

一本让新妈妈复元气、早下奶、好调养的黄金月子餐谱



坐月子 怎么吃



爸爸去哪里了?
下厨房啦——

一人吃，两人补
轻轻松松坐月子

左小霞 主编

解放军第309医院营养科主任

军事医学科学院营养与食品卫生学硕士



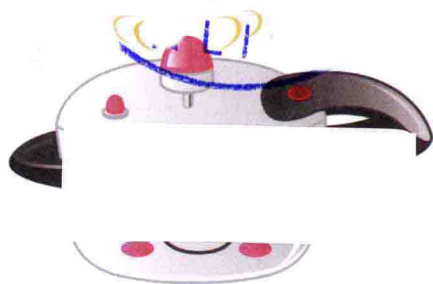
电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位



坐凳子 怎么吃

左小霞 主编



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

坐月子怎么吃 / 左小霞主编. -- 北京：电子工业出版社，2014.3

（悦然·亲亲小脚丫系列）

ISBN 978-7-121-22089-0

I. ①坐… II. ①左… 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(2013)第292709号

责任编辑：周 林

特约编辑：贾敬芝

印 刷：北京千鹤印刷有限公司

装 订：北京千鹤印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：13 字数：291千字

印 次：2014年3月第1次印刷

定 价：39.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



P R E F A C E

“十月怀胎，一朝分娩”，劳苦功高的妈妈终于把小生命带到了这个世界上。

对于女人来说，产后正是身体最需要补养的时候，常被人喻为“人生的第二次发育”。分娩像是一场重体力劳动，消耗妈妈的体力；照顾新生儿又颇费精力。因此，坐好月子，可让女性更健康、美丽，轻松享受初为人母的喜悦，而那正是怀胎十月的辛劳代价！正因为如此，中国人一向重视坐月子，所以，新妈妈一定不要错过这次“脱胎换骨”的好机会。

分娩后的女性身体各系统都发生了明显的生理变化，因此应格外注意保健。坐月子的目的，是要让伤口尽快愈合，并使内分泌系统功能尽快恢复，使身体各器官机能恢复到产前的正常状态。如果月子没有坐好，会使伤口愈合不佳，内分泌就会失调，体内细胞代谢也会变慢，这样不但无法将怀孕时期堆积的脂肪消耗掉，而且会堆积出更多的脂肪。

在坐月子期间的用餐，最主要的目的是要为新妈妈的健康加分，并储存能量。产后第一天，一碗鸡蛋汤、鱼汤，既营养丰富，又容易消化；分泌乳汁时，食用花生炖猪蹄、莲藕瘦肉汤、清蒸乳鸽，既可以促进产后伤口的恢复，又可以促进乳汁的分泌；当你受到产后睡眠不好、腰酸背痛等困扰时，薏米百合红枣粥可以帮你调理，缓解疲劳；产后阴虚的新妈妈，可以来一碗冰糖银耳炖雪蛤，以补肺养颜，补虚去损；爱美的你还可以吃红枣百合蒸南瓜，以改善产后虚弱，让新妈妈肌肤更水嫩光滑……

本书中的每一道食谱，都是为新妈妈精心设计的，兼顾了传统与现代的观念与需求，让您吃得丰富又健康！



月子营养的两大基石	12
坐月子的新妈妈应提前做好心理准备	13



月子里吃吃喝喝那些事儿



为什么今天还要坐月子

坐月子到底要多少天	16
产妇为什么要坐月子	16
中医如何看待坐月子	16
西医如何看待坐月子	18
现代医学的角度	19

月子期的营养特点

月子期间的身体恢复	20
宝贝的发育状况和喂养宝宝的营养需求	22
新妈妈营养补充的关键	24

月子里营养素的饮食需求

维生素: 催乳, 提升免疫力	28
脂肪: 储备能量, 助你好气色	28
蛋白质: 修补细胞, 消除疲劳	29
碳水化合物: 提供热量	29
无机盐: 补血养血, 强筋健骨	30
膳食纤维: 缓解便秘	31
水: 促进乳汁分泌, 带走废物	33

