

新健康大系

营养与保健系列

利用坐月子打造女性体质第二春，
助你重拾旧日窈窕身段！！

轻松坐月子

健康瘦身 **30** 天

QING SONG ZUO YUE ZI

李思佳 著



972.16

L260



科学出版社
www.sciencepress.com

华北水利水电学院图书馆



208772899

TS972.16

L260

新健康大系

营养与保健系列

轻 · 松 · 坐 · 月 · 子

健康瘦身30天

李思佳 著



- 877289

科学出版社

北京

〈自序〉

从怀孕中发现， 做女人是多么美好的事情！

自从从事营养师工作以来，经常会遇到准妈妈询问坐月子前饮食方式。现代人被困在流传已久的禁忌与现代医学营养学的理论之间，准妈妈常有不知所措的疑惑，到底要参照哪一种方法才是对自己最适宜的哩！当我在临床上遇到同样的问题，发现仅有学校所教授的内容是不够的，进而多方查询、搜集资料。老实说，现代医学和传统医学的看法到现在仍然不一致，经过我个人客观剖析产后生理与心理的变化，及各种禁忌的由来与原因，并结合时间、空间变化整理出可以变通的做法，从此，对于坐月子终于有了更清楚的认知。

饮食对健康的重要性，在生命的各阶段里，都有需要注重的要点。以新生儿为例，是否吃母乳？可以吃母乳吃到多久？事关脑神经发育、营养吸收、胃肠功能、免疫能力等，益里体人，又如产后坐月子，也是一个新的开始，不仅生理遭遇重大变化，心理受到的冲击亦不遑论。毕竟从此以后，有一个小生命与你紧紧相依，对你完全倚赖，并无条件信任。

自从成为全职妈妈以后，又亲自喂母乳，觉得当女人实在是太棒了，尤其在这个时代，既可以在工作上实现自己的专业成就梦想，又可以初为人母享受育儿的乐趣。其中的满足与快乐，我都享受到了，且仍在持续中。这么说吧，

一个女人的一生中，能够使她的生命经历更完整的事件，莫过于怀孕生孩子。在现代社会里，无论是东方或西洋，都有照顾产后妈妈的做法，也各有方式上不同的见解，但对于产后需要调养的看法是相一致的。而从婆婆妈妈以来，流传已久的禁忌，是否仍需遵行，也需要花一些精力去了解，如果是为了突破传统，反其道而行之，却对健康造成危害，那就太遗憾了。之所以会有这本书，即是希望个人能结合传统医学与营养学的菁华，介绍产后具有滋补效益的料理，为哺乳期的妈妈供应适当的热量、丰富的营养素。除此之外，进一步运用产后体质调整的时机，配合哺喂母乳，为母子双方的健康打下良好的基础，并达到身心调理的最佳效果。

感谢邦联出版社给我这个机会，也感谢亲爱的家人给予的温暖支持与鼓励。谢谢编辑雨静，摄影师弘玮一家人，谢谢何医师与廖理事长在百忙中为本书写序，敬表感谢之忱。

李思佳

〈推荐序〉

女人推荐给女人！

…“自然瘦身法”

初见这本坐月子食谱的书名，相信所有爱美的妈妈们都会想一探究竟！毕竟，产后身体虚弱，坐月子就是要“补”，又怎能兼顾窈窕瘦身的美丽诉求呢？仔细读下去，才发现个中奥秘。原来作者除了融合现代营养学与传统中医食疗的观点，提供了最恰当的饮食建议，它还掌握了一个对母婴双方都很重要的关键：以哺喂母乳的方式，为瘦身增添最自然的助力！

的确，依我个人生下两个宝贝女儿的经验，用这种最简单的“自然瘦身法”效果良好。按照作者介绍的办法哺乳与坐月子双管齐下，宝宝健康茁壮，妈妈美丽瘦身，那真是皆大欢喜！

传统上强调坐月子的重要，不止是为了母亲个人的保健，从更深远的角度来看，坐月子还是为了全家人的幸福呢！月子坐得好，妈妈的身体能得到最好的调养，分泌出丰沛、顺畅的乳汁，在哺乳中以爱的互动创造最亲密的亲子关系，帮助宝宝更快适应子宫外的新生活；月子坐得好，全家人才能在这段时间尽情享受新生命到来的喜悦与乐趣，而不至于手忙脚乱，顾此失彼。

