

健康新食代丛书

怀孕坐月子

保健餐

BaojianCan

HUAIYUN
Zuoyuezi

采薇 编著

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



怀孕坐月子保健餐

Huaiyun Zuoyuezi Baojiancan



内容提要

本书以准妈妈产前、产后的营养与饮食调节为主题，分为“吃出好孕篇”和“健康月子篇”，详细介绍孕妇各阶段饮食要点、营养搭配和饮食方案。结合产妇坐月子时的生理特点，介绍催乳、补气血、营养食谱。本书图文并茂，便于读者使用，适合孕、产妇阅读。

健康新食代丛书



怀孕坐月子保健餐

Huaiyun Zuoyuezi Baojiancan



采薇 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京



图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕坐月子保健餐/采薇编著. —北京: 人民军医出版社, 2008.1

(健康新食代丛书)

ISBN 978-7-5091-1327-1

I. 怀… II. 采… III. ①孕妇—妇幼保健—食谱 ②产妇—妇幼保健—食谱

IV. TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第163548号

策划编辑: 贝丽 于岚 文字编辑: 杨东超 责任审读: 李晨

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927243; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927273

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 889mm × 1194mm 1/24

印张: 4.5 字数: 81千字

版、印次: 2008年1月第1版第1次印刷

印数: 0001 ~ 5000

定价: 34.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

健康妈妈 优质宝宝

生一个健康、聪明的宝宝是每一个准妈妈的梦想。俗话说“母壮子肥”，母亲的健康决定着孩子的未来。所以，在怀孕和坐月子的特殊日子里，孕产妇的饮食是最受人们关注的。怀孕期间饮食该如何调理？月子里怎么吃才有利于母婴健康？一些传统的饮食禁忌有科学道理吗？这些问题对于第一次当妈妈的人来说都感到困惑。

现代社会多以小家庭为主，年轻人结婚后一般会单独生活，较少与父母同住，这就造成新人类们既渴望有新生命的诞生，又苦于没有孕产护理经验；新女性希望生一个可爱的宝宝，又怕孕产改变自己的体型；老人们盼着抱孙子，又担心传统的孕产护理饮食不能适应现代新人类的生活需要。

鉴于以上的问题，本书特为体贴现代孕产妇的需要而设计，分为“吃出好孕篇”和“健康月子篇”两大部分，各自列出容易出现的十大常见健康问题，提供相应的调理食谱，并通过80余条问答，介绍相关的饮食保健知识，使准妈妈“孕”味十足，新妈妈胃口大开，一书在手，孕产饮食服务无忧。

