



# 坐月子调理

## 一学就会

庄雅惠◎著

庄医师为产后新妈咪打造好喝又补身的月子汤水



销量稳居台湾**诚品书店**、**金石堂**孕产类第一名

——台湾孕产专家**庄雅惠**告诉你——

**用传统中医的理念度过坐月子的黄金修复期**

**坐对月子=体质好+不易老+身材好+宝宝健康**


人民东方出版传媒

 东方出版社

# 坐月子 一学就会 调理

庄雅惠◎著



人民东方出版社  
 东方出版社

本书繁体字版由台湾邦联文化授权出版  
非经书面同意，不得以任何形式复制、转载  
北京市版权局著作权登记号 图字：01-2013-3694

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

坐月子调理，一学就会 / 庄雅惠著. — 北京：东  
方出版社，2013  
ISBN 978-7-5060-7038-6

I . ①坐… II . ①庄… III . ①产褥期—妇幼保健—基  
本知识 IV . ① R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2013 ) 第 283320 号

## 坐月子调理，一学就会

( ZUOYUEZI TIAOLI, YI XUE JIU HUI )

庄雅惠 著

---

责任编辑：刘 晗 张福伟

出 版：东方出版社

发 行：人民东方出版传媒有限公司

地 址：北京市东城区朝阳门内大街 192 号

邮政编码：100010

印 刷：北京次渠印刷包装有限公司

版 次：2014 年 1 月第 1 版

印 次：2014 年 1 月北京第 1 次印刷

开 本：710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张：10.25

字 数：155 千字

书 号：ISBN 978-7-5060-7038-6

定 价：39.80 元

发行电话：(010) 65210059 65210060 65210062 65210063

---

版权所有，违者必究 本书观点并不代表本社立场  
如有印装质量问题，请拨打电话：(010) 65210853



## 自序



# 坐月子，改善体质的绝佳时机

女性一生的保养，总是和月经、怀孕及生产息息相关。无论是每次月经结束后的坐小月子，或者产后坐大月子，都是改善体质的绝佳时机。不仅老一辈的婆婆妈妈，就连现代女性，都知道坐好月子的重要性。但月子坐得好不好，并不是每位妈妈都能正确把握的。门诊常见到没有经过专业人士的指导，而是道听途说，或是听了家中老人的错误建议，吃了上火的药膳，引起燥热后遗症，这些都是产后新妈妈常见的困扰。因此，只有了解正确的坐月子信息，新妈妈才能获得健康，分泌出足量优质的母乳。

笔者发现很多坊间流传的所谓坐月子准则，其实并没有科学的中医理论作为依据，而是现代人根据生活经验总结出来一些似是而非的要求，并非适用于每个产妇，若体质不合者，不仅不能把握坐月子的黄金时期，还会造成严重病症。笔者就认识一位产妇的母亲，自认为女儿产后一定要立刻热补身子，于是不肯遵守医生的嘱咐，结果引发急性乳房蜂窝组织炎，而不能补身体，只能待发炎改善后，才能做调理，这真是得不偿失。另一位本身罹患高血压、痔疮、慢性肝炎及尿酸偏高的产妇，才喝了一碗纯酒麻油鸡汤，就血压飙高，痔疮发作，不得不送至门诊诊治。由此可见，只有中医师了解产妇体质，再量身定做专属的坐月子汤方，才是最安全及有效的补身药膳。

《黄帝内经》记载：“阴平阳密，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。”阳盛则身热，阴胜则身寒，所以阴阳双补，凉温一同并用，使身体达到阴阳平衡、不寒不

燥的最佳状态。一般人的传统概念中，以为坐月子只能热补，不可凉补，其实这条原则并不适用于所有产妇。假如每天都吃猪肝猪腰，可能引起胆固醇过高的并发症，唯有不偏寒冷、不太燥热的均衡健康饮食，才是产妇饮食的最佳准则。

从怀孕一直到哺乳期，产后新妈妈的情绪与饮食都和宝贝的健康是密不可分的。在妊娠期间，孕妇所吃的食物、化生的营养素，都会经由血液，运送到胎儿体内，影响胎儿体质。而古书也告诉我们，母乳无定性，若母亲的饮食不寒不燥，精神愉悦，必可分泌优质的奶水。相反，若寒冷、燥热及辛辣刺激食物均不忌口，情绪不稳、暴躁易怒，所喂养的胎儿也将阴阳失调，从小体弱多病，抵抗力不佳，容易发烧。因此适当忌口，保持愉快的心情，才是给胎儿或哺乳中的婴儿最好的礼物。