在帮助母亲们哺喂母乳的路上，我深感资讯的更新与取得，一直是目前最弱也最不易的一环，也难怪许多新手父母被误导，而放弃了最适合人类婴儿成长所需的食物——母乳。令人欣慰的是，本书的出版可称得上是食谱方面的一大创举，它讲的不只是吃得美味，吃得营养，吃得放心，还传递出许多最新、最重要的哺乳资讯，为培育健康的人类新生儿贡献出一份力量。

在此祝福所有选购此书来坐月子的产妇全家都受益无穷！

廖家慧

目 录

- 2 自序
- 3 推荐序
- 6 为什么要坐月子
- 8 坐月子如何瘦身
- 13 坐月子食谱Q&A
- 14 如何使用本书

Part 1 自然产妈妈

- 17 自然产妈妈的生活妙方
——幸福满分自然产妈妈
- 20 胚芽米饭
- 21 油饭
- 22 黄芪红枣枸杞鸡
- 23 当归薏仁鸡

Part 2 剖腹产妈妈

- 25 剖腹产妈妈的生活妙方
——剖腹产妈妈辛苦了
- 28 枸杞粥
- 29 黑米饭
- 30 茯苓鸡
- 31 当归黄芪鸡

Part 3 素食妈妈

- 33 吃素的妈妈怎么办
- 34 枸杞蒸豆包
- 35 麻油素鸡
- 36 麻油豆包
- 37 花生豆包
- 38 红枣炖素鸡
- 39 莲子素肚汤
- 40 当归炖素肉

Part 4

通用食谱

主食类

- 43 薏仁糙米饭
- 44 五谷饭
- 45 药饭
- 46 麻油面线
- 47 黄豆糙米饭
- 48 红豆饭
- 49 什锦粥
- 50 八宝粥
- 51 红豆汤
- 52 红枣薏仁粥
- 53 酒酿蛋花
- 54 桂圆糯米粥

猪肉类

- 56 麻油猪肝
- 57 杜仲腰花
- 58 莲子猪腿
- 59 麻油猪腰
- 60 川芎花生猪脚
- 61 麻油猪肝汤

鸡肉类

- 63 伏苓莲子鸡
- 64 鸡肉四神汤
- 65 麻油鸡
- 66 杜仲莲子鸡
- 67 鸡肝汤
- 68 牡蛎鸡汤
- 69 人参鸡
- 70 十全大补鸡

海鲜类

- 72 清蒸鲷鱼
- 73 鲈鱼汤
- 74 海鲜蒸蛋

蔬菜类

- 76 炒红凤菜
- 77 炒红苋菜
- 78 炒圆白菜
- 79 炒莴苣
- 80 炒菠菜
- 81 胡萝卜炒蛋



Part 5

行事历

- 83 月子妈妈·瘦身行事历
- 84 月子妈妈瘦身日志
- 86 自然生产的妈妈行事历
- 90 剖腹生产的妈妈行事历
- 94 食物完全辞典



所谓坐月子，不仅是妈妈身体复原良好，亲子关系有个好的开始，全家人的情感也因为新生命的加入而更和睦相依。



正确的坐月子观念

恭喜历经生产这一天，从此以后，生命更多精彩多变。自宝宝离开母体的那一刻开始，一直到母体完全恢复正常运作的这段期间，就是“坐月子时期”，不仅是调养母子双方身体的最佳时刻，更是母子建立亲密关系的最佳时机。

