

「孕产妇」 吃什么

关爱孕产妇的15种食物
与
150道贴心菜

GUANAYUNCHANFU DE 15 ZHONG
SHIWU YU 150 DAO TIEXIN CAI

王作生 主编

美食生活工作室

组织编写

谁不想生一个健康聪

明、活泼可爱的小宝宝呢？

然而，胎儿能否正常发育，

取决于母亲的营养储备，若

孕妇摄入营养不足或不全

面，必然影响胎儿发育。

对于产妇来说，合理的

产后调养不仅是婴儿健康

成长的基础，还是产妇身体

得以顺利恢复的关键。

做好孕产妇的膳食调

养，意义重大。

柠檬生津止渴，葡萄

安胎止吐，红枣养血安

神，萝卜健胃消食，菠菜

排毒通乳，茼蒿降血压

醒脑，丝瓜凉血安胎，花

生补虚生乳，板栗利尿消

肿，小米健胃止呕，酸奶

通便止泻，海参养胎利

产，牛肉补血益智，鲈鱼

安胎通乳，虾健脾通络。

营养保健系列



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

孕产妇吃什么-关爱孕产妇的15种食物与150道贴心菜 /王作生主编.-青岛: 青岛出版社, 2010.12
(营养保健系列)

ISBN 978-7-5436-4474-8

I .孕... II .王... 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192917号

书 名 孕产妇吃什么-关爱孕产妇的15种食物与150道贴心菜

组织编写  工作室

主 编 王作生

副 主 编 张衍淑 王砚琳

编 者 胡延平 孟 娟 张秀芳 武 兵

审 稿 杨 红

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号 (266071)

策 划 张化新

组稿编辑 周鸿媛

责任编辑 杨子涵

菜品制作 邴吉和 王清强 孙明辉

摄 影 周学武 侯熙良 常方喜

封面设计 周雅榕

装帧设计 青岛本色设计有限公司

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2010年12月第2版 2010年12月第2次印刷

开 本 16开(700×1000毫米)

印 张 10

字 数 200千字

定 价 24.80元

编校质量、盗版监督电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装等质量问题, 请寄回青岛出版社印刷处调换。电话: 0532-80998826

建议陈列类别 生活保健类 美食类



营养保健系列

[孕产妇] 吃什么

关爱孕产妇的15种食物与150道贴心菜

GUANAI YUNCHANFU DE 15 ZHONG SHIWU YU 150 DAO TIEXIN CAI



美味生活 工作室 组织编写

王作生 主编



青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



前言

PROFACE

随着生活水平的日益提高，人们在享受现代科技带来的便利与舒适的同时，更承受着高强度的生活和工作压力，身体渐渐透支，出现令人担忧的亚健康状况。营养专家指出：健康的生活方式和科学的饮食疗法是调节亚健康的最佳途径！

经过近半年的精心策划和准备，工作室又为广大读者奉献上一道营养大餐——“营养保健系列”（共15册）。这套食谱主要针对不同的功用——护肝、降压、降糖、补血、养胃、健脑、养心、润肺、减肥、美容，和不同的人群——老人、儿童、女性、孕产妇、男性，对具有相应食疗养生功效的食物进行讲解，再奉上用这些食物烹制的疗效确切的美味食谱，是一套集知识性、指导性和可操作性为一体的实用型菜谱。

下面，我们以《孕产妇吃什么—关爱孕产妇的15种食物与150道贴心菜》为例，为大家讲解一下本套丛书的特点和使用方法。

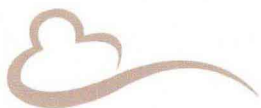
1. 详细讲解15种对孕产妇健康特别有益的食物，这15种食物都是我们日常生活中所常用的。每种食物都介绍了选购储存、营养成分、烹调应用、养生与功效、食用搭配宜忌等内容。在这15种食物之外，又介绍了一些与其相关的、营养价值和食疗功效类似的食物，使本书内容更加充实。