编者 采薇

2007年4月



7 吃出好孕篇

单位换算：1小匙=5毫升，1大匙=15毫升



- 8 怀孕早期（1~3个月）
- 10 怀孕中期（4~6个月）
- 12 怀孕晚期（7~10个月）
- 14 孕期不宜食用的食物

增强体力>>

- 15 银鱼炒鸡蛋
- 16 烧黄鱼
- 17 虾仁豌豆炒饭
- 18 香菇鸡片
- 19 无锡小排

补叶酸>>

- 20 金针菇炒鸡肝
- 21 虾皮小白菜
- 22 鸡片炒油菜
- 23 牛奶蔬菜沙拉

防贫血>>

- 24 排骨红枣汤
- 25 烩双色豆腐
- 26 猪肝菠菜粥
- 27 海带虾仁烩豆腐

缓解孕吐>>

- 28 芦笋口蘑汤
- 29 木耳熘鱼片
- 30 糯粳二米粥
- 31 姜蓉羊肉羹
- 32 醋蛋止呕汤

补钙防抽筋>>

- 33 豆腐虾皮汤
- 34 牡蛎汤
- 35 黄豆排骨汤
- 36 果仁芝麻糊
- 37 鲜奶核桃粥

安胎>>

- 38 安胎鲤鱼粥
- 39 莲子葡萄干羹
- 40 山药烩猪肚
- 41 阳春面
- 42 豉汁蒸仔排

消水肿>>

- 43 羊肉烧冬瓜
- 44 红豆花生红枣粥
- 45 山楂烧鱼块
- 46 番茄鸡片炒扁豆
- 47 黑豆猪腰粥

防妊娠高血压综合征>>

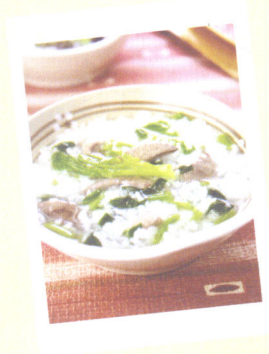
- 48 洋葱爆牛肉
- 49 枸杞冬瓜球
- 50 芹菜素鳝丝
- 51 黄豆芽炒蘑菇

远离高血糖>>

- 52 香菇蒸鳊鱼
- 53 苦瓜鸡米花
- 54 芦笋鳝鱼段
- 55 虾仁芹菜

催生助产>>

- 56 豉香空心菜
- 57 陈皮海带粥
- 58 豆皮红苋汤



59 健康月子篇

60 坐月子期的常见问题
与饮食要点

62 月子期的饮食不宜

滋补健身>>

- 64 三鲜鸡蛋羹
- 65 陈皮牛肉
- 66 红烧海参
- 67 枸杞炖羊肉
- 68 莲藕排骨汤

补血止血>>

- 69 炒鳝丝
- 70 双红乌鸡煲
- 71 鸡胗鸡肝炒双笋
- 72 黑豆猪红汤
- 73 芥菜牛肉羹

补虚损>>

- 74 八珍豆腐煲
- 75 党参炖乌鸡
- 76 牛丸蹄筋汤
- 77 腐皮鹌鹑蛋汤
- 78 红糖小米粥

排恶露>>

- 79 阿胶鸡蛋羹
- 80 益母木耳汤
- 81 小米鸡粥
- 82 山楂核桃粥
- 83 益母羊汤

止腹痛>>

- 84 桂皮红糖汤
- 85 陈皮桂圆粥
- 86 桂姜蒸肉
- 87 当归肝肾汤

暖腰膝>>

- 88 溜腰花
- 89 当归羊肉
- 90 虫草酱鸭
- 91 葱烧牛筋

催乳>>

- 92 猪蹄炖黄豆
- 93 鲫鱼冬瓜汤
- 94 鲢鱼丝瓜汤

95 花生鸡脚汤

96 双菇清炖鸡

97 红豆芝麻羹

去头痛>>

- 98 葱白姜糖汤
- 99 洋葱热汤面

防产后抑郁>>

- 100 百合银耳汤
- 101 莲子百合炒鸡心
- 102 安神汤
- 103 枸杞鲜菇炒猪心

治便秘>>

- 104 沙司红薯
- 105 银鱼炒苋菜
- 106 什锦蔬菜饭
- 107 核桃仁炒韭菜



问答索引 INDEX

?