坐月子的核心是妈妈和宝宝。在生理上，妈妈体内正在进行复原的工程。子宫空了，要收缩回去；怀孕期增加的水分，身体要排出去；而在怀孕期已做好准备乳房，正分泌甜美的乳汁，随时可以供应给宝宝。另一巨大的改变是体内荷尔蒙的含量不同了，原本由胎盘制造的高量荷尔蒙，随着胎盘娩出，一下子通通都不存在了，生产后的第一天还没有太大的感觉，第三天以后就有影响。好比生理期的心情起伏，产后有过之而无不及。这是生理影响心理。除此之外，原本产后的心情即颇为复杂，漫长的孕期终于划下休止符，人生新阶段正式开始，各式各样的念头都在脑海里盘桓不已，欣喜忧惧，各式各样的心情都会出现。往往宝宝哇哇大哭时，妈妈也跟着掉泪，这都是正常现象，可能发生在任何一个妈妈身上。越了解身心的变化，就越能知道应对的方法。

对宝宝而言，从子宫内全自动供应的环境，来到一切要靠自己的世界，惟一熟悉的事物就只有亲爱的妈妈。依偎在妈妈的怀里，吮吮珍贵的母乳，哇哇哭是他最引人注目的语言。肚子饿会哭，想睡觉会哭，太累会哭，肚子胀不舒服会哭，情绪不佳会哭。爱听的音乐停了会哭……宝宝用他的哭声告诉妈妈他的需求，不同的需求哭法不一样喔！

倾听宝宝的声音，满足他的需要。这是妈妈进步最快的功课，每天都会有收获。只要学习倾听宝宝，很快地你就是照顾宝宝的专家，没有人会比你更了解你的孩子了。

坐月子期间，生活的优先顺序是妈妈和宝宝的互相学习。了解宝宝的语言，适时回应宝宝的需求，宝宝也学到从妈妈身上满足他的需求。不但得到最完美的食物——母乳，还可以得到充分的安全感。爸爸藉由宝宝清醒时帮他按摩和跟他玩耍，哼歌或洗澡换尿片。

比较特别的是，需要一个帮手来协助处理家中琐事。也许是家人，也许是朋友，总之妈妈不要被这些杂务分心，例如买菜煮饭、三餐有人料理，衣服请人代洗等等。最重要的是妈妈放轻松，只需照顾好自己和宝宝就够了，若有需要外出时，请记得穿着适当的衣物，如着长袖长裤，戴帽子、穿袜子等。

新生儿和妈妈的关系都是崭新的开始，双方都要有一段适应期。新世纪坐月子的观念，不仅是妈妈身体复原良好，亲子关系有个好的开始，全家人的情感也因为新生命的加入而更相偎相依。

月子妈妈 教战守则

全家一起打败产后忧郁！

什么是“产后忧郁”呢？根据了解，初产的妈咪在一个月之内，荷尔蒙尚未恢复平衡，同时又要面临重新适应周遭环境，以及照料新生宝宝的重要任务，通常在这个时候，许多月子妈咪都会担忧、焦虑，害怕自己养不了养儿育女，害怕产后面容变形，担心产后乳腺与夫妻关係等等，这就是产后忧郁。

怎么打败产后忧郁呢？最好的方法是妈咪在产后就培养乐观的心情，告诉自己：自信的女人最美丽！会自我暗示成功哦！另外，婆家与婆家的照顾与老公

的呵护，也是赶走忧郁的最大功臣，因为爱的团结力量大！当然，妈咪也要在坐月子时尽量放宽心，学会自己疼爱自己呢！

根据资料统计，外国产妇的产后忧郁发生的比例高达30%~60%，而国内的比例就少了一半以上，只有20%左右而已。为什么有这么大的差别呢？那都归由于我们的老祖宗发明了“坐月子”这回事，比之国外妈咪的孤军奋战，我们的妈咪真是幸福多了！中国人的智慧真是伟大啊！

