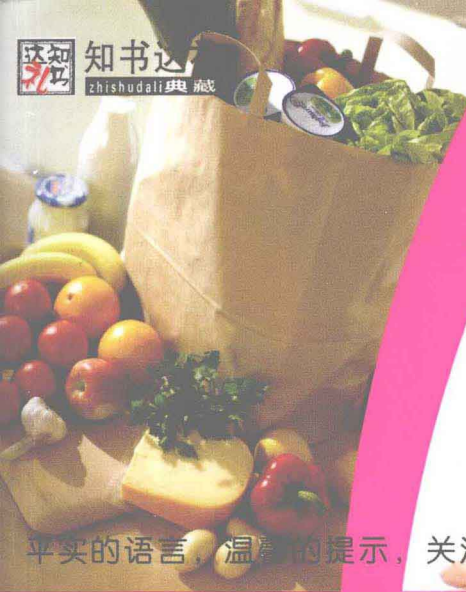




平实的语言，温馨的提示，关注生活，关爱健康

新手妈妈产后 饮食调养



人生旅途的亲密伙伴，日常生活的良师益友，健康中国系列图书，陪您走向健康之路。



• 呵护母婴健康

• 关爱宝宝成长

• 调理产后饮食

• 化解妈妈忧虑

新手妈妈 产后饮食调养

崔钟雷 主编

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司
万卷出版公司



© 崔钟雷 2009



图书在版编目(CIP)数据

新手妈妈产后饮食调养 / 崔钟雷编. —沈阳: 万卷出版公司, 2009.12

(健康中国. 第4辑)

ISBN 978-7-5470-0489-0

I. 新… II. 崔… III. 产妇 - 妇幼保健 - 食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 218454 号

出版发行: 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司
(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳美程在线印刷有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 155mm × 227mm

字数: 120 千字

印张: 10

出版时间: 2009 年 12 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 12 月第 1 次印刷

责任编辑: 胡利

策划: 钟雷

装帧设计: 稻草人工作室 

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 王丽萍 于海燕

ISBN 978-7-5470-0489-0

定 价: 13.80 元



联系电话: 024-23284090

邮购热线: 024-23284050

传 真: 024-23284448

E-mail: vpc_tougao@163.com

网 址: <http://www.chinavpc.com>



前言

Foreword

食物不仅仅是果腹之物,更重要的作用是为人体提供维持生命体征的能量。而作为新手妈妈,一个人承载着两个生命的营养重责,所以一定要树立科学的饮食观念,不仅要吃饱,更要追求健康、合理、科学。

新手妈妈一定要注重月子中的饮食,虽然月子时间只有短短的几十天,但这段时间却关系着新手妈妈以后的身体状况以及宝宝的生长发育,所以,一定要选对食物。但是,选对食物并不意味着吃得越多越好,新手妈妈一定要注意控制营养的摄入量,若营养摄入过多,不仅会使妈妈身体脂肪堆积,同时过多的营养素通过乳汁传给宝宝,会影响宝宝的健康。

大部分新手妈妈都希望亲自喂养宝宝,但是,由于工作压力和身体状况等方面因素的影响,越来越多的新手妈妈存在乳汁不足的问题,本书将会指导新手妈妈如何通过饮食调节促进乳汁的分泌,相信会让许多新手妈妈轻松解决烦恼。

同时,新手妈妈一定不要忽视产后的身材恢复。产后的身材恢复,可以通过产后体操来实现,还可以搭配食用具有瘦身排毒、养颜祛斑的食物,既能收到美化新手妈妈身材的功效,同时也不会影响到母体的营养素供应。