好孕问答

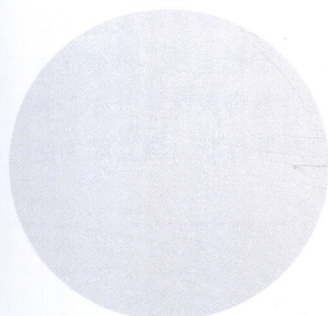
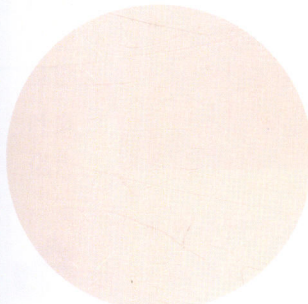
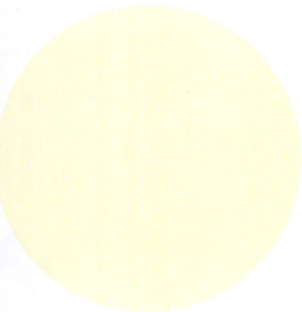
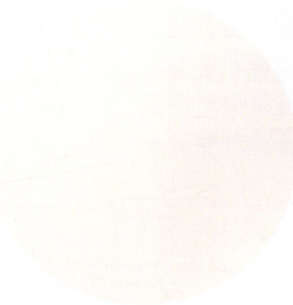
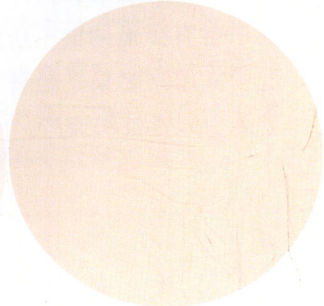
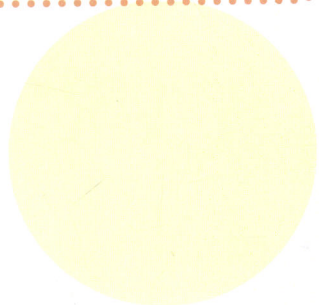
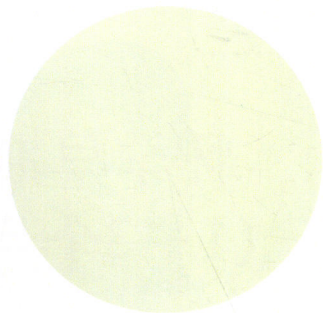
- 15 孕妇适合补充哪些优质蛋白质?
- 16 孕妇需要服用营养品和保健品吗?
- 17 孕妇是否不宜大量补充大豆蛋白?
- 18 孕期饭量应“1+1”吗?
- 19 孕期要顿顿高蛋白吗?
- 20 哪些食物含有丰富的叶酸?
- 21 补充叶酸应从何时开始?
- 22 要补充多少叶酸才能满足孕妇所需?
- 23 叶酸摄入量过量有害吗?
- 24 孕妇为什么容易贫血?
- 25 贫血对母婴有哪些危害?
- 26 哪些食品有助于补铁?
- 27 多摄取铁对身体好吗?
- 28 孕吐、没有胃口时,怎么调理饮食?
- 29 有孕吐反应时需要吃药吗?
- 30 如何缓解孕吐?
- 31 有什么止呕吐的天然药方?
- 32 为什么孕妇喜欢吃酸的食物?
- 33 孕妇为什么会缺钙?
- 34 何时需要补钙?
- 35 补钙一定要吃钙片吗?
- 36 吃哪些食品有利于补钙?
- 37 怎样防治腿抽筋?
- 38 哪些食物会增加流产风险?
- 39 哪些食物有利于安胎?
- 40 怀孕早期应怎样安胎?
- 41 怀孕后期应怎样安胎?
- 42 吃安胎药物会有副作用吗,对胎儿有没有影响?
- 43 孕期是否可以加重调味以增加食欲?
- 44 怎样区分单纯性水肿还是其他疾病?
- 45 哪些食物有消肿功效?
- 46 水肿时不宜食用哪些食物?
- 47 还有什么方法能缓解水肿的不适?
- 48 妊娠高血压综合征是怎么回事?
- 49 得了妊娠高血压综合征应如何通过饮食调理?
- 50 哪些人容易患妊娠高血压综合征?
- 51 如何预防发生妊娠高血压综合征?
- 52 什么是妊娠糖尿病?
- 53 妊娠糖尿病有哪些影响?
- 54 哪些人孕期容易患妊娠糖尿病?
- 55 如何通过饮食来预防和控制高血糖?
- 56 哪些食物有催生助产的作用?
- 57 何时可以开始吃有助催生的食物?
- 58 临产前应吃什么?