不用操纸、不必运动，每天食欲佳，每餐还吃得饱饱的！

不但如此，站在称上连发现体重又少了一些了，哇！

好神奇的事情啊！这真是太理想了！问题是，

要如何才能让这么美妙的情形发生在我身上呢！

嘿嘿！这样的好事只有在妈咪坐月子时才有可能出现哟！

想知道为什么吗？我连「五一」都不保留的告诉你每个「秘诀」

都让你不仅瘦身还可瘦身，坐月子比怀孕前更亮丽动人哪！

（坐月子如何瘦身）

第一个秘诀“勤喂母乳”

身体为了制造乳汁，会把怀孕期间储备的脂肪组织拿出来消耗掉。每天制造母乳，要用到500~800千卡的热量。一个月下来，会比不哺乳的妈妈多消耗15000千卡到20000千卡的热量，换算成脂肪量是将近2公斤的肥肉，很可观吧！喂母乳的好处还不止这样，身体制造乳汁的同时，也促进新陈代谢，更新全身营养素，再配合良好的饮食调理，必能使妈妈健美，宝宝健康。不过，要能顺利喂奶，第一步是要有坚定的决心和意志，再来，还要有正确实用的资讯，加上善意的鼓励与支持，方能成功哺喂母乳。坊间关于喂母乳的资讯许多是人云亦云，多半会误导妈妈，造成许多不必要的困扰，本书下文会有专门解说，请仔细阅读喔！

第二个秘诀“完全不吃盐或调味品”

怀孕期间的妈妈，身体多了很多水分，要在生产后慢慢把这些水分排出体外，若是坐月子吃盐或各种调味品，比如：酱油、酱油膏、番茄酱、腌渍物、罐头食品之类，将会阻碍排水功能，身体代谢受影响，也会使体重居高不下。我知道你会想：没加盐的料理怎么吃呢？嘿嘿！善加利用食物本身天然的气味，即使是原味都很好吃喔！这本食谱里的每一道菜都是依照这个方式，保留原味与利用食物搭配增添风味，还有补身的功效！



第三个秘诀“远离牛奶和乳制品”

牛奶中的蛋白质是容易引起过敏的物质，妈妈喝了容易使宝宝不安稳，可能会胀气，可能会过敏。而常见的奶制品：奶酪，制造过程添加了盐，味道咸得很，也不适合坐月子期间食用。许多妈妈反应，当她们接受建议，停喝牛奶和奶制品后，宝宝的胀气果然改善了。

第四个秘诀“详读本书，踊跃发问”

当你看完这本食谱后，如果还有什么部分想更深入的了解，请立即提出，一定可以增进你的知识。请利用作者的电子邮件或邮政信箱，作者会帮助你成为最有自信的妈妈！

电子邮件地址：ortho@ms4.hinet.net

邮政信箱：105台北邮政56-14号信箱



月子妈妈 教战守则

上班族妈妈 怎么兼顾哺乳？

母乳的珍贵与好处无可取代，但是做完月子的上班族妈妈，总有一天必须重回工作岗位，为了不要白白浪费这“上天赐予的泉源”，到底妈妈该怎么做呢？

1. **挤奶**：将手洗净，托住乳房上做规律的一挤一放动作，三至五分钟后，再换另一边重复相同动作。

2. **储奶**：使用灭菌的容器储存，不要装得过满，历次的母乳不可混放在同一个容器内。

3. **保存**：待母乳放凉后，放置冰箱冷冻室。注意，解冻后的母乳不可再度冷冻。

4. **解冻**：冰冻过的母乳会呈现层次状，解冻时放入流动的温水中轻轻晃动，切忌直接在火炉上加热。

5. **食用**：解冻过的母乳需要在30分钟内食用，否则就应丢弃，所以装瓶时记得一瓶以宝宝一次喂食量为宜，可避免浪费。

刚开始，喂母乳的上班族妈妈会有些困扰，比方涨奶，奶水溢出等，有时会弄湿衣服十分尴尬。这种情形发生时，可以将手臂弯起，稍微施力压住乳头一两分钟，暂时止住奶水外溢，但是，最好还是抽空将奶水挤出。这种尴尬的情形不会一直存在，因为人体像工厂一样，会自动调节“供需产量”，经过一段时间之后，你的身体就会配合喂奶时间，适时制造奶水啰！