若你在怀孕中或生产后出现了忧郁倾向，除了可向专业的中西医师求治，还要时常将心中的无助与烦闷，告诉身边的家人，让所有爱你的人，陪你度过心情灰暗的时刻。最后你将会发现：天空不再黯淡，生命将因小宝贝的成长而多姿多彩。《圣经》的箴言告诉我们：“喜乐的心，乃是良药。忧伤的灵，使骨枯干。”盼望你能以喜乐的心，迎接你的宝贝，改善你的心情与健康！

在此要感谢我的好友，也是我的妇科医师潘世斌博士，我根据其提供的宝贵的西医产后护理概念，结合我的中医学产后理念，让产后妈咪获得最佳的照顾。每当我完成一本书，就会领受到满满的爱，若没有父母亲及宝贝儿女的支持，知心好友的鼓励及建议，我就无法独自实现推广中医养生的理想。最后再次感谢您对雅惠这本书的支持！



許雅惠

# 本书使用说明



**1 汤品、茶饮名称：**为本道药膳月子汤的中文名称，通常以主食材、主要药材或功效命名，使读者一看就明白。

**2 功效：**本道药膳月子汤的主要功效，让读者可以清楚了解食用本食谱可产生的效果。

**3 热量：**根据本道药膳月子汤的配方、分量，计算出提供的热量。

**4 食材：**说明本道药膳月子汤食材及分量。食材区分为“A中药材”及“B一般食材”，排列方式是中药材以分量由多到少排序；一般食材则是主食材放在前，再由多到少排序。

**5 调味料：**制作本道药膳月子汤所需要的调味料及分量。

**6 做法：**制作本道药膳月子汤所需的详细制作、烹调步骤与方法。

**7 庄医师小叮咛：**笔者针对本道药膳月子汤因个人状况增减替换的食材或药材，及制作上的注意事项。

**8 食材介绍：**依照特殊食材或是读者不熟悉的食材加以说明，让读者更清楚了解。

**9 美味指数/好喝指数：**本道药膳月子汤的好喝程度。★★★表示非常好喝，让人忍不住想多喝；★★表示

一般，但没有特殊的中药味；★表示带有中药的苦味或特殊味道。

**10 难易度：**制作本道药膳月子汤的难易度。★表示非常简单；★★表示有点难度；★★★表示有难度，需要烹饪技巧。

**11 使用锅具：**制作本道汤品或甜品所需要的各种器具。

### \* \* 本书相关说明 \* \*

- 每道汤品中所标示的两、钱及克的分量均为实际的重量，包含不可食用部分（如海鲜的壳、排骨的骨头等）的重量；所有的中药、生鲜食材及蔬菜请洗净后再料理。
- **中药计量换算：**1两=50克；1钱=5克。  
**食材计量换算：**1斤=500克；1两=50克。  
**调味料计量换算：**1大匙=15毫升=3小匙；1小匙（茶匙）=5毫升。
- 本书设计的药膳月子汤以一般人能吃能喝为主，各种体质妈咪都可食用。
- 本书中的姜片有爆香或直接入汤煮两种方式。姜片煮过后燥性更强，体质较冷的妈咪，可用爆香的方式；体质燥热的妈咪，则可放入汤中煮，依个人体质做弹性运用。
- 本书设计的月子汤分量都是1天的分量为主，可依个人的食量分成1~3次食用。
- 传统月子饮食是不吃盐的，但少量的盐分可以增加美味及其功效，读者可自行斟酌是否加入。





# 目 录



## Contents

### 准备篇

### 新妈咪坐月子要知道的事



为什么要坐月子 / 002

坐月子期间的身心变化 / 008

这样坐月子最正确 / 012

坐月子这样吃就对了 / 014

TOP10 坐月子期间的最佳食物 / 016

TOP10 坐月子期间的最佳蔬果 / 020

坐月子最好不要吃的食物 / 024

新妈咪最想知道的“饮食Q&A” / 028

传统坐月子的禁忌破解 / 032

新妈咪最想知道的“生活起居Q&A” / 036







## 坐月子产后第一周

### Part 1

#### 产后第一周这样吃 / 042

- 重点1→主食以鱼汤和粥为主 / 042
- 重点2→不吃气味重、不消化的食物 / 042
- 重点3→蔬菜不要吃太多 / 042
- 重点4→喝生化汤可帮助恶露排出 / 043
- 重点5→生化汤要这样喝 / 044