- 64 月子里吃多少鸡蛋才适宜?
- 65 产后滋补过量有什么后果?
- 66 哪些食物适合产后滋补?
- 67 产后滋补可以用中药吗?
- 68 吃莲藕有哪些好处?
- 69 哪些食物有补血、止血的效果?
- 70 喝鸡汤有什么功效?
- 71 产后能喝姜汁吗?
- 72 为什么一些地区坐月子烹调要加米酒?
- 73 荠菜有什么特殊功效?
- 74 桂圆和龙眼有何不同,有哪些作用?
- 75 产妇大量出汗是怎么回事?
- 76 哪些食物能补体虚?
- 77 严重体虚的产妇在月子里要注意什么?
- 78 产妇为什么要吃红糖?
- 79 哪些食物有助于排出恶露?
- 80 益母草有什么功效?
- 81 小米为什么最宜产后食用?
- 82 恶露何时才能排净?
- 83 什么是生化汤?
- 84 产后红糖水要喝多久?
- 85 产后腹痛是怎么引起的?
- 86 如何防治产后腹痛?
- 87 产后不宜用哪些中药滋补?
- 88 产后腰痛是怎么引起的?
- 89 如何通过饮食调理产后腰痛?
- 90 产后四肢疼痛是怎么引起的?
- 91 如何预防产后四肢疼痛?
- 92 如何判断妈妈的奶水是否足够?
- 93 喝下奶汤是不是多多益善?
- 94 哺乳期间饮食应注意什么?
- 95 哪些食物有促进乳汁分泌的作用?
- 96 乳汁淤积乳房肿痛怎么办?
- 97 哺乳期间能喝麦乳精补充体力吗?
- 98 月子里为什么会头痛?
- 99 如何缓解产后头痛?
- 100 为什么产妇容易情绪抑郁?
- 101 产后抑郁有哪些表现?
- 102 怎样通过饮食调理产后抑郁的情绪?
- 103 还有什么方法可以缓解产后抑郁?
- 104 为什么产后容易患便秘和痔疮?
- 105 月子里适合吃哪些青菜?
- 106 吃哪些水果对产妇有益?
- 107 如何预防便秘的发生?

?

月子问答

吃出好孕篇



怀孕早期 (1~3个月)

怀孕早期是胎儿发育的关键期，此时细胞快速分化，胎儿各部分器官逐渐形成。在妊娠12周时即可听到胎儿的心跳。准妈妈们能真切感受到新生命的存在，孕育的喜悦也油然而生。但伴随着喜悦而来的还有艰辛，怀孕早期也是“事故”频发的阶段。



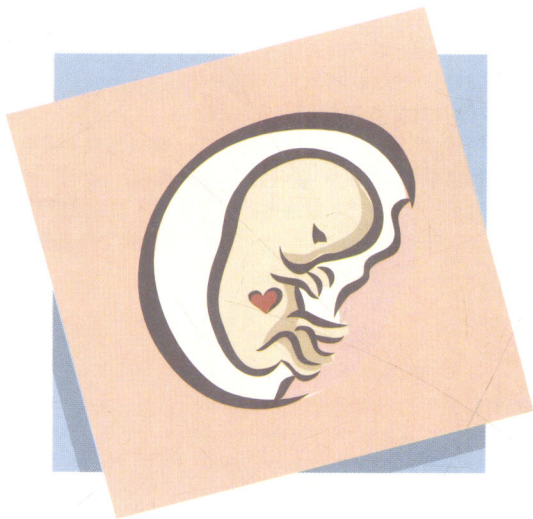
● 常见问题

◎ 孕吐

妊娠早期，孕妇常发生恶心、呕吐、食欲缺乏等状况，一般于妊娠3个月以后，症状可逐渐减缓。此时孕妇要保持放松的心情，少食多餐，保证营养。如果孕吐太严重，可在医生指导下适量服用维生素B₆制剂，予以缓解。

◎ 尿频

由于子宫逐渐变大，压迫到膀胱和输尿管，引起小便次数增多，这是正常现象，不必顾虑。此时要格外注意保持外阴清洁，因为孕妇的尿液中会有少量的糖，所以，细菌容易侵入繁殖而引发尿路感染，轻者可能引起膀胱炎，重者甚至引起肾炎和流产。