总之,本书不仅仅告诉新手妈妈怎么吃,而是要在此基础上帮助新手妈妈们建立一种充满智慧的饮食观念,全面迎接健康的生活方式的来临。

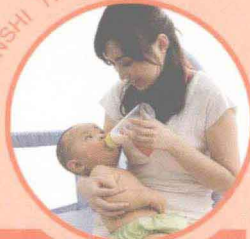
XINSHOU MAMA

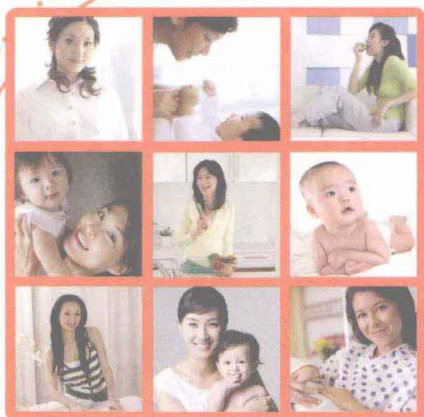


CHANHOU



YINSHI TIAOYANG





目录

CONTENTS

第一章 新手妈妈新鲜生活 ——如何坐月子



一、科学坐月子观念

1. 为什么坐月子 12
2. 如何坐月子 13
3. 东西方坐月子观念差异 15
4. 传统观念的合理之处 18
5. 传统观念的误区 22
6. 现代坐月子法 26

二、现代坐月子法禁忌

1. 新手妈妈洗澡的讲究 28
2. 新手妈妈刷牙的方法 29
3. 产后不能立刻入睡 29
4. 产后要及时下地活动 30
5. 新手妈妈卧室要保持通风 ... 31

6. 新手妈妈什么时候可以出屋 ... 31
7. 新手妈妈要预防感冒 31
8. 新手妈妈要少看电视 32
9. 新手妈妈不能滥用中药 32
10. 新手妈妈要少看书 33
11. 新手妈妈不要长时间仰卧 ... 33
12. 新手妈妈不要睡软床 34
13. 剖宫产前后的注意事项 ... 34
14. 产后多久可以发生性行为 ... 35
15. 产后性生活的注意事项 ... 36



16.坐月子也要有限度 37

三、充分利用月子闲暇时间

1.利用坐月子改善体质 38
2.坐月子时间的管理 38
3.爸爸的新时代责任 42

第二章 新手妈妈新鲜产后饮食——产后怎么吃

一、产后饮食指导

1.新手妈妈所需营养特点 44
2.坐月子的补贴阶段 44
3.产后初期饮食原则 47
4.如何喝生化汤 48
5.季节对新手妈妈进补的影响... 48

二、新手妈妈的食物

1.健康坐月子的优质食物 50
2.新手妈妈要补充蛋白质 51
3.新手妈妈要补充钙和铁 51
4.产后恢复期饮食调养原则 ... 52
5.新手妈妈要多吃蔬菜和水果 · 53
6.新手妈妈可多吃山楂 54
7.新手妈妈可多吃桂圆 54
8.阴血亏虚类新手妈妈如何选择食物 55

9.阴虚火旺类新手妈妈如何选择食物 55
10.阳气虚弱类新手妈妈如何选择食物 55
11.新手妈妈要多吃鲫鱼、鲤鱼... 56
12.钙质、海鱼可防产后抑郁 ... 56

三、新手妈妈不宜食物

1.新手妈妈应避免食用哪些食物 57
2.产褥期也要防止营养过剩 ... 59
3.新手妈妈不宜吃巧克力 59





目录

CONTENTS



4.新手妈妈不宜补人参	60
-------------------	----

第三章 新手妈妈新鲜责任 ——宝宝营养供应



一、宝宝需要的营养

1.宝宝营养的生产工厂	62
2.母乳生产的过程	63
3.母乳的秘密	64
4.母乳中的珍贵营养成分	65
5.宝宝营养来源的最佳选择 ...	65
6.初乳的重要性	67
7.母乳喂养时间的安排	68
8.正确的喂奶姿势	68
9.不得已的人工喂养	70
10.喂宝宝牛奶的注意事项 ...	70



11.使用奶瓶的注意事项	72
12.新手妈妈饮食对宝宝大脑发育 的影响	72
13.新手妈妈饮食与宝宝腹泻的 关系	73
14.宝宝的优质辅食	74



二、新手妈妈卫生保健

1.保证妈妈有足够的乳汁	75
2.增加乳汁的营养素和食物 ...	75
3.哺乳期不可滥用药	76
4.哺乳期要克服消极情绪	77
5.保证哺乳成功的方法	79