产前准备

- * 向产检医师表达要喂母乳的意愿，探询实施“母婴同室”的医院。现在推行母婴同室，即是认知到妈妈亲自用母乳喂养宝宝，是对母婴双方最有利的方式。不仅让身体机能尽速复原，也可以使宝宝就近得到最好的照顾。
- * 规划坐月子期间的人力资源。例如：上班族妈妈工作上的职务代理、大孩子的照料、家事管理。还有最重要的妈妈与婴儿的照顾，都需要事前协调安排。
- * 安排饮食计划。
- * 参加国际母乳会的小组聚会。



生产时

亲子交流最好时机是产台喂奶。自然产的妈妈产台喂奶，可帮助子宫收缩，使胎盘顺利推出。而及早让宝宝吸吮乳头，更可以刺激脑垂体分泌“泌乳素”，使乳汁分泌更顺畅，给宝宝最好的礼物，就是这么简单！



作者的悄悄话

哺乳会让身材变差？

哺乳，是宝宝出生后最重要的事情之一。它不仅能让宝宝获得最纯净的营养，还能帮助妈妈的身体恢复。但是，很多妈妈在哺乳期间会担心身材变差的问题。其实，哺乳并不会让身材变差，反而有助于妈妈恢复孕前身材。这是因为哺乳时，妈妈的身体会分泌一种叫做“催乳素”的激素，这种激素可以促进脂肪的燃烧，帮助妈妈消耗多余的热量。此外，哺乳还能帮助妈妈排出体内的多余水分，减轻水肿。所以，只要妈妈在哺乳期间保持均衡的饮食和适量的运动，身材自然会慢慢恢复。

哺乳期间，妈妈的身体会发生很多变化。首先，乳房会变得柔软而有弹性。这是因为乳腺管在哺乳时会扩张，分泌乳汁。其次，妈妈的腹部肌肉会变得更强壮。这是因为在哺乳过程中，妈妈需要保持一个稳定的姿势，这有助于锻炼腹部肌肉。最后，妈妈的情绪也会变得更加稳定。这是因为哺乳时，妈妈会分泌一种叫做“催产素”的激素，这种激素可以降低压力，让人感到放松。所以，哺乳不仅对宝宝好，对妈妈的身心健康也有很大的好处。

成功哺喂母乳的要诀

- 及早于宝宝出生后哺乳：可于产台上，当宝宝出生后，马上与妈妈亲密拥抱，并试着让宝宝吃奶。
- 采取“母婴同室”的措施：不要让妈妈和宝宝分开，使妈妈能一开始就对宝宝有适当反应，在宝宝需要的时候喂他、抱他。
- 了解母乳分泌原理：有需求才有供给，只要宝宝多吸，母体的母乳分泌自然就会增多；如果宝宝没吸，母乳不会充分制造，已有的奶水亦被浪费，所以不必添加配方奶或水分。母乳自然就有制造的机会。



月子妈妈——教战守则

坐月子禁忌知多少？

了解禁忌的由来及内涵，是坐月子或是帮别人坐月子必需做的功课。长辈告诉我们，坐月子有许多该了解的禁忌，有些有道理，有些无稽，而信与不信之间，将要如何取舍呢？

1. **不可吃醋**：醋也有收敛的作用，对于产后清理身体的废物工程有不肖影响，阻碍新陈代谢的进行。在坐月子料理中不要使用醋及含醋食物即可。
2. **不可喝水**：人体的百分之七十以上都是水，身体废物的排除也是从汗、尿等水溶液排出。若不喝水，即易造成脱水，反而不利生理作用。坐月子之所以会有此禁忌，是因产后要排水，以为不能喝水，担心水分囤积，实际上是不要吃有咸味的食物，才有利于排水。加上以前喝的水多半是非水或需肾等来经处理的生水，怕喝了生水易刺激肠胃不适，若加入药材熬煮，喝温补的药草茶，则可补充水分。现代有矿泉水，又有滤水设备，只要煮沸后放入保温瓶，喝的时候一小口一小口吞下去，重点是饮食不加调味料，就不怕水囤积，大可以放心喝水。
3. **不要吃冷食物**：生食有清洁和卫生上的麻烦，冰冷的食物容易造成胃痛、腹泻、消化不良，而产后需要温补，寒凉性的食物不宜食用。一般常见的蔬果多是偏凉性，只有部分适合做月子期间食用，所以请慎选蔬果种类。
4. **不能看书报、电视**：产后每一个器官都