应时而养

春季坐月子: 饮食清淡多饮汤	34
----------------	----

夏季坐月子: 补水排毒防中暑	34
秋季坐月子: 尽情享受补身餐	35
冬季坐月子: 科学滋补是大计	35

月子里的进补分阶段

产后进补宜先治病再养身	36
产后进补四大重点	37
月子饮食宜汤补	38
月子饮食分段补	38
新妈妈怎样选择药膳	41

产后体质的膳食调理

新妈妈产后虚弱的主要表现	46
建立正确的月子体质调养观念	46
增强体质, 加快产后恢复的食养方	52

专题

月子餐, 适合自己最重要	54
--------------	----

专家答疑

产后应早喝汤, 让宝宝有奶吃吗	55
产后要注意节食吗	55



食物就是最好的药

以营养达到健康目标

产后催乳	58
提高乳汁质量	59
补充元气, 滋补体力	60
保证睡眠	61
补钙	62
提升免疫力	63

遇到月子的这些时候

产后抑郁	64
产后食欲缺乏	65
产后中暑	66
产后子宫复旧不全	67
产后腰椎间盘突出	68
产后恶露不尽	69
产后疼痛	70
产后腹泻	71
产褥热	72
产后贫血	73

产后水肿	74
产后上火	75
产后便秘与痔疮	76
产后多汗	77
产后血糖偏高	78
产后皮肤过敏	79

以营养塑造美丽

瘦身减肥	80
祛除妊娠斑	81
美肤养颜	82
产后乳房下垂	83

专题

住院期行事日历	84
---------	----

专家答疑

产后1周内不能吃人参吗	85
月子饮食不能加盐吗	85



滋养月子妈妈的98种食材与中药材

肉类食材

牛肉	补血增力, 修复受损的组织	88
羊肉	温暖身体, 补充精力	88
猪肉	滋阴润燥, 产后补虚, 预防贫血	88

猪蹄	催乳美容的“双料冠军”	88
猪肝	补铁补血, 促进子宫污血排出	89
鸡肉	增强新妈妈体质, 促进乳汁生成	89
乌鸡	益气补血, 滋补肝肾	89
鸽肉	调理产后虚羸, 促进伤口恢复	89

蔬菜

- 丝瓜** 养血通乳, 润肤养颜 90
- 南瓜** 清除毒素助生长 90
- 莲藕** 祛瘀生新, 清热生乳, 增强产后食欲 90
- 黄花菜** 改善产后腹痛, 睡眠不安 91
- 黄豆芽** 防止产后便秘, 修复产后损伤 91
- 莴笋** 清热利尿, 活血通乳 91
- 芹菜** 补充分娩的血液流失 91
- 百合** 滋阴润燥, 秋冬季坐月子的天然食物 92
- 山药** 暖胃, 养胃补虚 92
- 白萝卜** 通气助康复, 预防乳腺癌 92
- 花椰菜** 保养肌肤, 预防乳腺疾病 92
- 生菜** 促进乳汁分泌, 产后减肥的好帮手 93
- 胡萝卜** 下气补中, 安胎补血 93
- 菠菜** 预防产后缺铁性贫血 93
- 洋葱** 预防女性炎症 93
- 土豆** 健脾开胃, 有益于改善产后水肿 94
- 大蒜** 抗菌消炎, 促进胰岛素的合成 94
- 番茄** 新妈妈最喜爱的果蔬 94

水果

- 红枣** 补气养血, 安神解郁 95
- 苹果** 改善产后高血压, 缓解产后失眠 95
- 柠檬** 改善产后疲劳, 预防皮肤色素暗沉 95
- 芒果** 滋润肌肤, 减肥瘦身 96
- 樱桃** 健脾和胃, 嫩肤祛斑 96
- 葡萄** 改善产后体虚, 提高食欲 96
- 草莓** 促进脂肪分解, 祛除体内脂肪 96
- 椰子** 补充气虚阴亏, 恢复产后体力 97
- 猕猴桃** 镇静心神, 缓解产后抑郁 97
- 桂圆** 产后补虚的佳品 97
- 荔枝** 减少恶露, 健脾益肝 98
- 橘子** 减少产后出血, 提高乳汁钙含量 98
- 香蕉** 防止产后便秘, 改善产后贫血 98
- 梨** 清火解毒, 润肺化痰 98
- 山楂** 增进食欲, 止血清胃 98