三、充盈乳汁食物

1.大米	82
2.小米	82

CONTENTS



3.玉米 83

4.小麦 83

5.黄豆 84

6.豌豆 84

7.黑豆 84

8.乌鸡 85

9.羊肉 85

10.牛肉 86

11.鲫鱼 86

12.黄花鱼 86

13.带鱼 87

14.黄花菜 87

15.茄子 87

16.油菜 88

17.莴笋 88

18.山楂 88

19.苹果 89

20.红枣 89

21.桃 90

22.牛奶 90

23.豆浆 90

24.酸奶 91

四、充盈乳汁食谱

鲫鱼奶汤 92

猪蹄茭白汤 92

当归生姜羊肉汤 93

木瓜烧带鱼 93

乌鱼通草汤 94

莴苣粥 94

鲜鲤鱼汤 95

醪糟蒸鸡蛋 95

百合炒虾仁 96





目录

CONTENTS



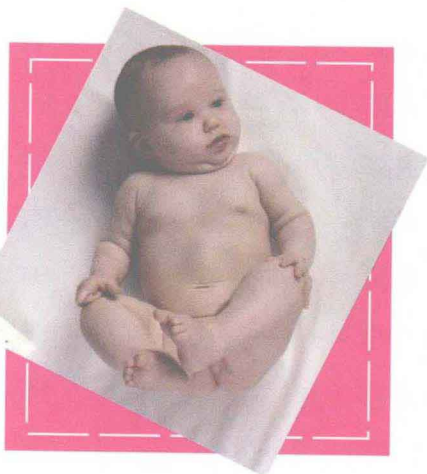
第四章 新手妈妈新鲜形象 ——产后恢复

一、新手妈妈身体恢复

- 1. 产后新手妈妈的变化 98
- 2. 产后恶露的护理 100
- 3. 产后乳房的护理 100
- 4. 乳头皲裂的护理 101
- 5. 产后子宫脱垂的护理 102
- 6. 会阴撕裂的护理 103
- 7. 产后乳房胀痛的护理 104

二、新手妈妈身材恢复

- 1. 产后保健操 105
- 2. 产后瘦身食疗法 106



- 3. 产后瘦身菜 108
- 4. 产后瘦身的注意事项 113
- 5. 哺乳有助于产后瘦身 115

三、新手妈妈容颜再现

- 1. 产后祛斑食疗法 116
- 2. 产后祛斑食谱 118
- 3. 防产后脱发 121

第五章 新手妈妈新鲜病症 ——产后病症调养

一、饮食调养贫血

- 1. 新手妈妈补血关键点 124
- 2. 产后补血食谱 124

CONTENTS



二、饮食帮助恶露排出

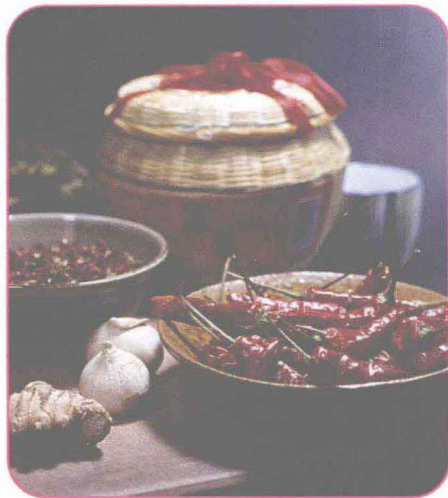
1. 恶露排出的过程 129
2. 警惕异常恶露 129
3. 产后排出恶露食谱 131

三、饮食防便秘痔疮

1. 产后便秘 134
2. 产后防痔疮 134
3. 产后便秘调理食谱 135

四、饮食防抑郁

1. 为何会产后抑郁 140
2. 营养进餐帮你远离产后抑郁... 141
3. 产后防抑郁食谱 143



五、饮食防水肿

1. 为何会出现产后水肿 146
2. 调理产后水肿方法 146
3. 产后防水肿食谱 148

六、饮食调养产后多汗

1. 为何会出现产后多汗 149
2. 调理产后多汗方法 150
3. 产后防多汗食谱 151

七、饮食调养产后腹痛

1. 为何会出现产后腹痛 153
2. 调理产后腹痛的方法 154
3. 产后防腹痛食谱 155



新手妈妈产后饮食调养

新手妈妈产后

XINSHOUMAMACHANHOUYINSHITIAOYANG

饮食调养

第一章

新手妈妈新鲜生活

——
如何坐月子





科学坐月子 观念

1 为什么坐月子

每个女性在分娩之后都需要一个月的时间进行调整,这段时间就被称为“坐月子”。由于在妊娠期间和分娩后,女性的身体发生了极大的变化,要确保身体恢复到原有状态,需要通过坐月子来调整。