#### 产后第一周精选：12道坐月子养生汤品与粥品 / 046

- 麦冬鲤鱼汤 / 046
- 首乌鲫鱼汤 / 047

- 牛乳埔乌鱼汤 / 048
- 红小豆鲫鱼汤 / 049
- 太子参虱目鱼肚汤 / 050
- 金针菇鲈鱼汤 / 051
- 枸杞鲢鱼汤 / 052
- 山药豌豆粥 / 053
- 金针菇银鱼粥 / 054
- 桂圆地瓜小米粥 / 055
- 南瓜子燕麦粥 / 056
- 芝麻西谷米粥 / 057



## 坐月子产后第二周

### Part 2

#### 产后第二周这样吃 / 060

- 重点1→可以吃猪肉、牛肉和鸡肉 / 060
- 重点2→根据个人体质补气养血 / 060
- 重点3→调整怀孕期间的不适 / 061
- 重点4→适合调理身体的中药材 / 061

#### 产后第二周精选：12道坐月子养生汤品与粥品 / 064

- 明目猪肝汤 / 064
- 黄芪鲫鱼汤 / 065

- 蘑菇田鸡汤 / 066
- 灵芝鸡汤 / 067
- 杜仲排骨汤 / 068
- 黑豆猪腰汤 / 069
- 石斛猪肝汤 / 070
- 山药虾仁羹 / 071
- 黑麻油鸭 / 072
- 牛肉洋葱汤 / 073
- 猪肚元气粥 / 074
- 干贝鲍鱼粥 / 075





## Part 3

### 坐月子产后第三周至满月



#### 产后第三周至满月这样吃 / 078

重点1→强化五脏六腑预防老化 / 078

重点2→有妇科疾病的新妈咪，用药

需谨慎 / 079

重点3→适合调理身体的中药材 / 079

#### 产后第三周精选：16道坐月子养生

#### 汤品 / 082

首乌莲藕鸡 / 082

鸡肝明目汤 / 083

竹笙排骨汤 / 084

鲍鱼鸡汤 / 085



东洋参鸡腰子汤 / 086

干贝海参羹 / 087

猪胰猪腰汤 / 088

莲子补肾鸭 / 089

首乌美颜鸭 / 090

花生炖猪脚汤 / 091

羊肉补血汤 / 092

鳝鱼壮骨汤 / 093

黄精润肤虾 / 094

玉竹田鸡汤 / 095

红小豆鲢鱼汤 / 096

无花果炖猪蹄汤 / 097



## Part 4

### 进入哺乳期的新妈咪



#### 母乳喂养期间怎样吃 / 100

重点1→饮食均衡，心情愉快 / 100

重点2→妈咪的情绪及饮食是影响

母乳质量的关键 / 100

重点3→适合哺乳期妈咪的中药材 / 101

母乳喂养期间应当知道的事 / 102

成功的母乳喂养这样做 / 104

市售饮品综合品评 / 106

TOP10 坐月子期间最佳饮食 / 108

SOS! 奶量突然减少怎么办 / 112

## 帮助新妈咪发奶的12道养生药膳汤 与粥品 / 116

- 刺五加鲈鱼汤 / 116
- 青木瓜排骨汤 / 117
- 天冬猪蹄汤 / 118
- 鲍鱼海鲜汤 / 119
- 羊肉豆腐汤 / 120
- 补血田鸡汤 / 121
- 首乌鲤鱼汤 / 122
- 天麻鸡汤 / 123
- 三宝鸭肉汤 / 124
- 蹄筋羹 / 125
- 半筋半肉牛肉汤 / 126
- 鳕鱼丝瓜粥 / 127



- 附录1 认识自己的体质 / 139
- 附录2 中药材功能索引 / 142
- 附录3 中药材小档案 / 144

## 帮助新妈咪发奶的10道养生药膳粥 与甜品汤 / 128

- 桂圆银耳汤 / 128
- 山药红豆牛奶汤 / 129
- 南瓜花生汤 / 130
- 地瓜百合汤 / 131
- 红枣薏仁小米粥 / 132
- 椰浆西米露 / 133
- 莲藕芝麻糊 / 134
- 枸杞紫米粥 / 134
- 山药核桃糊 / 135
- 腰果糙米糊 / 135

## 帮助新妈咪发奶的5道养生饮品 / 136

- 首乌茉莉茶 / 136
- 枸杞桂花茶 / 136
- 青木瓜红枣茶 / 137
- 桂圆玫瑰茶 / 137
- 桑葚天冬茶 / 138





# 准备篇



## 新妈咪坐月子要知道的事

### ♥ 调理重点

产后体力消耗最多时，往往也是人体吸收食物、药物精华，改善身体的最佳时机。坐月子期间，通过药膳，补充体内所需的“阴阳气血”，可使五脏六腑恢复到最佳的状态，维持健美体态，而原有的宿疾也可获得改善或治愈。