荸荠 辅助治疗产后便秘, 改善糖尿病症状 99

青木瓜 丰胸, 健脾消食 99

桃 促进产后的伤口愈合, 改善产后水肿 99

菌类

黑木耳 对新妈妈特别有益的滋补品 100

银耳 淡化妊娠斑, 加强造血功能 100

香菇 增强抗病力, 延缓衰老 100

水产

鲫鱼 提高子宫收缩的能力 101

鲤鱼 排除子宫内瘀血, 促进乳汁分泌 101

黄花鱼 补虚增力, 促进睡眠 101

泥鳅 通乳、补气血、缓解产后盗汗 102

海带 增加乳汁中的碘和铁含量 102

裙带菜 促进乳汁分泌, 减轻分娩引起的疲劳 102

墨鱼 滋阴养血, 调理产后各种出血症 102

甲鱼 滋阴凉血, 调理产后阴虚 102

鳗鱼 促使乳汁分泌畅通 103

鲳鱼 调理产后体虚, 改善产后血糖高的症状 103

蛤蜊 滋阴润燥, 利尿消肿 103

牡蛎 “海中牛奶”, 补钙更美容 104

乌鱼 预防产后贫血, 调理产后体虚的优质滋补品 104

虾 通络止痛, 改善产后虚弱, 促进乳汁分泌 104

豆类、坚果类

黄豆 补充雌激素, 美白养颜 105

豌豆 下乳、提高母乳质量 105

红豆 补血增乳, 改善产后水肿 105

黑豆 适合肾虚体弱的产妇食用 106

花生 养血通乳, 增强记忆力 106

核桃 益肾补脑, 补血养气 106

栗子 新妈妈首选的强健筋骨, 促进子宫复原的食物 106

米面、蛋奶及其他食物

红糖	益气补血,活血化瘀,促进恶露排泄	107
小米	滋阴,养血补虚,帮助新妈妈恢复体力	107
薏米	健脾胃利小便,淡化妊娠斑	107
米酒水	产后行气活血,温和热补的最佳饮品	108
鸡蛋	补体力、防贫血	108
胡麻油	补气血、促排毒	108
鹌鹑蛋	满足哺乳妈妈的需要	108
黑芝麻	调理产后血虚,乳汁不足	108
燕麦	淡化色斑,有益于产后减肥	109
紫糯米	月子补血益气的滋补佳品	109
黑米	产后补血养身的天然佳品	109
生姜	用于产后料理,改善食欲	110
牛奶、酸奶	补钙,维护肠道健康	110
蜂蜜	消除产后疲劳,美容安眠	110
补益中药材		
阿胶	补血之佳品	111
西洋参	补身而不上火的灵丹妙药	111

人参	大补元气,补虚之要药	111
党参	生阴血,补气生血	112
何首乌	润肠通便,调理产后肠燥便秘	112
当归	当之无愧的女科之“圣药”	112
莲子	调补产后五脏虚损,补益气血	112
茯苓	产后虚弱、阴血不足的调理佳品	113
通草	通乳好选择	113
灵芝	产后美肤、轻身不老的上品	113
桃仁	调理产后恶露不行、产后血闭的良药	114
枸杞子	平补阴阳之佳品	114
肉桂	补火助阳,散寒止痛,温通经脉	114
黄芪	促使伤口愈合,补气升阳之要药	114
紫河车	改善小产少乳,补气血益肝肾	115
益母草	改善产后血晕、恶露不尽	115