1 身体脏器

因为胎宝宝生活在子宫中,在生长过程中不断地将膈肌向上顶,从而

使孕妈妈的心脏位置发生了变化,这就给孕妈妈的心脏增加了负担。而且肺脏的负担也会加重,咽喉、鼻、气

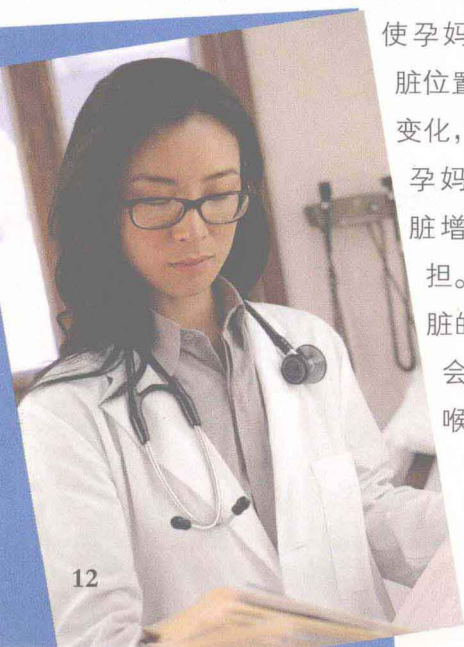
管黏膜有可能充血水肿。同时,肾脏的负担也会加重,关节、内分泌系统都会发生相应的变化。这些身体脏器的功能要靠坐月子这段时间的养护才能恢复。

2 生殖器官

宝宝出生时会导致妈妈的外阴和子宫颈变得充血、松软、水肿,而且胎盘剥离后,会在子宫内膜留下创面。在正常的分娩情况下,通常外阴需要半个月的时间才能恢复,而子宫需要大约 42 天的时间才能复原,子宫内膜复原所需要的时间就更长,大约需要 60 天。

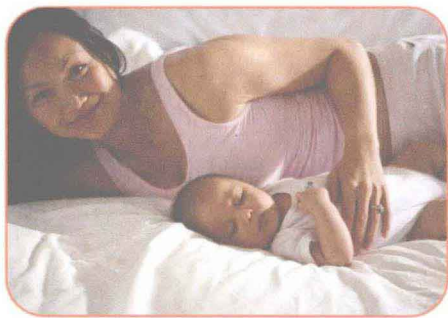
3 体力恢复

在分娩的时候,宝宝会给孕妈妈的身体造成一定的创伤。而在待产的过程中,由于子宫收缩带来的阵痛会消耗孕妈妈大部分的精力,从而使孕妈妈在生产后身体极其虚弱,抵抗力下降。这也需要一定的休养才能恢复。



2 如何坐月子

“月子”是孕妈妈产后极其关键的一个时期,是否能坐好月子,关系到女性今后的健康。那么怎样才能坐好月子呢?传统的观念对新手妈妈的限制比较多,很多事都不能做。但是,现代有很多科学坐月子的方法,只要遵循以下原则,就可以帮助新手妈妈坐个好月子。



1 月子饮食第一位

新手妈妈产后的前几天,身体处于极度虚弱状态,在这段时间内,新手妈妈既要保证身体各项功能的恢复,同时还要哺乳,因此,新手妈妈需要充足的热量以及各种营养素来供应身体的需求。但是新手妈妈必须要注意的是,由于产后胃肠功能还没有完全恢复,因此一定要注意食物的选择。月子饮食的选择要遵循以下原则:食物要选可口、松软,而且要易于消化吸收;干稀搭配,稀的可以为新手妈妈提供水分,干的可以保证为新