在复原，因此希望眼睛也能得到休息，看书、电视看多了伤眼。但若是生活调剂一下，看半个小时节目，转换心情是无妨碍的。当眼睛有不舒服或疲倦感，请按摩或热敷眼眶四周，可减轻疲劳。

5. **不能掉眼泪**：情绪平稳对妈妈和宝宝都是很重要的事情，有快乐的妈妈才有快乐的宝宝，不要压抑自己的感觉，表达真正的心声是健康的。
6. **不可外出**：产后体虚，本来就要多休息，外出时易发生意外状况，万一受到风寒，比较麻烦，但有需要外出时，穿着适当的衣物，如着长袖、长裤、戴帽子、穿袜子等，有适当的保护，可以将危险降低，尤其是夏天虽热，车上屋内多有冷气，更需保暖。
7. **不能提重物**：一方面要让妈妈好好休息，一方面是提重物时腹部会用力，易使子宫下垂。在现代所谓提重物包括抬桌椅、提水桶、搬书堆等等。
8. **不能碰冷水**：生产后不宜碰触冰冷之物，因全身骨节处于松弛状态，极易受到寒气侵袭，若无适当防护，很快会出现酸痛现象，请在酸痛处以温热处理，可立即改善。
9. **不能有性行为**：主要是因子宫需要六周左右才完全恢复，太早进行性行为易使伤口感染。再者，体虚的时候也不适合有性生活，还是待身体各部分都真正复原再重拾闺房之乐。

- 依宝宝需要喂食：其实宝宝吃奶是没有时间表的，依其需要而喂食，正如同在了宫里无限制摄取营养一样，依宝宝自己的需求，不限时间、次数的哺乳，母乳定能吃得够，分泌得多。
- 避免造成乳头错觉：因乳头与奶嘴的基本吸法不同，会造成宝宝错乱，甚至使妈妈乳头受伤，所以请不要用奶瓶或乳头罩来喂食宝宝。
- 正确的乳房护理及喂奶姿势：一般所知的喂前热敷、清洗或喂完排空都是不必要的，造成乳头酸痛的真正原因，事实上是没有用正确的姿势喂奶。
- 鼓励与支持：妈妈需要在问题发生时，有鼓励与支持的声音及帮助，才能使您有信心继续坚持下去。

必备的哺乳用品

坐月子期间必备的哺乳用品，让喂奶更舒适。

• 哺乳胸罩：可一手解开扣子，让宝宝顺利吸奶，妈妈不会手忙脚乱。

• 哺乳睡衣：方便妈妈躺着喂奶，一边喂奶一边休息。

• 防溢乳垫：乳汁量多可吸收，以免浸湿衣服。

• 喂奶环枕：固定在妈妈腰间，喂奶时有支撑。

欢迎加入哺乳妈妈俱乐部

无线电话和电话号码，移动电话放在随手可得的地方。常用电话号码包括：支持你的亲人、朋友、国际母乳会咨询员、在母乳会聚会认识的妈妈等等。



(坐月子食谱Q&A)

坐月子一般人的饮食以清淡为主。但按照中医藏象的理论，一定会有许多人会想这么做，却不知白煮肉上、菜汤上、各种传统汤品都含有其药性，改善以现代医学理论为据，坐月子就是养许多“弱项”的。

