳百合羹



午餐



二米粥



红糖水铺蛋



加餐



藕粉



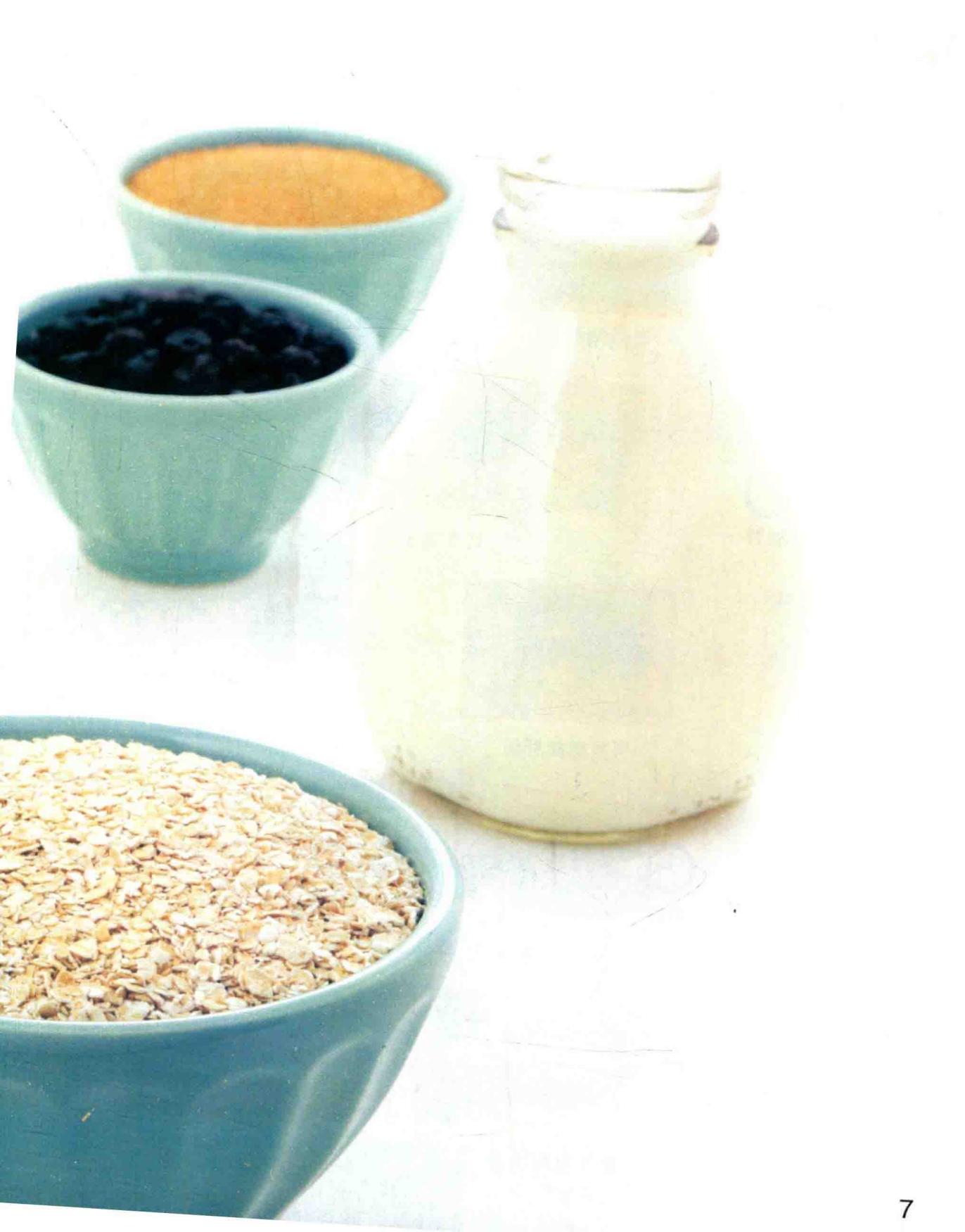
晚餐



白菜肉末烂面



山药红薯汤





早餐



二米粥



红糖水铺蛋



加餐



红枣莲子汤



午餐



菠菜猪肝汤



杂粮馒头



加餐



红豆小圆子羹



晚餐



青菜瘦肉末粥



炖蛋

食谱 第三天



早餐



三色粥



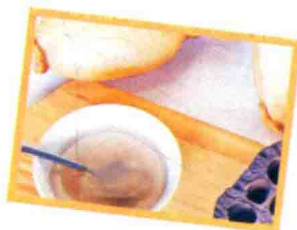
核桃炖蛋



清炒娃娃菜



加餐



藕粉



午餐



黑米粥



虾皮炖豆腐



木耳山药炒鸡丁



加餐



红糖芋头汤



晚餐



番茄鸡蛋面



银耳水果羹