手妈妈提供充足的营养;少食多餐,由于新手妈妈的胃肠功能还没有恢复正常,所以一次进食不要过多,每天可吃5~6次;荤素搭配,咸淡适宜;进补不宜过快、过度;不要食用冷、硬、生的食物。

2 劳逸结合

坐月子期间,新手妈妈一定要保证有充足的休息时间。产后要在家里静养,保证睡眠充足,不要让自己过于疲劳,但是也不要整天躺在床上。在分娩后的第二天,新手妈妈就应该下地走动,也可以做一些简单的家务,这有助于产后恶露的排除、身材以及筋骨的恢复,但是新手妈妈一定不要碰凉水。若新手妈妈产后有头晕、乏力、虚弱等症状,必须卧床休息,躺累了可以坐起来活动一下,但是时间不宜过长,最好不超过30分钟,待体力渐渐恢复后就可以将活动的时间延长到1~2小时。避免长时间站立、拿重物,否则会导致背痛、腰

酸、踝关节痛、腿酸、膝关节痛等。

3 避免受凉

当气温和居住的环境发生变化时,新手妈妈就要对自己的穿着和室内使用的电器设备进行适当的调整,新妈妈的房间温度最好为 $25^{\circ}\text{C} \sim 26^{\circ}\text{C}$,湿度为 $50\% \sim 60\%$ 。新手妈妈在刚生产之后要穿着长袖、长裤,避免着凉、受风。

4 产后洗漱多注意

新手妈妈自产后的第二天起就可以正常的洗漱了,不过在这时新手妈妈的牙龈可能会有点问题,因此不适合用牙刷直接刷牙,应用软纱布裹住手指清洗牙齿,然后再漱口即可。另外建议新手妈妈每天坚持梳头,因为梳头可以促进血液循环,活血通络,使精神更加旺盛。

5 关注恶露的变化

产后新手妈妈要注意恶露的变化,观察它的颜色由红变白,数量由

多变少,气味由血腥气变为无味。恶露应该在一个月后排净,当恶露不净或出现异常时,应在产后 6~8 周后到医院做产后检查。

6 坚持康复锻炼

新手妈妈应坚持在产后做康复运动,如一些产后恢复体操,可以很好地帮助新手妈妈恢复身材。

7 保持精神愉悦

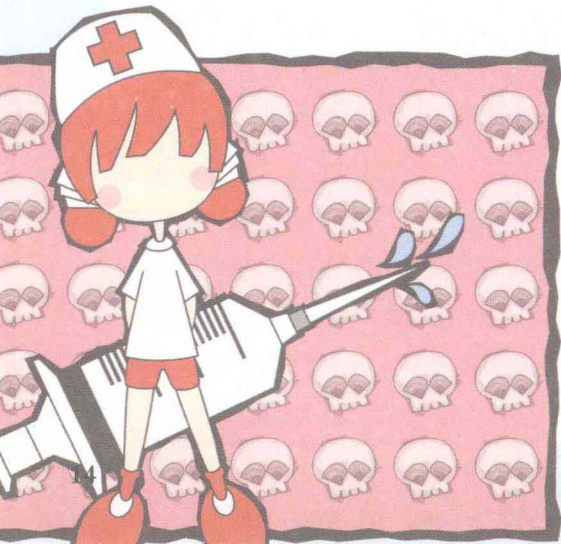
产后新手妈妈的心理和精神都比较脆弱,再加上照顾宝宝的压力比较大,因此很有可能患上产后抑郁症。因此,新手妈妈产后要及时与家人沟通,学会倾诉和排解烦闷心情,让家人的关怀和体谅给予自己生活和精神上的支持。

8 注意卫生

新手妈妈产后容易流汗,再加上恶露尚未干净,因此卫生状况不是很好,很容易感染疾病。所以新手妈妈在产后应该勤洗澡,因为洗澡可以保持汗腺畅通,促进血液循环,加速新陈代谢和体内废物的排除。同时要保持会阴部的清洁,并注意防寒保暖。