Q 为什么要用酒来做菜？

A. 产后之所以要用酒，是因为要利用酒精把中药材的有效成分溶出来，随即必需煮到酒精完全挥发，没有残留，才可吃下肚，否则增加肝脏负担，影响代谢，对宝宝更不好，影响脑神经发育，那可就是真的“伤脑筋”了。

Q 坐月子时食物要分开装吗？

A. 所有坐月子期间的生鲜食品，请一律采购最新鲜的食物，采买回来再依每次烹调量分小包装冷冻，这样不但比较卫生，防止细菌感染，这样烹煮食物时也比较方便。

Q 为什么禁止吃盐？

A. 不仅是食盐，一切加工食品、调味料等请在坐月子时期暂时谢绝吧！因怀孕期间所增加的水分要被排出体外，靠肝脏与肾脏协调之，若吃下这些含有咸味的食品，会把水分滞留在体内，不单是代谢受到影响，还有导致排尿困难、尿量减少甚至引发泌尿系统感染的后果，若是担心无法适应没加盐的料理，那么，请相信自己的味觉，安心享用，你会发现经过麻油调味的食品，不需经过人工调味，它的味道就美味极了，好吃又健康。

Q 如何使用营养补充品？

A. 为使身体机能运作更顺畅，适当补充营养食品是有帮助的，一天一粒复合维生素，或是吃天然的啤酒酵母粉，来补充维生素与矿物质，而坚果类含多量不饱和脂肪酸和胆碱，是脂肪代谢与神经传导的必须物，每天食用二汤匙，可以达到有效又不会发胖的目的。（说明：一汤匙的坚果类大约是：核桃2个/花生仁15粒/杏仁果4粒/腰果5粒。）

Q 帮助子宫收缩一定要喝生化汤吗？

A. 生产后，全身都在进行复原的工作，在怀孕期改变最大的就是子宫，从拳头大小伸展到容纳一个宝宝，现在宝宝已娩出，子宫要回复到怀孕前的大小，必须一直收缩才行，生化汤的作用即是要帮助子宫收缩，排除恶露。

一般于生产后即可开始喝生化汤，但现在多半在医疗院所生产，医师会开“子宫收缩剂”等药物给妈妈，这时，请勿与生化汤同时服用，在医院时，请喂宝宝母乳并吃子宫收缩药，回家再开始喝生化汤，自然妈妈约需二贴，剖腹妈妈喝一贴，千万不要喝太多，喝多反而会让恶露不止，另一个强化子宫收缩的时机就是喂母乳，喂母乳时，宝宝吸吮妈妈的乳头，可反射性地使子宫收缩，其作用之强，可以强到宝宝一边吃奶，妈妈一边就能感觉子宫收缩的动作，像生理期的痛感，一阵阵的，也可以感觉有东西从体内流出来，那是排出恶露。

Q 为什么不能用微波炉？

A. 微波炉的加热原理是利用极性分子摩擦产热，如此一来，使食物本身的能量(非热量)丧失殆尽，无论是炖煮或加热食物，请多用电饭锅，或其他加热方式，如铜锅、锅。

这是一本协助准妈妈了解坐月子是怎麼一回事，
要如何才能对自己和宝宝都最理想的实用食谱。
请按照以下步骤来规划自己的坐月子行事历，事先准备得越充分，
面对各式挑战越能平静过关。

(如何使用本书)

自然妈妈还是剖腹妈妈?

首先请熟悉不同生产方式的坐月子方法，最理想的生产方式当然是自然产，但因故必须剖腹生产的妈妈也不在少数。为使妈妈能从容面对生产后的改变，各类知识的多方接触是绝对必要的。

食谱的瘦身作战计划!

其次依每星期的建议食谱，从中挑选自己可接受的各大类食物，组合成一整套的坐月子料理。如此应有自然产和剖腹产两套食谱，请用笔写下或键入电脑做成记录备用，待需要时即可马上拿出来应用。

婆婆妈妈的生活秘方!

接着对于坐月子生活方式要有心理准备，比较实际的行动是参加国际母乳会的小组聚会，学习如何成功喂母乳，顺便请教喂奶喂得很成功的妈妈们，第一手的亲身经验，充实在妈妈的资料库，等于有了许多亲切的母职顾问。

月子妈妈要组织后援会!