### ♥ 饮食原则

- 根据个人体质进补，着重身体的阴阳平衡及强化五脏六腑。
- 虚冷的妈咪，以温补气血为主；燥热体质的妈咪，则应加强凉润滋补的药膳，改善上火反应。
- 选择食物以属性“平和”“温暖”“凉润”为主，三者要均衡摄取。
- 摄取足够的纤维质。
- 饮食烹调方式要营养而不油腻。





# 为什么要坐月子

## 怀孕期间的生理变化

大部分的准妈妈会因为个人体质的不同，产生种种的不舒服反应，只有极少数的孕妇没有异常症状，以下针对不同孕期的反应详述如下：

### 第一孕期

在怀孕初期，因甲状腺素、黄体素、雌性激素、人类胎盘催乳素及泌乳素等荷尔蒙分泌增加，使得心脏输出血量增加，子宫开始变大，压迫膀胱，使其容量变少，因而可能产生心跳变快、体温升高、头晕、疲倦、睡眠质量不佳、血压降低、胃口不佳、口味改变、不喜油腻、恶心干呕、呕吐反酸水、喜爱酸食、频尿、乳腺增生、乳房胀大肿痛、乳头抽痛等症状，乳头、乳晕及周围皮肤因色素沉着而开始变深。

### 第二孕期

到了怀孕中期，因黄体素分泌增加，减低胃肠道的蠕动，而迅速变大的子宫，向上压迫横膈膜，改变食管下扩约肌的位置，因此易引起胃食道逆流、容易饱胀、心窝及胸口烧灼感、便秘等肠胃不适症。子宫压迫下腔静脉血液的回流，导致心输出量变少，造成姿势性低血压；当血浆与血球的比例产生变化，造成血容比下降，则为生理性贫血，此时逐渐变大的乳房，可能会分泌出少量的乳汁。



从怀孕开始，母体为了给胎儿提供优质与安全的生长环境，产生了全身的生理变化，包含循环、呼吸、生殖、消化、泌尿及皮肤等系统。当宝宝出生后，就是妈咪修复身体的黄金时期。



### 第三孕期

进入妊娠后期，准妈咪体重增加约12~15千克，此时除了行动不灵活外，还容易引起腰背酸痛及睡眠障碍。此时，子宫愈来愈大，约增加20倍左右，严重者会压迫到胸腔，出现呼吸气短、呼吸加速等障碍。子宫向下压迫腹腔，使腹压变大，静脉回流更加困难，孕妇开始出现四肢浮肿、便秘及痔疮等不适症。此时若腹部肌肉韧性不佳，其中的纤维性结缔组织断裂就形成妊娠纹。

孕妇的钙质若补充不足，血中钙质过低，容易造成小腿抽筋。在皮肤方面，除了乳头、乳晕、腹中线及阴部等处色泽加深外，脸上的孕斑、手掌红斑及蜘蛛痣，也是常见的变化。

而贫血、怕热、出汗多、焦虑、失眠、高血压、干眼症、视力下降、听力减退、过敏性鼻炎、流鼻血、牙龈发炎、甲状腺肥大、手指麻木、腰酸背痛、坐骨神经痛、肾脏增大、输尿管变粗、膀胱输尿管逆流、尿少、尿蛋白、尿道感染、阴道分泌物增多等症状，则会出现在部分孕妇身上。

以上这些全身性负担加重的变化，大部分在分娩后会逐渐改善，大约需要6周，才能完全恢复。





## 坐月子的目的

产妇在自然生产过程中，平均约需14~16小时才生下小宝贝。如果是第一胎，产程可能超过24小时。在分娩期间，准妈妈不仅必须忍受子宫收缩的阵痛，在生产后期，更需要足够的体力才能顺利产下胎儿。所以当胎儿呱呱落地的刹那，母体的精神、元气、血液与体液也已消耗殆尽，也就是说新妈妈产后会十分虚弱。

当然，我们身体本就有良好的修复机制，当体力消耗最多时，也是人体吸收食物、药物精华，改善身体的最佳时机。因此通过药膳，补充体内所需的“阴阳气血”，借此调整体质，可使内脏器官及生理功能恢复正常，维持健美体态，也可去除不好的病气，改善怀孕前就有的皮肤过敏、成人痘、鼻窦炎、高血压、痔疮、痛风等宿疾，重新获得健康。