9 暂停性生活

新手妈妈在生产的过程中生殖器会受到一定的损伤,要经过 2 个月左右的时间才能恢复,因此新手妈妈在产后最好不要进行性生活,建议在月经正常时再过正常的性生活。



3 东西方坐月子观念差异

① 产后护理的差异

在产后对新手妈妈的护理方面东西方存在着很大的差异。在我国坐月子是几千年来传承下来的社会特有的习俗。在各种产后指导用书和妇女杂志上都会看到有关产后坐月子的各种介绍：食谱、药膳、调理和月子餐应用尽有。

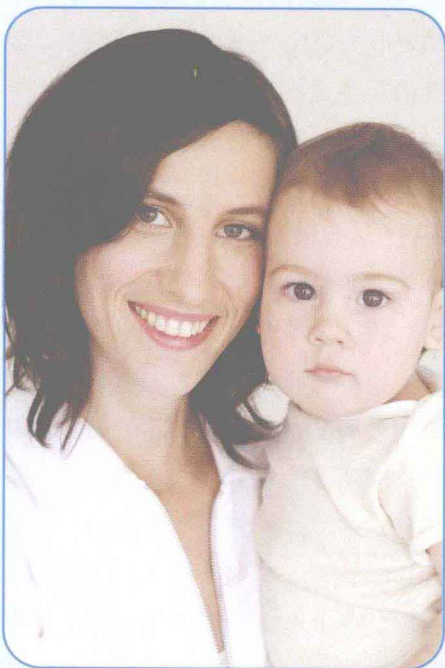
在我国古代，医疗卫生条件比较差，女性在怀孕期间能够摄取到的营养也不多，再加之产后母乳喂养宝宝又会消耗很大的体能，妈妈的身体就会更加虚弱，因此新手妈妈会在产子之后要用很长的一段时间进行休养以调理身体。

而在美国，法律规定产妇生产之后有4~6个星期的产假，如果是剖宫产可以有8个星期的产假。这就意味着美国的新手妈妈在产后只有一两个月的时间在家中休息，让身体得到恢复。

不同于我国的坐月子，美国妇女产后的生活与我们大不相同：

a. 在产后，医生只会给新手妈妈开一些收缩子宫的药物、止痛药和软便剂，在产后第二天就可以出院。

b. 剖宫产的新手妈妈会打一针抗生素。而且手术后的第二天就可以





活动，肚子没有胀气就可以进食，伤口在第三天会贴上一种特质的胶片，一周后拿掉胶片，让伤口自然愈合。

c. 美国产后没有药补和食补这一说，也没有什么禁忌。在生产之后，新手妈妈的床头往往会有一杯冰水。

d. 产后医生会建议新手妈妈尽早下床运动，更没有不许洗头、洗澡这一说。

e. 美国人认为适量的营养与运动是恢复体力的最好方式，药补和食补都不如适当饮食和运动。

f. 产后在家休息的一个月中，美国新手妈妈的生活跟以前没有什么不一样，而且经常可以看见她们带着尚未满月的婴儿外出。

2 我国的坐月子方式

值得肯定的是，我国传统的坐月子观念有它的价值和可取之处，比如产后营养的补充与休息也很适用于现代社会。但是也有一些不科学的地方，比如：产后不准洗头、不准洗澡。以前的生活和卫生条件比较差，不洗

头、不洗澡可能是避免与外界接触发生感染，但现在卫生条件已经很好，就不用再固守陈规了。另外，我国的传统观念认为，坐月子期间新手妈妈不可以吃凉食，建议喝生化汤活血化瘀，而在美国，新手妈妈可以在产后直接喝凉水。

在我国有一些专业的妇产医院，会对新手妈妈进行全方位的产后照顾，食物也有专人调配，而且在新手妈妈出现意外情况时也会有医生立即处理。在这里新手妈妈会被安排与宝宝住同一间房，并有专业人士教新手妈妈怎样照顾宝宝和哺喂的一些常识，这样就可以减少妈妈的压力，轻松地度过产假。

近年来，专业的月子餐配送服务也受到很多新手妈妈的青睐。新手妈妈可以在自己的家中坐月子，月子服务机构会定时将月子餐送到家中，既营养又便利。

由此可见，我国的新手妈妈是很幸福的，她们受到的关注和照料都要