最后依自己的个性、家庭经济状况，考虑在哪儿坐月子，有谁来帮忙，每天可以帮多少时间？除了帮宝宝喂奶和换尿布，其他事务都需要他人的协助，在生产前都要沟通清楚，拿起笔记录这些计划，沙盘推演一番，纵然不一定完全按照计划行事，至少比什么都不清楚来得笃定！

食谱解析

- ① **分量**：除了主食类，多数的菜色是一餐一人份，只有鸡肉类可一次煮2~3餐的分量，以节省烹调时间。鸡肉类以外的，请每餐烹煮新鲜的料理。
- ② **热量**：每道菜都标示所含的总热量，以便妈妈挑选菜色，作热量的计算搭配。



3 1-2

红枣炖素鸡

【营养成分】
热量：14克 脂肪：4克
蛋白质：12克

材料
素鸡1条、红枣10颗
枸杞20克、料酒1茶匙
酱油1茶匙、盐1茶匙、水适量

- 做法
1. 素鸡切条，红枣洗净去核。
 2. 将素鸡放入沸水中焯熟，捞出沥干水分。
 3. 将素鸡、红枣、枸杞、料酒、酱油、盐放入锅中，加水适量，大火煮沸后转小火炖煮1小时。
 4. 出锅前加入盐调味即可。



7

8

9

(厨房)
厨房小贴士

- 厨房小贴士
1. 素鸡在沸水中焯熟，可以去除腥味。
 2. 红枣、枸杞、料酒、酱油、盐的用量可以根据个人口味调整。
 3. 炖煮时间不宜过长，以免素鸡变硬。
 4. 出锅前加入盐调味即可。



莲子素肚汤

【营养成分】
热量：14克 脂肪：4克
蛋白质：12克

材料
素肚1条、莲子10颗
枸杞20克、料酒1茶匙
酱油1茶匙、盐1茶匙、水适量

- 做法
1. 素肚洗净，切成条状。
 2. 将素肚放入沸水中焯熟，捞出沥干水分。
 3. 将素肚、莲子、枸杞、料酒、酱油、盐放入锅中，加水适量，大火煮沸后转小火炖煮1小时。
 4. 出锅前加入盐调味即可。

3

1-2

7

(厨房)
厨房小贴士

- 厨房小贴士
1. 素肚在沸水中焯熟，可以去除腥味。
 2. 莲子、枸杞、料酒、酱油、盐的用量可以根据个人口味调整。
 3. 炖煮时间不宜过长，以免素肚变硬。
 4. 出锅前加入盐调味即可。

4 5

6

3 营养分析：将三大营养素的含量估算出来，让妈妈对菜肴所含营养素有基本认识，均衡又健康。

4 材料：所有需要用到的食物，书中通通条列出来，一目了然。每种食物的用量一方面以标准度量1克标示，另外也以比较容易计算的方式用括号附注在文字后面。

5 做法：本书食谱希望烹调新手也能轻易上手，所以步骤简单易懂，尽可能在美味之余，减少复杂的变化。

6 成分与功效：把食物的功效作详细的说明。妈妈可视体虚需要选择最适合的料理。

7 秘诀：让食物更美味的小技巧在这里，还可以节省时间和人力。

8 叮咛：食物保存或食用的特别注意事项，通通在此叮咛你，就像你24h的专职营养师。

9 变化：四季的食品与菜价都不太一样，书中罗列可以替换的各种食物，让采购时更有弹性。

Part 1

(自然产妈妈)

宝宝的稚嫩像粉红玫瑰的蓓蕾
从我身上所出，来自爱情的结晶
那样一丁点儿的小手手
完全包覆在我的掌心里
握住了他，仿佛就握住了全世界

你瞧！他那熟睡中甜甜的微笑……

“是母亲正逗弄他玩呢！”

这一刻我欣然发现

女人一生的爱恋完整了……

