



饮食宜忌丛书

产后

饮食宜忌

李敏 编著

产后饮食宜忌与『坐月子』营养餐

产褥期饮食宜忌

哺乳期饮食宜忌

断奶期饮食宜忌

产后营养食谱及常见症状的食疗良方

哺乳期用药指南

健康饮食 宜忌有别 科学搭配 营养均衡



懂得吃什么

会怎样吃

广东人民出版社

FOOD
SUIT A
UNSUIT

饮食宜忌丛书

产后 饮食宜忌

李敏 编著

廣東省出版集團
廣東人民出版社

懂得吃什么

学会怎样吃

世界医药之父希波克拉底有一句名言：“智者应视健康为人类的最大福祉。”健康就好比快乐，很难有准确的定义，在日常生活中，人们往往会忽略它，非到身体出现了“警告”信号，以致这里痛、那里痒或是一病不起时，才知道健康原来是生命里胜过一切财富名利的东西。当人们意识到拥有健康体魄的必要性时，健康的生活方式和科学的营养膳食就显得越来越重要了。

人类很早就懂得饮食与健康之间的密切关系。古希腊智者毕达哥拉斯就曾告诫世人说：“不要忽略你的身体健康，饮食、动作均须有节制。”由于现代医学及以公共卫生的进步，人类寿命普遍延长，正确的饮食观念对现代人的健康显得尤为重要，目前从政府机构到专家学者都十分重视科学的、健康饮食文化的宣传和推广。有史以来，中国人的养生之道大都以饮食保健为主，而饮食的宜忌与人们的健康又有密切的关系。社会和科技的不断发展以及人们生活水平的提高，使大家更加关注什么东西能吃，什么东西不能吃，不同体质、不同人群的人又该怎样吃这些饮食保健最基本的问题。

本套丛书即是一套符合现代人健康生活需求的饮食宜忌百科食典。全书共分为八个分册，分别为《婴儿饮食宜忌》、《儿童成长饮食宜忌》、《考生饮食宜忌》、《经期饮食宜忌》、《孕期饮食宜忌》、《产后饮食宜忌》、《美容塑身饮食宜忌》、《常见病饮食宜忌》。本丛书同时也是广东经济出版社同期推出的“百分百营养食典”丛书的指导读物，读者在了解了相关饮食宜忌知识后，还可从这套丛书中学会并掌握各种有针对性的科学实用的营养食谱及其制作方法。

本册《产后饮食宜忌》一书，延续了孕期饮食宜忌的内容，主要介绍了产妇保养的误区、产后及哺乳期的膳食安排，书中重点介绍了产妇产褥期、哺乳期、断奶期各种常见食物的宜忌，产后调养食谱，常见症状的饮食原则及对症的食疗药膳，书中还介绍了产后女性的用药原则及慎用或禁用的药物知识。

丛书编者以传统医药学、养生学为基础，参考了大量民间广为流传的饮食宜忌资料，结

产后饮食宜忌

合现代医学、营养学的研究成果，有针对性地根据不同年龄、不同体质、不同人群的不同饮食需求，重点介绍了了婴儿，儿童，考生，女性经期、孕期、产后、美容塑身及各类常见病患者的饮食宜忌知识。全书由营养学专家、临床医师、特级厨师联手指导，内容科学实用，简单易学，不失为一套告诉大众吃什么和怎样吃的好书。

拥有这套不一样的饮食宜忌智慧食典，是每个家庭的明智之选。因为懂得吃什么、学会怎样吃毕竟是所有读者都十分关心的问题。吃进健康，吃去疾病，吃出未来，是本书编者与广大读者共同的愿望。

赖咏

乙酉年冬于穗“汗牛膳书坊”



第 1 章 产妇饮食特点常识馆 P7

- 8 产妇保养的误区
- 10 产后饮食五忌
- 11 “坐月子”时应从哪些食物中摄取营养素

第 2 章 产褥期饮食宜忌 P12

- 14 分娩前后的膳食和营养
- 15 新妈妈保健须知
- 16 产褥期饮食调养的重要性



宜吃食物 P 17~33

- | | |
|-------|-------|
| 17 大米 | 26 百合 |
| 18 小米 | 27 鲫鱼 |
| 19 芝麻 | 28 芋头 |
| 20 红糖 | 29 苹果 |
| 21 鸡蛋 | 30 鸡肉 |
| 22 当归 | 31 猪肝 |
| 23 桂圆 | 32 菠菜 |
| 24 大枣 | 33 黄鱼 |
| 25 牛奶 | |