专题

出院后一个月行事日历	116
------------	-----

专家答疑

汤比肉更有营养吗	117
生化汤一定要喝吗,该怎么喝	117



月子第1周: 代谢排毒月子餐

饮食调理重点	120
排净恶露,愈合伤口	121
下奶食物别多吃	121
分娩当天该怎么吃	
分娩后第1餐	122
分娩后第2餐	122
分娩后第3餐	122

月子第1天

桂圆莲子羹	补血、健脾胃	123
--------------	--------	-----

月子第2天

益母草煮鸡蛋	调理产后恶露不尽	124
---------------	----------	-----

月子第3天

莲子百合猪肉汤	除虚热,养心血	125
----------------	---------	-----

月子第4天

红豆鲤鱼汤 促进乳汁分泌 126

月子第5天

琥珀核桃 补脑消痰, 安神助眠 127

月子第6天

西湖醋鱼 健脾益气, 补而不胖 128

月子第7天

海鲜巧达浓汤 健胃通肠, 滋阴补虚 129

专题

爸爸要担当的3个角色 130

专家答疑

产后吃海鲜会使伤口发炎吗 131

产后宜吃老母鸡补虚吗 131



月子第2周: 收缩内脏月子餐

产后第2周的饮食调理 134

产后第2周: 调理脏器, 促进恢复 134

月子第8天

红参蒸鲫鱼 调理脾胃, 大补元气 136

南瓜炖牛肉 预防产后抑郁症 136

金针菠菜豆腐煲 益气补血 137

桑葚汤 补肝益肾, 促进产后睡眠 137

月子第9天

豆腐酒酿汤 增加乳汁分泌, 促进产后恢复 138

山药羊肉汤 温补脾胃, 调理血虚腹痛 138

红枣杞子乌鸡汤 益气理血, 产后补血佳品 139

黑米八宝饭 开胃, 健脾, 改善产后体虚 139

月子第10天

芪归炖鸡汤 补益五脏, 促进母体早日康复 140

肉镶口蘑 补硒, 提高免疫力 140

韭菜炒土豆丝 润肠通便, 缓解产后便秘 141

花生红枣鸡汤 补血养肝, 调理产后五脏亏虚 141

月子第11天

归七山楂饮 调理产后瘀血内阻 142

法式洋葱汤 补充能量, 改善产后血气不足 142

蟹柳牛肉羹 强肝健肾, 补虚益气 143

香油蜂蜜茶 补虚润肠, 增进消化 143

月子第12天

党参肘子汤 补气益血, 温阳增乳 144

牛尾汤 益气补虚 144

百合芦笋汤 调理产后心火肺热引起的失眠、咳嗽 145

胡萝卜红枣汤 养阴益气, 利气止咳 145

月子第13天

紫米粥 补脾胃, 益气血, 改善产后身体虚弱 146

红枣黑豆炖鲤鱼 预防和改善产后水肿 146

蜜汁炒红薯 改善产后便秘, 调节人体酸碱平衡 147

奶油南瓜汤 补中益气, 改善产后血糖偏高的症状 147

月子第14天

- 当归薄荷绿豆茶** 行气止痛, 缓解产后头痛 148
- 罗宋汤** 酸甜可口, 激发食欲 148
- 黄豆猪蹄汤** 补脾益胃, 养血通乳 149
- 阿胶膏** 滋阴补血, 调补产后虚劳 149

专题

- 流产、早产的妈妈也要坐好月子 150

专家答疑

- 产后能饮茶吗 151
- 新妈妈能吃巧克力吗 151
- 产后有哪些饮食禁忌 151



月子第3~4周: 滋养进补月子餐

调理脏器, 促进泌乳

- 饮食调理重点 154
- 补气养血, 增强筋骨 154
- 增强体质, 滋补元气 154
- 促进泌乳 155

月子第15天

- 生炒糯米饭** 补中益气, 改善产后贫血 156
- 栗子杏仁鸡汤** 益气健脾, 改善产后倦怠乏力等症 156
- 排骨栗子汤** 提供较多热量, 强筋健骨 157
- 百合炒芦笋** 排毒养颜, 补中益气 157