## 坐对月子的的好处

若能在坐月子期间，根据体质调养得当，不仅可使五脏六腑迅速恢复到产前的状态，而且原有的宿疾也可获得改善或治愈。相对地，若缺乏充分的休养，没有根据体质服用药膳，或没有忌嘴观



念，无法及时把握住这段黄金修复期，不仅健康恢复缓慢，而且无法提供优质母乳。这些产后的生理变化，将成为日后慢性病的病灶。

根据传统观念，坐月子期间必须大量进补，因此在笔者的门诊中，不乏一些因未根据体质调理而一味进补，结果尚未坐完月子，就药膳热补的病例。常见的有皮肤过敏、脸冒痘痘、血压升高、痔疮，甚至还有痛风等热证。因此，产前了解妈咪的体质，才是坐好月子正确的思路。

## 正统古法怎么坐月子

依照正统的古书方式坐月子，产后补身必须根据个人体质做调整，着重在身体的阴阳平衡及强化五脏六腑。体质虚冷的

妈咪，应当热补，并补气血；体质燥热的妈咪，则应加强凉润滋补的药膳，来改善上火反应；有代谢症候群的妈咪，还需酌加促进代谢的中药，来维持健康。

在坐月子期间，新妈咪因每个阶段身体生理变化及脏腑复原程度上的不同，调养的方式也不同，因而分成产后第一周、产后第二周、产后第三周至满月，按阶段性方式进补。

产后第一周气血大虚，因恶露尚未排净，且肠胃功能未恢复，所以以排除恶露、恢复子宫机能为主。

到了第二周，消化功能稍微恢复，但仍需看护脾胃，可根据产妇体质，开始调养气血，此时乳腺应已畅通，而新生儿的胃口也逐渐变大，因此促进母乳分泌，也是本阶段的重点。

第三周以后，消化功能已恢复正常，可逐渐增加肉类的摄取量，吸收各种食物的营养，强化五脏六腑，调养虚弱体质。

## 坐月子的天数

自然生产的传统月子是以30天为主，更讲究的是坐到40天，而在中医妇产科学上，产后分为新产期与产褥期。分娩后7天内为“新产期”；从第2周到第8周，

待到母亲恢复到怀孕前的生理状态，称为“产褥期”。产后月子要坐几天，因产妇体质强弱及是否产生并发症而增减。一般而言，平均为6周，但身体虚弱者甚至需要3个月才能恢复健康，这些时间是从胎儿一生下就开始计算的。

除此之外，坐月子的调理方式应注意。在前7天的新产期，应以促进子宫恶露排净为主，等到进入产褥期后，再正式进入调整体质的进补期。

## 小产也要坐月子

小产或人工流产的妇女也需要坐小月子，使子宫恢复正常功能，为下次怀孕







做准备。至于坐小月子的天数，会依怀孕时间的长短略有不同，都是先服5剂生化汤，再依各自天数食用本书的月子汤。怀孕3个月内，需服15天的药膳月子汤；6个月内，需服20天；而6个月以上，则需服30天。



### 如何判断是否坐好月子

至于很多妈妈口中常说的“没坐好月子”该如何判断呢？是原本没有的不舒服症状，在坐月子期间或是坐完月子却会出现

现？或是怀孕有的不舒适症状，在坐月子期间或是坐完月子却还持续存在？一般来说，腰酸背痛、眼睛酸涩、烦躁怕热、出汗过多、失眠、怕冷或手脚冰冷等，都是月子没有坐好的表现。

### 你坐月子食补上火了吗

- |                               |                                   |                                    |
|-------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 身体发热 | <input type="checkbox"/> 口臭或口苦而腻  | <input type="checkbox"/> 大便干硬或黏腻味臭 |
| <input type="checkbox"/> 异常出汗 | <input type="checkbox"/> 口干口渴     | <input type="checkbox"/> 皮肤干燥      |
| <input type="checkbox"/> 心烦气躁 | <input type="checkbox"/> 胸胁胀闷     | <input type="checkbox"/> 肛裂出血      |
| <input type="checkbox"/> 失眠   | <input type="checkbox"/> 心跳过快     | <input type="checkbox"/> 脱屑红痒      |
| <input type="checkbox"/> 头痛头胀 | <input type="checkbox"/> 奶水变少     | <input type="checkbox"/> 肿胀热痛      |
| <input type="checkbox"/> 眼睛红痒 | <input type="checkbox"/> 小便量少，深黄色 | <input type="checkbox"/> 湿疹脓疱      |



**注：**可借由此表测试是否有上火。在坐月子期间，可以每周测试一次，只要出现2个症状即表示上火。