2. “推荐菜品”是本书重点。针对每种食物，营养食疗专家都为我们推荐了多款用其作为原料的菜肴，并附有详细的制作方法、用法及功效。这些菜品除讲究营养搭配和食疗功效外，还兼顾了美味，制作也非常精美，让您一看即有亲自制作和品尝一口的欲望。

3. 倡导健康的生活方式和理念。孕产妇保健除了要讲究“吃”外，健康的生活方式也是不可或缺的——饮食上要注意哪些问题？哪些食物应该多吃？哪些食物应该少吃或不吃？生活上有什么禁忌？……这些问题我们都会在本书的引言和附录里为您一一解答。

总之，我们的目标就是：全方位呵护母亲和胎（婴）儿的健康！

最后，衷心希望通过我们的用心和努力，能让读者更加健康，因为——“健康是人生最大的财富！”



CONTENTS 目录

孕产妇饮食调理

孕期的生理变化	8
孕妇可适当多吃的食物	9
产后的生理变化	10
产妇应注意摄入滋补性食品	12
常用的饮食催乳方法	13
产褥期饮食误区	14

关爱孕产妇的15种食物 与150道贴心菜

① 柠檬

选购储存 / 烹调应用 / 营养成分	17
养生与功效 / 食用搭配宜忌 /	
爱心提示	18
推荐菜品	
青柠饭	19
西柠煎软鸭 / 柠檬汁煨鸡	20
柠汁鲤鱼	21
柠檬猪肺汤 / 柠檬汁	22
鲜柠檬马蹄水 / 柠檬茶	23

② 葡萄

选购储存 / 烹调应用 / 营养成分	25
养生与功效 / 食用搭配宜忌 /	
爱心提示	26

推荐菜品

什锦甜粥	27
蜜汁葡萄 / 葡萄干酿苹果	28
葡萄汁 / 葡萄苹果鲜汁	29
葡萄甘蔗汁 / 葡萄地黄蜜汁	30
白葡萄姜蜜茶 / 葡萄酒	31

③ 红枣

选购储存 / 烹调应用 / 营养成分	33
养生与功效 / 食用搭配宜忌 /	
爱心提示	34
推荐菜品	

红枣糯米粥	35
大枣山药粥 / 何首乌大枣粥	36
大枣鸡泥干贝	37
红枣炖兔肉 / 大枣人参汤	38
大枣养血汤 / 红枣芹菜水	39

④ 萝卜

选购储存 / 烹调应用 / 营养成分	41
养生与功效 / 食用搭配宜忌 /	
爱心提示	42
推荐菜品	
蜂蜜鲜萝卜	43
响萝卜丝 / 脆皮萝卜丝	44
锅贴萝卜	45
萝卜炖羊肉 / 萝卜羊肾汤	46
清汤萝卜燕菜	47
萝卜鲢鱼汤 / 萝卜鲤鱼汤	48
白萝卜鲜藕汁	49