忌吃食物 P 34~36

- 34 辣椒 / 浓茶 / 咖啡
- 35 乌梅 / 南瓜
- 36 冰淇淋、雪糕、冷饮
咸鱼、腊肉、麦乳精
- 37 产后应尽早开始运动
- 38 产后营养调理和食物搭配

第 3 章 哺乳期饮食宜忌 P40

宜吃食物 P 43~69

- | | | | | |
|--------|-------|--------|--------|-------|
| 43 香菇 | 49 海带 | 55 山楂 | 61 乌鸡肉 | 67 海参 |
| 44 米酒 | 50 花生 | 56 鳙鱼 | 62 蚕蛹 | 68 丝瓜 |
| 45 黄花菜 | 51 红薯 | 57 油菜 | 63 鲤鱼 | 69 甲鱼 |
| 46 莲藕 | 52 鸡蛋 | 58 墨鱼 | 64 鲫鱼 | |
| 47 莴笋 | 53 猪蹄 | 59 豌豆 | 65 鸭肉 | |
| 48 黄豆芽 | 54 核桃 | 60 鹌鹑肉 | 66 羊肉 | |

忌吃食物 P 70~75

- | | | | |
|----|------------|----|-------------|
| 70 | 人参 / 螃蟹 | 74 | 苦瓜 / 香蕉 |
| 71 | 咖啡 / 香烟 | 75 | 西瓜 / 生黄瓜 |
| | 麦芽 / 味精 | | |
| 72 | 田螺 / 柿子、柿饼 | 76 | 哺乳期也要注意营养调理 |
| 73 | 香菜 / 大蒜 | 78 | 产后缺乳的饮食要点 |

第 4 章 断奶期饮食宜忌

P80

让宝宝健康地度过断奶期 82

宜吃食物 P 84~93

- | | | | |
|----|----|----|-----|
| 84 | 豆腐 | 89 | 猪肉 |
| 85 | 萝卜 | 90 | 哈密瓜 |
| 86 | 玉米 | 91 | 黑木耳 |
| 87 | 橙子 | 92 | 金针菇 |
| 88 | 番茄 | 93 | 板栗 |

忌吃食物 P 94~97

- | | |
|----|----------|
| 94 | 梨子 / 杏 |
| 95 | 绿豆 / 牡蛎肉 |
| 96 | 肥肉 / 蚌肉 |
| | 巧克力 / 糖精 |
| 97 | 奶油 / 荸荠 |

第 5 章 产后食谱及常见症状的饮食原则

P99

- | | | | |
|-----|-----------|-----|-----------|
| 100 | 产褥期食谱 | 114 | 产后发热的饮食原则 |
| 104 | 哺乳期食谱 | 116 | 产后身痛的饮食原则 |
| 108 | 断奶期食谱 | 118 | 产后头痛的饮食原则 |
| 110 | 产后出血的饮食原则 | 120 | 产后便秘的饮食原则 |
| 112 | 产后腹痛的饮食原则 | 122 | 产后腹泻的饮食原则 |

附录：哺乳期用药指南 124

- 124 哺乳期用药原则
- 124 哺乳期禁用的药物
- 126 哺乳期慎用的药物





Chapter one

第一章 产妇饮食特点常识馆



产妇保养的误区

传统上产妇的保养方法有许多的误区，下面总结了几点：

不能洗头、洗澡

产妇要在满月后才能洗头和洗澡，这是不可取的。因为产妇分娩时要出大汗，产后也常出汗，加上恶露不断排出和乳汁分泌，身体比一般人更容易脏，更易让病原体侵入，因此产后讲究个人卫生是十分重要的。产妇自分娩后两三天就可洗澡，但宜采用淋浴，不宜洗盆浴。炎夏时，每天应用温开水洗涤一次，产后7~10天即可用热水洗头。如果用温开水坐浴，最好先在水中加入5000:1的高锰酸钾，以达到灭菌的作用。

菜越淡越好(甚至不放盐)

在产妇产后的前几天，饭菜内一点盐也不放。事实上，这样做只会适得其反，略吃些盐对产妇是有益处的。由于产后出汗较多，乳腺分泌旺盛，产妇体内容易缺水 and 盐，因此应适量补充盐分。

多吃鸡蛋(几乎全天是鸡蛋大餐)

鸡蛋的营养丰富，也容易消化，适合产妇食用，但并不是吃得越多就越好。有些产妇一天吃一二十个，不但吸收不了，还会影响对其他食物的摄取，因此一般产后每天吃两三个鸡蛋就足够了。

忌口(如只吃小米粥加鸡蛋)