◎ 流产

这一时期是胎儿流产的高发期，孕妇除要注意日常饮食外，还要避免过于劳累和剧烈运动，不要提重物，有习惯性流产的孕妇更要注意卧床休息、安心养胎，如发现阴道出血、下腹疼痛等症状，应立即去医院就诊。

● 饮食要点

◎ 补充蛋白质

怀孕早期的孕妇要摄取充足的蛋白质，以满足胎儿发育的需要，否则，容易造成胎儿发育不全、生长迟缓或身体过小。宜摄取易消化吸收的优质蛋白质，如瘦肉、鸡蛋、牛奶及乳制品、鱼肉、虾、豆类及豆制品等。动物蛋白质中的氨基酸种类更全面，也更易被人体吸收和利用。

◎ 补叶酸

叶酸是一种维生素，它对红细胞分裂、生长，核酸的合成、胎儿大脑及神经系统发育都具有重要作用，是人的必需物质。孕妇缺乏叶酸，可导致胎儿出现神经管畸形、新生儿先天性心脏病及唇腭裂等。怀孕早期补充叶酸特别重要，最好保证每天都有新鲜的绿叶蔬菜，每周食用2次动物内脏，以保证叶酸的充足供应。

◎ 补充多种维生素

多摄取各种维生素，特别是B族维生素，可以缓解早期的孕吐现象，防止因孕吐引起的酸中毒，促进胎儿器官及骨骼发育。广泛摄取新鲜蔬菜、水果和肉类，保证食物种类的丰富多样，即可满足对多种维生素的需求。



◎ 口味酸甜

怀孕早期，孕妇容易发生孕吐，往往胃口不佳，此时饮食应以微酸或酸中带甜的口味为主，一方面可以刺激食欲，另一方面也可以滋阴养肾。孕妇不妨随身携带一些话梅、大枣，帮助度过这一特殊时期。

◎ 有所禁忌

这一时期是胎儿发育的关键时期，容易发生早期流产、胎儿发育不良甚至畸形，在严格注意药物使用的同时，在饮食方面也应有所禁忌。烟、酒要严格禁止，茶、咖啡、辛辣刺激性食物、寒性滑胎的食物都应避免摄取。

怀孕中期 (4~6个月)

怀孕中期是胎儿生长最快的阶段，体重开始迅速增加，平均每天约长10克。此阶段是宝宝大脑、骨骼、五官和四肢生长的重要时期，对于准妈妈们来说，生理上也最为平顺。没有了怀孕早期的不适，胃口转好，食欲大振，睡眠也开始好起来。



● 常见问题

◎ 便秘

由于胃部受到子宫的挤压，加上孕激素的作用，孕妇的消化功能比正常情况下减低，容易造成食物消化不良，从而引起便秘，常见为排便困难和痔疮发作。孕妇应多吃富含膳食纤维的食物，多喝水，并保证适量的、有规律地锻炼，积极预防便秘的发生。

◎ 静脉曲张

由于妊娠期血容量增加，加上子宫的重量影响下半身血液循环，容易引起腿部的静脉曲张。为避免这一情况的出现，孕妇应多做伸展运动，避免交叉双腿或穿紧身裤、袜，坐时抬高足部，避免长期坐或站立，多活动下肢，以保持血液循环的畅通。

◎ 腿抽筋

由于胎儿生长非常迅速，孕妇体内的钙、镁多被胎儿摄取，钙、镁的缺乏加上轻微的循环障碍，容易使孕妇发生肌肉痉挛，其中以腿抽筋最为常见。孕妇可多做伸展动作及通过按摩来缓解抽筋。当然更要增加饮食中奶制品、豆腐和深绿色蔬菜的摄入，多晒太阳，以补充钙质，缺钙严重的最好服用钙片。

◎ 贫血

贫血是孕中期较为普遍的现象，其中最常见的是缺铁性贫血。从怀孕第4个月起，孕妇全身血容量大大增加，需要制造大量红细胞来补充。加上胎儿、胎盘发育也需要大量的铁，所以，此时孕妇应摄取足够的营养，补充铁质，以保证胎儿的发育，也为生产及哺乳打下良好的基础。