相关链接

胡萝卜

营养成分 / 烹调应用 /

养生与功效 / 食用搭配宜忌 51

推荐菜品

温拌胡萝卜 52

清炒胡萝卜 / 叉烧胡萝卜 53

回锅甘笋 / 胡萝卜花 54

胡萝卜猪肝汤 / 胡萝卜西瓜汁 55

5 菠菜

选购储存 / 烹调应用 / 营养成分 57

养生与功效 / 食用搭配宜忌 /

爱心提示 58

推荐菜品

番茄猪肝菠菜面 59

菠菜芹菜粥 60

粳米菠菜粥 / 芝麻拌菠菜 61

菠菜猪肝汤 62

菠菜蛋汤 / 鲜菠菜水 63

6 茼蒿

营养成分 / 养生与功效 / 爱心提示 65

推荐菜品

茼蒿粥 66

生拌茼蒿叶 / 芝麻茼蒿 67

茼蒿炒鱿鱼 68

肉酱茼蒿 / 茼蒿炖带鱼 69

豆腐茼蒿 70

椒乳茼蒿肉丝 / 淡菜茼蒿汤 71

茼蒿鱼头汤 72

茼蒿汁 / 茼蒿菊花水 73

7 丝瓜

营养成分 75

养生与功效 / 烹调应用 /

食用搭配宜忌 / 爱心提示 76

推荐菜品

丝瓜粥 77

香菇丝瓜 / 香蒜蒸丝瓜 78

锅煽丝瓜 79

滚龙丝瓜 / 丝瓜豆腐汤 80

丝瓜猪蹄汤 81

丝瓜鲢鱼汤 82

鲫鱼丝瓜汤 / 丝瓜花绿豆饮 83

8 花生

营养成分 85

烹调应用 / 养生与功效 /

食用搭配宜忌 / 爱心提示 86

推荐菜品

花生红枣粥 87

咸味花生粥 88

花生糯米粥 / 醋浸花生 89

花生拌山菜 90

牛奶炖花生 / 猪脚炖花生 91



9 栗子

选购储存 / 营养成分	93
养生与功效 / 烹调应用 /	
食用搭配宜忌 / 爱心提示	94
推荐菜品	
粟米粥	95
牛奶栗子粥	96
风干栗子 / 煮栗子	97
板栗烧菜心	98
板栗排骨 / 炖栗子鸡	99

10 小米

营养成分	101
烹调应用 / 养生与功效 /	
食用搭配宜忌 / 爱心提示	102
推荐菜品	
小米面发糕	103
粟橘饭 / 小米粥	104
黄芪小米粥 / 芸豆二米粥	105
苹果小米粥	106
羊骨小米粥 / 小米海参粥	107

11 酸奶

选购储存 / 营养成分	109
养生与功效 / 烹调应用 / 爱心提示	110
推荐菜品	
酸奶木瓜 / 橙汁酸奶	111

12 海参

选购储存 / 营养成分	113
养生与功效 / 烹调应用 /	
食用搭配宜忌 / 爱心提示	114
推荐菜品	
黑米海参粥	115
大蒜海参粥 / 水晶海参	116
南瓜海参粥	117
葱烧海参 / 海参烧木耳	118
枸杞烩海参	119
海参瘦肉汤 / 小豆腐海参	120
清炖鸡参汤	121



13 牛肉

选购储存 / 烹调应用 / 营养成分	123
养生与功效 / 食用搭配宜忌 /	
爱心提示	124
推荐菜品	
牛肉饭	125
牛肉粥 / 五香牛肉	126
果味牛柳	127
油菜炒牛肉 / 香菜牛肉末	128



- 青椒牛肉片 / 清汤萝卜煲牛腩 129
 西红柿炖牛肉 130
 双参沙锅牛腩 / 果香牛肉汤 131

14 鲈鱼

- 选购储存 / 营养成分 133
 养生与功效 / 烹调应用 / 食用搭配宜忌 / 爱心提示 134
 推荐菜品
 鲈鱼粥 135
 清蒸笋鲈鱼 / 油泼鲈鱼 136
 泰式蒸鲈鱼 137
 绣球鲈鱼 / 豉汁鲈鱼蒸豆腐 138
 粟米鲈鱼块 / 菜卷鱼 139
 白灼鲜鲈鱼 140
 玻璃鲈鱼 / 鸡汤鲈鱼 141

15 虾

- 选购储存 / 烹调应用 / 营养成分 143
 养生与功效 / 食用搭配宜忌 144
 推荐菜品
 虾仁枸杞炒饭 145
 虾仁粥 / 虾肉糊 146
 虾仁锅巴 / 盐水虾 147
 鲜虾炒韭菜 148
 虾仁黄瓜丁 / 虾仁炒豆腐 149
 草莓虾球 150
 萝卜粉丝炖虾 / 鲜虾炖豆腐 151