不准产妇吃诸如牛羊肉、鱼虾类和其他腥膻之物，只吃小米粥加鸡蛋等一两样食物。其实，产后需要充足而丰富的营养素，主副食都应多样化，仅吃一两样食物不能满足身体的需要，也不利于乳腺分泌乳汁。

不能刷牙

许多产妇在月子里不刷牙是不对的。产妇比一般人更应注意口腔卫生。由于产妇进餐的次数多，食物残渣存留在牙齿表面和牙缝里的机会增多，而口腔感染还是产褥感染的来源之一，因此，产妇应该每天早、晚各刷一次牙，如果能在每次进餐后都刷牙、漱口，对健康更为有利。

怕风(将门窗堵严)

不少人以为产妇怕风,风是“产后风”(指产褥热)的祸首,因而将产妇房舍的门窗紧闭,床头挂上布帘(其实只会使室内空气污浊);产妇则裹头扎腿,严防风袭。

产褥热其实是藏在产妇生殖器官里的致病菌在作怪,多源于消毒不严格的产前检查,或产妇不注意产褥卫生等。如果室内卫生环境差、空气混浊,很容易使产妇、婴儿患上呼吸道感染。如果夏日里门窗紧闭,裹头扎腿,还会引起产妇中暑。让室内空气清新一些,给产妇透透风,对产妇的健康很有帮助。

产后24小时“开奶”

有些人认为在生产24小时后才要给新生儿喂奶,认为开奶早不好。而事实上开奶越早越好。因为婴儿吸吮乳头可以促进乳腺分泌乳汁,又有利于子宫收缩,使子宫早日恢复,同时,新生儿也能及早得到营养丰富的初乳,一般情况下,产后30分钟即可哺乳。

只喝汤,不吃肉(认为汤比肉有营养)

产褥期应该常喝些鸡汤、排骨汤、鱼汤和猪蹄汤,以利于泌乳,但同时也要吃些肉类。肉比汤的营养要丰富得多,那种“汤比肉更有营养的”说法是不科学的。

越晚下床越好

产妇体质虚弱,需静养,就让其长期卧床,甚至连饭菜都端到床上吃,其实这种做法是错误的,如果产后较长时间不活动,很容易使血液本来就处于高凝状态下的产妇发生下肢静脉血栓,同时产后盆腔底部的肌肉组织也会因缺乏锻炼,托不住子宫、直肠或膀胱膨出。

产后及早下床活动不仅有利于下肢血流增快和恶露排出,也能使腹部肌肉得到锻炼,早日恢复原来的收缩力,从而保护了子宫、直肠和膀胱等器官。一般情况下,产后24小时就可在床上靠着坐起来,第三天便可下床行走。

满月即恢复性生活

习惯于把满月当作产妇身体完全复原的标准,所以多数夫妻在孩子刚满月时就恢复了性生活,实际上,生产6~8周后恢复性生活才是安全的。因为分娩对子宫内膜和阴道壁所造成的损伤在4周内是不可能完全愈合恢复的。



产后饮食五忌

产后忌滋补过量

分娩后为补充营养和有充足的奶水，一般都重视产后的饮食滋补。其实大补特补既浪费又有损健康。滋补过量容易导致肥胖。肥胖会使体内糖和脂肪代谢失调，引发各种疾病。此外，营养太丰富必然使奶水中的脂肪含量增多，即使婴儿胃肠能够吸收也易造成肥胖，易患扁平足一类的疾病。若婴儿消化能力较差，不能充分吸收，就会出现脂肪泻，长期慢性腹泻，会造成营养不良。

产后忌马上节食

产后马上节食有伤身体。哺乳的产妇更不可节食，产后所增加的体重，主要为水分和脂肪，如果要哺乳，这些脂肪根本就不够。产妇还要吃钙质丰富的食物，每天最少要吸收 11760 千焦的热量。

产妇忌久喝红糖水

适量饮用红糖水对产妇、婴儿都有好处。产妇精力、体力消耗很大，失血较多，产后为婴儿哺乳，需要丰富的碳水化合物和铁质。红糖既能补血，又能供应热量，是较好的补益佳品，但久喝对子宫复原不利。因为产后恶露逐渐减少，子宫收缩也逐渐恢复正常，如果久喝红糖水，红糖的活血作用会使恶露的血量增多，造成产妇继续失血。产后喝红糖水的时间，一般以产后 7~10 天为宜。



产后忌喝高脂肪的浓汤

因为脂肪过量易影响食欲、体形。高脂肪也会增加乳汁的脂肪含量，使新生儿不能耐受和吸收而引起腹泻。因此，产妇宜喝些有营养的荤汤和素汤，如鱼汤、蔬菜汤、面汤等，以满足母婴对各种营养的需要。