月子第16天

- 产后补身汤** 气血双补 158
- 红酒炖牛肉** 补血调虚 158
- 玉米粥** 适合脾胃虚弱的新妈妈食用 159
- 苹果什锦饭** 开胃增食欲 159

月子第17天

- 黄芪当归鸽子汤** 益气补血, 告别血虚型产后身痛 160
- 胡萝卜炖羊肉** 冬令滋补, 暖中祛寒 160
- 人参莲肉汤** 补元气, 益气血 161
- 番茄排骨汤** 开胃健脾 161

月子第18天

- 黄芪红枣糯米粥** 固表止汗, 改善产后气虚自汗 162
- 黑芝麻糊** 滋阴润肠燥, 益精增乳 162
- 兔肉山药汤** 益气养阴止渴 163
- 魔芋炖鸡腿** 降低产后血糖 163

月子第19天

- 桂圆肉煮鸡蛋** 养血安神, 补益心脾 164
- 莲子红枣银耳汤** 滋阴补血, 润肤养颜 164
- 猪肝黄瓜汤** 增强新妈妈的造血功能 165
- 草菇鱼片粥** 增强产后免疫力, 活血化痰 165

月子第20天

- 八珍猪骨黑豆汤** 强健筋骨, 缓解血虚型产后身痛 166
- 奶油蘑菇汤** 补充营养, 增进食欲 166
- 米酒蛋花汤** 益气生津, 活血止血 167
- 山楂荔枝红糖汤** 滋阴补血, 消食祛瘀 167

月子第21天

- 糯米猪肚汤** 敛阴止汗, 调理产后多汗 168
- 豆芽春卷** 春季坐月子的别样美食 168
- 百合炖香蕉** 镇静、抗产后焦虑 169
- 八宝滋补鸡汤** 补气养血 169

月子第22天

- 花生鸡脚汤** 养血通乳, 防治产后出血 170
八宝粥 补血养气, 可以强健肠胃 170
黄芪羊肉汤 产后补养气血的佼佼者 171
枸杞牛肉山药汤 益气血, 强筋骨 171

月子第23天

- 杏仁大米酪** 润肠通便, 益气健脾 172
香菇滑鸡粥 提高新妈妈的免疫力 172
山药汤圆 健脾益气, 缓解产后疲劳 173
香菇冬笋鲈鱼汤 缓解产后腰腿酸痛 173

月子第24天

- 松子仁粥** 滑肠通便, 调理产后便秘 174
蜂蜜柚子茶 调理产后上火, 缓解疲劳 174
菠萝鸡饭 营养丰富, 增强新妈妈的胃口 175
薏米百合红枣粥 补益润泽, 美容养颜 175

月子第25天

- 清蒸乳鸽** 改善产后血虚 176
清蒸甲鱼 气血双补, 补虚养身 176
鸡蛋豆腐汤 生津润燥, 补益肝血 177
海参羊肉汤 补肾养血, 促进产后体质恢复 177

月子第26天

- 玉竹淮山药兔肉汤** 养阴柔筋, 远离血虚型
产后身痛 178
腊八粥 改善产后虚弱体质 178
红枣党参牛肉汤 养血安神, 强壮身体 179
洋葱牛柳丝 缓解产后腰腿酸痛 179

月子第27天

- 玉竹粥** 滋阴清热, 改善产后阴虚口渴、发热 180
莲子炖猪肚 健脾益胃, 补虚益气 180
红薯叶炖冬瓜 降糖利尿 181
鱼香茄花 软化微细血管 181

月子第28天

- 白扁豆粥** 缓解眩晕作呕, 遇寒胃痛 182
莲藕排骨汤 补益肝肾, 缓解产后腰痛 182
土豆牛肉汤 气血双补, 增强御寒能力 183
山药鱼头汤 帮助产妇恢复体能, 促进乳汁的
分泌 183