关爱孕产妇的5个 爱心叮咛

- 如何应对孕期的身体变化 152
 做一个干净漂亮的准妈妈 153
 可能导致宝宝畸形的药物 154
 产后体形恢复 155
 产后常见病足部指压疗法
 产后缺乳 156
 急性乳腺炎 157
 子宫脱垂 158



孕产妇 饮食调理



妊娠是一个复杂的生理过程，孕妇在妊娠期间需进行一系列的生理调整，以适应胎儿在其体内生长发育、吸收母体营养及排泄废物等生理活动的需求。在此期间，孕妇的身体会发生一系列变化，代谢、消化液分泌、肾功能、水代谢与血容量都会发生变化，体重会增加15千克左右。

孕期是女人一生的一个特殊时期，家人要给孕妇更多的关心和呵护，孕妇也要积极适应怀孕后的生活。每个准妈妈都希望生一个健康聪明的小宝宝，科学地安排饮食不仅有利于母体健康，更有益于胎儿生长发育。在孕期，不仅要加强营养素的摄入，在膳食结构、饮食烹调方法、饮食卫生等方面都要加以重视。

十月怀胎，一朝分娩，产妇产后饮食调养对于产妇和新生儿都非常重要。母体分娩时各种营养素都大量消耗，产后大量出汗及恶露的排出也要损失一部分营养素，因此，及时补充足够的营养素，可补益受损的体质，对于防治产后各种病症，帮助产妇早日恢复健康，促进新生儿的生长发育，都具有十分重要的意义。



孕期的生理变化

妊娠是一个复杂的生理过程，孕妇在妊娠期间需进行一系列的生理调整，以适应胎儿在其体内生长发育、吸收母体营养及排泄废物等生理活动的需求。在此期间，孕妇的身体会发生一系列的变化：

1. 代谢改变

孕期的代谢活动在大量雌激素、黄体酮及绒毛膜促乳腺生长素等激素影响下，合成代谢增加，基础代谢率升高，对碳水化合物、脂肪和蛋白质的利用也有所改变，能源物质通过胎盘贮存并转运至胎儿。到了孕末期，蛋白质分解产物排出较少，以满足合成组织所需的氮滞留。

2. 消化系统功能改变

孕期消化液分泌减少，胃肠蠕动减慢，常出现胃肠胀气及便秘，对某些营养素如铁、钙、维生素B₁₂、叶酸等的吸收能力增强（机理尚不清楚），孕早期常有恶心、呕吐等妊娠反应。

3. 肾功能改变

妊娠期孕妇需排出自身及胎儿的代谢废物，因此肾脏负担加重，肾小球过滤能力增强，尿中可出现葡萄糖、氨基酸。

4. 水代谢与血容量变化

妊娠过程中母体含水量约增加7千克，血容量增加40%，但红细胞却只增加了20%~30%，血红蛋白浓度亦下降，常出现生理性贫血。

5. 体重增加

健康妇女在不限制饮食的情况下，孕期一般增加体重15千克。孕早期增重较少，孕中期和孕末期则每周稳定增加约0.35~0.4千克。机体增加的合成代谢，要求有相应的营养素供给，故孕妇对营养素的需求也相应增加。



孕妇可适当多吃的食物

孕妇妊娠期需要各种营养素，因此多吃些营养丰富的鱼、肉、蛋等，对于孕妇和胎儿是十分必要的，但同时也不可忽略那些平时不为人注意而营养价值高，尤其对孕妇和胎儿有特别益处的食品。这里介绍几种以供参考：

● **水果**：胎儿在发育过程中，需要维生素参与细胞的合成。虽然蛋类、乳类、豆类、蔬菜中维生素的含量也不少，但它们在烹调过程中大量流失掉。而水果可以洗净生吃，这样就避免了加热过程中维生素的损失。所以孕妇多吃些水果，特别是新鲜水果，对补充自身和胎儿对维生素的需求是非常有利的。