产后忌吃辛辣温燥食物

因为辛辣温燥食物可助内热，而使产妇上火，出现口舌生疮、大便秘结或痔疮等症状，通过乳汁使婴儿内热加重，因此饮食宜清淡。尤其在产后 5~7 天之内，应以松软的主食、蛋汤等为主，不要吃过于油腻之物，特别应忌食大蒜、辣椒、茴香、酒、韭菜等辛辣温燥食物。此外，还应忌食生冷、坚硬食品，以保护脾胃和防止牙齿松动。

● “坐月子”时应从哪些食物中摄取营养素

整个“坐月子”期间，产妇需要多种营养素，这些营养素可从下列食物中摄取：

1. 蛋白质

瘦肉、鱼、蛋、乳和家禽类如鸡、鸭等都含有大量的动物蛋白质；花生、豆类和豆类制品如豆腐等含有大量的植物蛋白质。

2. 脂肪

肉类和动物油含有动物脂肪；豆类、花生仁、核桃仁、葵花子、菜籽和芝麻中含有植物脂肪。

3. 糖类

所有的谷物类、白薯、土豆、栗子、莲子、藕、菱角、蜂蜜和食糖中含有大量的糖类。

4. 矿物质

油菜、芹菜（尤其是芹菜叶）、荠菜、茼蒿和小白菜中含有铁和钙较多。猪肝、猪肾、鱼和豆芽菜中的含磷量较高。海带、虾、海鱼和紫菜等含碘量较高。

5. 维生素

维生素A：鱼肝油、蛋、肝、乳都含有较多的维生素A；菠菜、荠菜、胡萝卜、韭菜、苋菜和茼蒿叶中含胡萝卜素量较多。胡萝卜素在人体内可以转化成维生素A。

维生素B族：小米、玉米、糙米、麦粉、豆类、肝和蛋中都含有大量的维生素B，青菜和水果中也富含維生素B。

维生素C：各种新鲜蔬菜、柑桔、橙、柚、草莓、柠檬、葡萄、苹果、番茄中都含有维生素C，尤其鲜枣中含量最高。

维生素D：鱼肝油、蛋类和乳类中含量丰富。

如果想要从食物中获得各种营养，就一定不要偏食，要少吃精制面，多吃些杂粮，更要多吃新鲜蔬菜，才能获得均衡营养。



Chapter two

第二章 产褥期饮食宜忌

产褥期是指产妇全身各个器官除乳腺外,从胎盘娩出到恢复或接近正常未孕状态所需的时间,一般规定为6周(6~8周)。产褥期间母体各系统的变化很大,虽然这是正常的生理改变范畴,但是由于子宫内有较大的创面,乳腺分泌功能旺盛,容易发生感染和其他病理情况,为了保障新妈妈和宝宝的身体健康,做好产褥期的护理和保健,重视产褥期的饮食宜忌,及时发现异常并进行处理,是非常重要的。



产褥期的护理及卫生指导 *Tips*



A 外阴的清洁卫生

每日应冲洗外阴。消毒会阴垫,保持会阴部清洁,预防感染。如果伤口肿胀疼痛,可用75%的乙醇液纱布湿敷,还可用0.01%~0.02%的高锰酸钾水坐浴。

B 注意个人卫生

每天用温热水漱口、刷牙、洗脚、擦澡。

C 健康教育

宣传母乳喂养的好处,母乳的成分优于牛乳。指导0~4个月母乳喂养。

D 指导乳房护理及喂养

注意吸吮的含接及喂养姿势是否正确。一般的哺乳姿势是母亲和婴儿体位舒适,母亲的身体与婴儿身体相贴近,母亲的脸应与婴儿脸相对,母亲要看着婴儿吃奶,防止婴儿脸部受压。

母乳喂养的次数可不固定,应是按需哺乳,多少不限,原则是饿了就吃。如果婴儿睡眠时间过长,就要把他叫醒吃奶。夜间仍要坚持喂奶,因为夜间喂奶可以刺激乳汁分泌。

对乳房有凹陷、损伤、肿胀、硬块等情况的,应及时进行哺乳指导,一旦发生乳腺炎,新妈妈应立即到医院就医,同时不能中断母乳喂养。

E 产后检查

产后42天内应到门诊复查,复查包括全身、盆腔器官及哺乳情况等。

分娩前后的膳食和营养

成熟胎儿及其附属物由母体娩出体外的过程称为分娩期。

子宫从有规律收缩开始至宫口完全开放称第一产程，从宫口开全至胎儿娩出称第二产程，胎儿娩出后至胎盘娩出称第三产程。

在分娩过程中，胃肠道消化、吸收功能均减弱。第一产程占分娩过程的大部分，时间较长。由于阵痛，产妇睡眠、休息和饮食均受影响，精力、体力消耗较大，为保证第二产程（娩出期）能有足够的力量完成分娩的全过程，在第一产程时应鼓励孕妇摄取食物（初产妇更应注意）。食品应清淡、易消化，在胃里停留的时间不长，以淀粉类食品为主，结合产妇喜好，给以半流质饮食，如烩面片、挂面、饼干、蛋糕、面包、粥等，并少量多餐。