专题

- 新鲜水果挑着吃 184

专家答疑

- 月子里少不了香油鸡吗 185
产妇食用红糖不宜过久吗 185
产后要喂养宝宝, 要多吃、大补吗 185



月子第5~6周: 美体修身月子餐

健体修身, 美容养颜

- 饮食调理重点 188
吃对营养, 靓丽更胜孕前 189

月子第29天

- 五味补虚正气粥** 固表止汗, 减少产后气虚
自汗 190

双耳牡蛎汤	宁心安神, 提高乳汁中的锌含量	190	山药乌鸡汤	美容养颜, 提高新妈妈的免疫力	198
月子第30天			月子第38天		
清炖鸡参汤	培益脏腑, 促进产后母体调养	191	竹荪汤	消除腹部脂肪, 重塑产后苗条身材	199
鲜菇龙须面	提高人体免疫力	191	金针菇拌黄瓜	补脾益气, 润燥化痰	199
月子第31天			月子第39天		
益母鱼腥苦瓜排骨汤	适合产后发热食用	192	玫瑰五花糕	活血, 清热祛斑	200
韭菜炒鳝鱼丝	平补气血	192	姜汁撞奶	补钙美颜, 缓解胃痛	200
月子第32天			月子第40天		
八珍美容露	滋阴养颜, 健身美容	193	九仙薯蓣煎	悦泽容颜, 轻身减肥	201
冰糖银耳炖雪蛤	补肺养颜, 补虚去损	193	蜜汁鲜果	利于产后的美容和康复	201
月子第33天			月子第41天		
归地石斛炖甲鱼	调理产后体虚, 血气不足	194	薏米茯苓粥	健脾利湿, 和胃化食, 润肤美容	202
玫瑰薏米豆浆	抗皱, 改善面色暗沉	194	甘麦红枣粥	益气, 养心安神	202
月子第34天			月子第42天		
木耳益母草参肉汤	调理产后热性体质	195	燕窝粥	大补元气, 使容颜芳泽细腻	203
水果捞	补充多种维生素与矿物质	195	木瓜烧猪蹄	刺激雌激素的分泌, 使皮肤光泽细腻	203
月子第35天			专题		
牛蹄筋花生羹	调理产后气血亏虚, 延缓皮肤衰老	196	向新妈妈推荐的彩虹食物图谱 204		
木瓜鲫鱼汤	清心润燥, 秋季坐月子呵护肌肤的好汤食	196	专家答疑		
月子第36天			集中进补会导致膳食不平衡吗 205		
阿胶芪枣汤	改善产后气血亏虚, 润泽肌肤	197	母乳喂养会改变体型吗 205		
榨菜拌豆腐	提供优质蛋白质, 美容养颜	197	月子里能喝咖啡吗 205		
月子第37天					
红豆炖鹌鹑	利水除湿, 利尿减肥	198			



坐月子 cooking 怎么吃

左小霞 主编



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

坐月子怎么吃 / 左小霞主编. — 北京：电子工业出版社，2014.3
（悦然·亲亲小脚丫系列）

ISBN 978-7-121-22089-0

I. ①坐… II. ①左… 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(2013)第292709号

责任编辑：周 林

特约编辑：贾敬芝

印 刷：北京千鹤印刷有限公司

装 订：北京千鹤印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：13 字数：291千字

印 次：2014年3月第1次印刷

定 价：39.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



P R E F A C E

“十月怀胎，一朝分娩”，劳苦功高的妈妈终于把小生命带到了这个世界上。

对于女人来说，产后正是身体最需要补养的时候，常被人喻为“人生的第二次发育”。分娩像是一场重体力劳动，消耗妈妈的体力；照顾新生儿又颇费精力。因此，坐好月子，可让女性更健康、美丽，轻松享受初为人母的喜悦，而那正是怀胎十月的辛劳代价！正因为如此，中国人一向重视坐月子，所以，新妈妈一定不要错过这次“脱胎换骨”的好机会。

分娩后的女性身体各系统都发生了明显的生理变化，因此应格外注意保健。坐月子的目的，是要让伤口尽快愈合，并使内分泌系统功能尽快恢复，使身体各器官机能恢复到产前的正常状态。如果月子没有坐好，会使伤口愈合不佳，内分泌就会失调，体内细胞代谢也会变慢，这样不但无法将怀孕时期堆积的脂肪消耗掉，而且会堆积出更多的脂肪。