● **小米**：中医学认为，小米有滋养肾气、健脾胃、清虚热等作用。小米可用来蒸饭、煎小米饼、做小米面窝窝头、煮小米粥等。小米是适宜孕妇常吃的营养价值较高的食品。

● **海鱼**：海鱼营养丰富，含有易被人体吸收的钙、碘、磷、铁等矿物质，对于促进大脑的生长、发育，维持大脑健康和防治神经衰弱症有着极佳的效果，是孕妇宜经常食用的美味佳肴。

● **鹌鹑**：医学界认为，鹌鹑肉对营养不良、体虚乏力、贫血头晕者适用，故极适合孕妇食用。鹌鹑肉富含的卵磷脂、脑磷脂是高级神经活动不可缺少的营养物质，

对胎儿有健脑的功效。

● **核桃**：核桃含有丰富的不饱和脂肪酸、蛋白质，较多的磷、钙和多种维生素，还含有碳水化合物、铁、镁、硒等。中医学认为，核桃有补肾固精、润肺止咳、益气养血、补脑益智、润肠通便、润燥化痰等作用，孕妇常吃核桃可防病健身，且有利于胎儿脑组织发育。

● **黑木耳**：黑木耳营养丰富，具有滋补、益气、养血、健胃、止血、润燥、清肺、强智等功效，是滋补大脑和强身的佳品。黑木耳炖红枣具有止血、养血的功效，是孕妇、产妇的补养佳品。



● **豆类：**这里所说的豆类主要是指大豆和大豆制品。大豆的营养价值很高，具有健脑作用，且易消化吸收。孕妇适当多吃些大豆制品，可同时补充多种人体必需的营养素。

● **芝麻：**芝麻中含有丰富的钙、磷、铁，同时含有15.7%的优质蛋白质和近10种重要的氨基酸，这些氨基酸均为构成脑神经细胞的主要成分。中医学认为，芝麻有填精益髓、补血、补肝、益肾、润肠、通乳、养发的功能，孕妇适当多吃芝麻，对自己、对胎儿都十分有益。

● **花生：**花生被世界公认为是一种植物性高营养食品，被称为“长生果”“植物肉”“绿色牛乳”。中医学认为，花生具有醒脾开胃、理气补血、润肺利水和健脑抗衰等功效。需要注意的是，花生红衣具有促进凝血功能的作用，吃花生时最好不要去掉。



产后的生理变化

产褥期产妇变化最大的是生殖系统。另外，在此期间，产妇由于妊娠、分娩而发生变化的全身各器官将逐渐恢复到妊娠前的状态，乳腺开始分泌乳汁。

1. 生殖器官

● **子宫：**分娩结束6~8周后，子宫逐渐恢复至未孕时的状态，此过程称为子宫复旧。子宫复旧的过程包括子宫肌纤维的缩复、子宫颈的复原、子宫内膜的再生等变化。除了子宫体由大变小以外，子宫内膜也需要一定的时间恢复正常。子宫颈在分娩时发生最大限度的扩张，宫颈口可扩大到直径10厘米。大约在产后4周，子宫颈可完全恢复正常。

● **阴道与外阴：**阴道壁和阴道口在分娩时发生极度扩张，黏膜皱褶消失。分娩后，阴

道变为松弛的管道，阴道周围组织和阴道壁出现水肿、淤血，颜色呈紫红色。在产褥期，阴道壁张力逐渐恢复，产后3周阴道皱褶重新出现，阴道逐渐缩小，但不能恢复到原有的程度。分娩时发生的裂伤或手术切口逐渐愈合。处女膜在分娩时撕裂成为残缺不全的痕迹，产后无法恢复。