● 饮食要点

◎ 细嚼慢咽

孕中期容易出现消化不良的现象，所以在饮食中要多吃容易消化的食物、细嚼慢咽、少食多餐，以利消化。避免食用容易反酸的含糖饮料、豆类、香肠、柑橘、辛辣食物和油脂类食物，烟、酒更应禁止。

◎ 补充膳食纤维

多吃各种蔬菜和水果，保证每天吃500克左右蔬菜，一两个水果。此外，还要吃一些富含膳食纤维的五谷杂粮，不但可以保证摄取足够的膳食纤维，以避免发生便秘的现象，同时也能补充多种维生素，平衡营养。



◎ 补钙

孕中期，孕妇每天需钙量达1 000毫克，建议最好每天早、晚各饮1杯250毫升的牛奶，也可食用一些豆类、豆制品及海产品。此外，多晒太阳能在体内生成维生素D，而维生素D能促进钙的吸收，使通过食物摄入的钙真正发挥效果。

◎ 补铁

缺铁性贫血也多在妊娠中晚期出现，此时可多吃一些动物内脏、动物血、鸡蛋黄、瘦肉、黑木耳、黑芝麻、大枣、海带等含铁较高的食物，以预防和改善贫血的症状。

怀孕晚期 (7~10个月)

此阶段胎儿器官发育渐趋成熟，组织和肌肉变得丰满，体重快速增加。对于孕妇来说，身体变化更加明显，体重增加5~8千克，活动日趋不便。此时，母体开始储备营养，除了供胎儿生长发育外，更为分娩储备能量，并做好哺乳的准备。



● 常见问题

◎ 妊娠高血压综合征（简称妊高征）

妊高征主要表现为下肢水肿，尿里出现蛋白，血压升高。当出现这些症状时，首先应该注意休息，有些人休息好了，症状就可以缓解。如果不能缓解，就要在医生指导下服用药物，或者是住院治疗。



◎ 妊娠糖尿病

妊娠糖尿病是指在怀孕期间发生的糖尿病，即怀孕前血糖正常，多数发生在怀孕中期，怀孕晚期达高峰。这类患者多数在妊娠结束后，糖尿病症状可自然消失，但仍是2型糖尿病的高危人群。有妊娠糖尿病的孕妇，患妊娠高血压、流产、尿路感染的概率都比普通孕妇高很多，还可能出现羊水过多、产后出血甚至死亡。如孕妇血糖控制不好，容易生产巨大儿，还会导致流产、早产、畸形等。最重要的是做到早期筛查，此外，饮食是最有效的控制方法。

◎ 腰背痛

在孕晚期，部分准妈妈常会感到腰背痛。这是由于孕妇的腹部逐渐突出，身体重心前移，上身后仰，使背部及腰部的肌肉常处在紧张状态。此外，孕期脊柱、骨关节的韧带松弛，增大的子宫对腰背部神经的压迫，也是造成腰背疼痛的原因。为了预防和减轻腰背疼痛，应在孕早期就坚持适当运动，以加强腰背部的柔韧度。另外，还要注意保暖，避免提重物，不要长时间保持某一种姿势，以免加重疼痛。

● 饮食要点

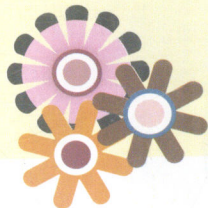
◎ 少盐低糖

孕妇应合理安排饮食，适量吃米、面等糖含量高的食品，多食蔬菜及富含膳食纤维的食品。水果最好是在两餐之间吃，每日最多不超过200克。注意选择含糖量低的水果，或以蔬菜代替，如番茄、黄瓜等，不要大量吃西瓜等高糖分的水果。特别是在生产前3~4周，更应限制摄入含脂肪及糖类的高热量食物，以免胎儿过大，影响生产。有水肿发生时，需特别限制盐的摄取，以避免水肿及高血压的发生。