在坐月子期间的用餐，最主要的目的是要为新妈妈的健康加分，并储存能量。产后第一天，一碗鸡蛋汤、鱼汤，既营养丰富，又容易消化；分泌乳汁时，食用花生炖猪蹄、莲藕瘦肉汤、清蒸乳鸽，既可以促进产后伤口的恢复，又可以促进乳汁的分泌；当你受到产后睡眠不好、腰酸背痛等困扰时，薏米百合红枣粥可以帮你调理，缓解疲劳；产后阴虚的新妈妈，可以来一碗冰糖银耳炖雪蛤，以补肺养颜，补虚去损；爱美的你还可以吃红枣百合蒸南瓜，以改善产后虚弱，让新妈妈肌肤更水嫩光滑……

本书中的每一道食谱，都是为新妈妈精心设计的，兼顾了传统与现代的观念与需求，让您吃得丰富又健康！



月子营养的两大基石	12
坐月子的新妈妈应提前做好心理准备	13



月子里吃吃喝喝那些事儿

为什么今天还要坐月子

坐月子到底要多少天	16
产妇为什么要坐月子	16
中医如何看待坐月子	16
西医如何看待坐月子	18
现代医学的角度	19

月子期的营养特点

月子期间的身体恢复	20
宝贝的发育状况和喂养宝宝的营养需求	22
新妈妈营养补充的关键	24

月子里营养素的饮食需求

维生素: 催乳, 提升免疫力	28
脂肪: 储备能量, 助你好气色	28
蛋白质: 修补细胞, 消除疲劳	29
碳水化合物: 提供热量	29
无机盐: 补血养血, 强筋健骨	30
膳食纤维: 缓解便秘	31
水: 促进乳汁分泌, 带走废物	33

应时而养

春季坐月子: 饮食清淡多饮汤	34
----------------	----

夏季坐月子: 补水排毒防中暑	34
秋季坐月子: 尽情享受补身餐	35
冬季坐月子: 科学滋补是大计	35

月子里的进补分阶段

产后进补宜先治病再养身	36
产后进补四大重点	37
月子饮食宜汤补	38
月子饮食分段补	38
新妈妈怎样选择药膳	41

产后体质的膳食调理

新妈妈产后虚弱的主要表现	46
建立正确的月子体质调养观念	46
增强体质, 加快产后恢复的食养方	52

专题

月子餐, 适合自己最重要	54
--------------	----

专家答疑

产后应早喝汤, 让宝宝有奶吃吗	55
产后要注意节食吗	55



食物就是最好的药

以营养达到健康目标

产后催乳	58
提高乳汁质量	59
补充元气, 滋补体力	60
保证睡眠	61
补钙	62
提升免疫力	63

遇到月子的这些时候

产后抑郁	64
产后食欲缺乏	65
产后中暑	66
产后子宫复旧不全	67
产后腰椎间盘突出	68
产后恶露不尽	69
产后疼痛	70
产后腹泻	71
产褥热	72
产后贫血	73

产后水肿	74
产后上火	75
产后便秘与痔疮	76
产后多汗	77
产后血糖偏高	78
产后皮肤过敏	79

以营养塑造美丽

瘦身减肥	80
祛除妊娠斑	81
美肤养颜	82
产后乳房下垂	83

专题

住院期行事日历	84
---------	----

专家答疑

产后1周内不能吃人参吗	85
月子饮食不能加盐吗	85



滋养月子妈妈的98种食材与中药材

肉类食材

牛肉	补血增力, 修复受损的组织	88
羊肉	温暖身体, 补充精力	88
猪肉	滋阴润燥, 产后补虚, 预防贫血	88

猪蹄	催乳美容的“双料冠军”	88
猪肝	补铁补血, 促进子宫污血排出	89
鸡肉	增强新妈妈体质, 促进乳汁生成	89
乌鸡	益气补血, 滋补肝肾	89
鸽肉	调理产后虚羸, 促进伤口恢复	89