● **盆底：**分娩过程中，由于长时间的压迫与扩张，使盆底肌肉和筋膜过度伸展，弹性降低，并有可能伴有

部分肌纤维断裂。如果没有严重的损伤，产后1周内，水肿和淤血就可迅速消失，组织的张力逐渐恢复。最好能结合产后锻炼，否则难以恢复到孕前的水平。如果产后过早劳动，特别是进行体力劳动，可能引起阴道壁膨出及子宫脱垂，应特别注意。

2. 乳房

受大脑分泌的催乳激素的影响，妊娠晚期孕妇就开始分泌初乳，产后1~2天逐渐增多，乳汁的分泌量随婴儿的需要逐渐增多，最高每天可达1000~3000毫升，产后6个月逐渐减少。

产妇在产后24小时左右开始感觉乳房发胀、变硬，最初几天的初乳颜色发黄，含免疫性物质和胡萝卜素，非常有营养，易于吸收，并且可以增加新生儿的抵抗力。1周后颜色变白，变为成熟乳。宝宝对乳头的吮吮可促进母亲分泌乳汁，还可促进子宫收缩复旧。

3. 其他器官

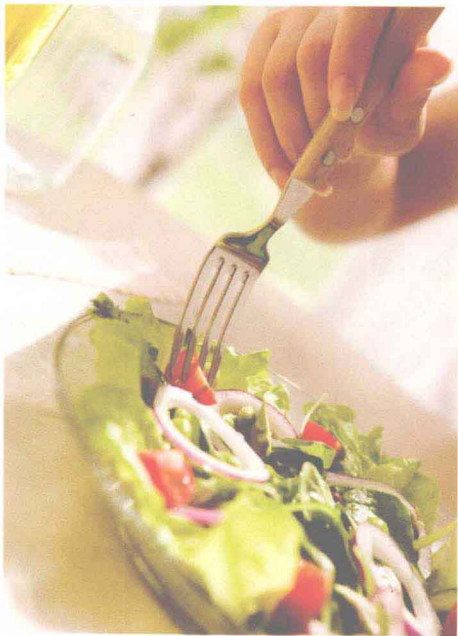
● **心血管系统：**怀孕期间，血容量与心输出量均增加，分娩后趋于缓解。产后3天内，由于子宫收缩，大量血液从子宫进入体循环，回心血量明显增加，心脏负担加重，易诱发心力衰竭。因此，凡有妊娠合并心脏病者，无论是顺产还是难产，均应特别注意产后3天内的变化。

● **呼吸系统：**产后腹部器官恢复正常位置与状态，因此，不会有呼吸困难的情形发生。如果有呼吸困难，一般需先排除肺栓塞

的可能性。

● **泌尿系统：**经阴道分娩者，膀胱受到胎儿通过的压力，以及尿道周围组织肿胀、淤血、血肿或会阴切口的影响，致使产妇对膀胱涨满的敏感度降低，易产生排尿困难。另外，涨满的膀胱也影响子宫收缩，因此，经阴道分娩的产妇产后6小时内排尿极为重要。

● **消化系统：**由于分娩时能量的消耗以及体液的大量丢失，产后妇女常会感觉到饥饿和口渴，如无麻醉等特殊原因，产后可立即进食，最好是清淡饮食。产妇产后腹部压力降低，肠蠕动减慢，容易出现便秘，宜多喝汤，多吃蔬菜，保持大便通畅。



产妇应注意摄入滋补性食品

产后妇女的生殖器官将进行一系列退行性变化。产后3天内，子宫每隔30~50分钟产生一次宫缩，迅速变小复原。6周后子宫由1000克以上恢复到60~80克的非妊娠状态。分娩后，血容量逐渐减少，脉搏血压渐趋正常，妊娠晚期滞留于体内的水分逐渐排出，故排尿增加，产后1~2天，常常渴而多饮。产褥期卧床较多，缺少运动，腹肌及盆底肌肉松弛，肠蠕动减弱，易患便秘。