在接近第三产程时，可供给果汁、藕粉、去油肉汤、蛋花汤等流质食品。产妇不愿进食时，不必勉强，以免引起呕吐。一般第三产程较短，多数产妇不愿摄食，愿摄食者亦可按以上原则供给。

正常分娩后略事休息，产妇即需进食易消化的半流质食物。一般以糖水煮荷包蛋、挂面

卧鸡蛋、蒸鸡蛋羹、蛋花汤或甜藕粉为宜。以后可

根据产妇的具体情况进食软食或普通饮食。

行剖宫手术者，术后胃肠功能已恢复（约在手术后 24 小时），应采用术后流质 1 天（忌

用豆浆、大量蔗糖等胀气食品），情况好转

后改用半流质饮食 1~2 天，再转为普

通饮食。产褥期营养需要增加，应

在 3 次主餐外加副餐，既要较好

地保证营养需要，又要避免在同

一餐内摄食过多而引起消化功

能失调。



● 新妈妈保健须知

生殖器官复原

产褥期变化最大的是子宫。生产后子宫会骤然缩小，但要大约6个星期后才会恢复到怀孕前的状态。这个过程即“子宫复旧”。

乳房的变化

乳房由于孕激素水平的突然下降，开始分泌乳汁，但要经过新生宝宝的多次吮吸后乳腺才会畅通。没有进行哺乳时，新妈妈会感到不适或疼痛，可用毛巾热敷。而乳汁的分泌量与乳腺的发育及新妈妈的营养、健康状况和情绪等有关，因此必须保证新妈妈的正常休息和睡眠，尤其要注意饮食调养，避免精神刺激和感染的发生。

体重的变化

新妈妈在产后1个月内体重会减轻5千克左右，这主要是因为宝宝和附属组织的排出以及产后体内水分消耗引起的。

消化系统的变化

此时新妈妈的胃、肠功能得到恢复，但肠蠕动减缓，容易胀气。在产褥期初期，新妈妈一般会食欲不振，由于进食少而水分消耗多，容易发生便秘，应该注意饮食调养，并争取早日起床活动。

内分泌系统的变化

产后1个星期内雌激素与孕激素就可达到怀孕前的水平。如果不哺乳，月经通常会在产后4~6个星期时恢复。如果哺乳，月经会延迟到产后3~6个月后才开始，同时排卵恢复正常。

腹部的变化

色素沉着的情形逐渐好转，紫红色的妊娠斑变为了白色。分娩后松弛的腹部可以在3个星期后恢复正常。但少数人由于腹部受到怀孕时子宫膨胀的影响而过度扩张，很难恢复到怀孕前的体态。

可以补充足够的营养

此时新妈妈处于调节自己的身体、提高身体免疫力的阶段，同时还要将体内的营养通过乳汁输送给宝宝，因此营养需要比怀孕时还要多。新妈妈必需加强饮食调养，多吃营养丰富的食物，合理安排膳食，补充足够的营养，如高热能、高蛋白质、高脂肪、高维生素等，以达到优生优育的目标。

有利于身体早日康复

十月怀胎，分娩却只在一朝，作为产妇，不仅要忍受生产的痛苦，而且还要承担体力上的巨大消耗，因此民间有“产后百节空”的说法。尽快恢复健康是很重要的，但这也是循序渐进的，不仅要补充足够的营养，还要根据虚损的程度、类型及不同的季节，合理地进行饮食调养，比如气虚则补气，血虚就补血。

能防治产后病

食疗既可补充妈妈和宝宝所需的各种营养，提高免疫力，增强抗病能力，预防疾病的发生，还可以防治各种产后病症，而且没有药物的不良影响。

能促进宝宝的生长发育

合理的饮食调养，不仅对新妈妈自身的健康有益，而且还有利于宝宝的生长发育。尤其是要哺乳的新妈妈，她的营养状况明显地影响着宝宝的生长发育。如果新妈妈的膳食营养质量很差，蛋白质、脂肪、维生素等含量低于供给定量标准，使得乳汁成分变差，就不能满足婴儿的生长需要。