◎ 少食多餐

此时期可少食多餐，一日增加至5餐，以减少胃部的压迫感，还能有效控制餐后血糖的平衡。应特别加强摄取富含蛋白质、脂肪、维生素及钙、铁等矿物质的食物。在食物选择上应少而精，多选择体积小、营养价值高的食物，如奶、蛋、肉类等动物性食品。



◎ 控制体重

最后一个月不要吃得太多。孕期每周体重增加最好不要超过1千克。孕妇肥胖，胎儿发育得快，导致胎儿过大，会给分娩带来困难，还易引起妊娠糖尿病，对产后的体型恢复也相当不利。因此，准妈妈最后一个月应少吃主食和甜食，尤其是胖妈妈，每天的主食不要超过100克，可以适当喝点粥，多吃蔬菜和瘦肉，适量补充水果，并多散步活动，有意识地控制体重增长。

A close-up, profile view of a woman's face as she eats a slice of watermelon. She is holding the slice with her hands and bringing it to her mouth. The background is a soft, warm, yellowish light.

孕期不宜食用的食物

◎性寒滑胎的食物

此类食物属性寒凉，有活血、滑胎、开窍的作用，对安胎不利，孕妇多食会促进子宫收缩，甚至导致流产。但临产前吃这类食物，可有催生助产的效果，反而有利。此类食物有燕麦、薏苡仁、山楂、苋菜、马齿苋、木耳菜、慈姑、海带、螃蟹、甲鱼等。

◎辛热刺激性的食物

性热味辛的食物多具有很强的刺激性，多吃容易上火、燥热、耗气伤阴，破血堕胎，孕妇一定要慎用，如果一定要吃，要注意控制用量。此类食物有胡椒、花椒、肉桂、辣椒、洋葱等。

◎含咖啡因的食物

咖啡和茶等均含有咖啡因，如果孕妇在怀孕早期过多摄入咖啡因，特别容易导致流产，还有可能会导致胎儿肌肉张力降低，肢体活动力差，甚至出现弱智或痴呆。

◎烟和含酒精的饮品

烟中的尼古丁可能会造成胎儿体重轻、流产和畸形率增加。需要注意的是，常吸“二手烟”的孕妇也有同样的危险。酒精中的有害成分可以通过胎盘到达胎儿体内，造成胎儿发育障碍，出生后生长发育异常，如中枢神经系统功能失调和面部有不正常特征等多发畸形，称为“酒精中毒综合征”。

◎高糖、高盐、高脂的食物

多食此类食物不但对孕妇自身健康不利，容易引起肥胖、妊高征、糖尿病，对胎儿也有极大影响，容易造成胎儿过大，新生儿高血压、糖尿病等。因此，孕妇应尽量避免食用蜜饯、高糖饮料、可乐、罐头食品、咸菜、腌制食品、奶油、烟熏食品等。



银鱼炒鸡蛋

材料>>

银鱼100克，鸡蛋3个，香葱10克

调味料>>

色拉油3大匙，盐1小匙

做法>>

1. 将香葱切碎后和银鱼、鸡蛋放入盆中，加盐，搅匀。
2. 锅中倒入油，加热至150℃，倒入混合好的材料，炒至蛋液凝固盛出，装盘。

?

好孕问答

孕妇适合补充哪些优质蛋白质？

优质蛋白质是建造胎儿器官组织的重要成分。富含优质蛋白质的食物有牛肉、猪肉、羊肉、鸡肉、鸭肉、鸡蛋、虾、鱿鱼、墨鱼、鲫鱼、鲤鱼、鳕鱼、牛奶及乳制品、豆制品等。其中，鸡蛋是优质蛋白质的代表，含有各种人体必需的氨基酸，几乎完全可以被身体利用，不仅有益于胎儿发育，而且有利于孕妇增强体力、提高产后母乳质量。孕期应保证每天食2个鸡蛋比较合适，过多会造成营养过剩而增加身体负担。