因此，产妇在产褥期应补充高热量饮食，以补充分娩过程中消耗的大量热量；多食用高蛋白饮食，可促进妊娠和分娩过程中身体疲劳的恢复和创伤修复；多吃一些富含维生素及无机盐的食物，可补充血液和钙质。

1. 产褥期食物的选择

选择产褥期食品时，可比平时多吃些鸡、鱼、瘦肉和动物的肝、肾、血等，牛肉、猪肝、猪腰、鸡蛋中的蛋白质最适于促进乳汁分泌。豆类及豆制品虽不如动物性蛋白质，但也不可忽视。此外，还要多吃些新鲜蔬菜。

2. 正常分娩产褥期饮食安排

产后1~2天应进食易消化的流质或半流质食品。产后第一天应吃流质食物，如小米粥、豆浆、牛奶等，多喝汤水。第二天则可吃较稀软清淡的半流食，如水卧鸡蛋、鸡蛋挂面、蒸鸡蛋羹、蛋花汤、馄饨和甜藕粉等。以后可根据产妇具体情况，采用营养丰富的滋补性食品提供普通饮食。

3. 会阴切开产妇及剖宫产妇女产褥期的饮食安排

分娩时，若有会阴撕裂伤，应给予流质

或半流质等少渣饮食5~6天，不使形成硬便，以免再度撕伤缝合的肛门括约肌。行剖宫产者，术后待胃肠功能恢复后，应给予流质1天（忌食牛奶、豆浆、蔗糖等胀气食品），待产妇情况好转后，改用半流质饮食1~2天，再转入普通饮食。

按照传统习惯，产妇要多食用红糖、芝麻、鸡蛋、小米粥、鸡汤、鱼汤、肉汤等，这些食物营养丰富，有利于下乳，且符合产妇的生理需求。



常用的饮食催乳方法

一些中西药有催乳功效，但多数不具有营养价值，甚至会有一些副作用。所以，产妇缺奶时，应以多喝催乳汤为主，既有利于下乳，又可增强体质。常用的催乳汤有：

● **猪蹄通草汤**：猪蹄1只，通草2.4克，加1500毫升水同煮，待水开后，再用文火煮1~2小时即可。每日1次，分2次喝完，连用3~5日。

● **猪骨通草汤**：猪骨500克，通草6克，加适量水炖1~2小时即可。1次喝完，每日1次。

● **猪蹄羊肉汤**：羊肉250克，猪蹄2只，加适量葱、姜、盐炖熟，每日服1次。

● **黄花菜瘦肉汤**：干黄花菜25克，加瘦猪肉250克，同炖食。

● **鲜藕蛋汤**：鸡蛋3个，鲜藕250克，加水煮熟，去蛋壳，汤、藕、蛋一起服，连用5~7日。

● **米酒豆腐甜汤**：豆腐150克，红糖50克，加适量水同煮，待红糖溶化后加米酒50毫升搅匀即可。1次吃完，每日1次。

● **牛奶果瘦肉汤**：牛奶果干品、瘦猪肉各60克，红枣5个，水煎服，每日1次。

● **红小豆粥**：红小豆125克煮粥，早晨吃，连吃4~5日。或用红小豆250克煮汤，早晚饮浓汤，连用数日。

● **鲫鱼汤**：鲜鲫鱼500克，去除鳞、内脏，清炖；或加黄豆芽60克或通草6克煮汤，每日2次。吃肉喝汤，连用3~5日。

爱心提醒

喝催乳汤的学问

● **掌握乳腺的分泌规律**。一般来说，产后头七天乳腺分泌的乳汁比较黏稠，略带黄色，这就是初乳。初乳进入婴儿体内，使婴儿体内产生免疫球蛋白A，可以增强婴儿的免疫功能，保护婴儿免受细菌侵害。初乳的分泌量不是很多，应让婴儿反复吮吸乳头以促进泌乳。大约在产后的第八天，乳腺开始分泌真正的乳汁。一般在分娩后的第三天开始给产妇喝鲫鱼汤、猪蹄汤之类下奶的食物较为适宜。

● **注意区分产妇身体状况**。若是身体健壮、营养好、初乳分泌量较多的产妇，可适当推迟喝催乳汤的时间，喝的量也可相应减少，以免乳房过度充盈，从而引起不适。如果产妇身体比较差，就可早些服用催乳汤，喝的量可适当多些，但也要适可而止，以免增加胃肠的负担，导致出现消化不良。

产褥期饮食误区

误区1：产妇应忌口。

正确做法：产后需要充足而丰富的营养素，主副食都应多样化，仅吃一两样食物不仅不能满足身体的需要，也不利于乳腺分泌乳汁。

误区2：产后体虚，应多吃老母鸡。

正确做法：产后特别是剖宫产后，新妈妈的胃肠道功能还未恢复，不能吃过于油腻的食物。老母鸡、蹄膀等食物脂肪含量较高，不适合产后马上吃。产后体虚是因为分娩过程中产妇的体力消耗过大，分娩后又要哺乳引起的。这时，产妇可进食一些易消化的流质或半流质食物，如虾仁煨面、红薯稀饭等。

误区3：为了早产奶，产后应马上多喝汤。

正确做法：从分娩到产奶中间有一个环节，就是要让乳腺管全部畅通。如果乳腺管没有全部畅通，而产妇又喝了许多汤，那么分泌出的乳汁就会堵在乳腺管内，严重的还会引起急性乳腺炎。所以，要想产后早产奶，一定要让新生儿早早吮吸妈妈的乳房，刺激产妇的乳腺管多泌乳。待乳腺管全部畅通后，再喝些清淡少油的汤，如鲫鱼豆腐汤、黄鳝汤等，对产妇产奶会有所帮助。

误区4：汤比肉有营养。

正确做法：产褥期应常喝些鸡汤、排骨汤、鱼汤和猪蹄汤，以利于泌乳，但同时也要吃些肉类，因为肉比汤的营养要丰富得多。

误区5：产后出血多，要多吃桂圆、红枣、赤豆补补血。

正确做法：桂圆、红枣、赤豆是活血的食物，不但不能补血，反而会增加出血量。同时，这些食物都是高糖食物，有的产妇食后不及时刷牙，很容易引起蛀牙。一般在产后2周以后或恶露干净后，才适合吃上述活血的食物。

误区6：月子里不能吃水果。

正确做法：水果含多种维生素和矿物质，除产后3天里不要吃特别寒性的水果，如梨、西瓜等外，其后应每天吃水果2~3个。有的产妇吃水果前用微波炉加热，这是不科学的。水果里的维生素很容易被氧化，加热或久置都会使营养成分损失。

误区7：火腿有利于长伤口，要多吃。

正确做法：火腿本身是腌腊制品，含有大量亚硝酸盐（致癌物亚硝胺的前体），产妇如吃火腿过多，亚硝酸盐会进入乳汁，并蓄积在婴儿体内，给婴儿的健康带来潜在的危害。

关爱孕产妇的15种食物 与150道贴心菜

本部分详细讲解了我们日常生活中常用的、对孕产妇保健有重要意义的15种食物，介绍了这些食物的选购储存、营养成分、烹调应用、养生与功效、食用搭配宜忌等内容，并附上营养食疗专家推荐的、以这些食物为原料的精美食谱，所列菜品均具有原料易购、做法简单、营养与美味兼备的特点。

- | | | |
|------|------|------|
| ① 柠檬 | ⑥ 茼蒿 | ⑪ 酸奶 |
| ② 葡萄 | ⑦ 丝瓜 | ⑫ 海参 |
| ③ 红枣 | ⑧ 花生 | ⑬ 牛肉 |
| ④ 萝卜 | ⑨ 栗子 | ⑭ 鲈鱼 |
| ⑤ 菠菜 | ⑩ 小米 | ⑮ 虾 |

