【俏妈咪产后宝典】

“食”尚妈妈

SHISHANGMAMA

——帮妈妈健康、快乐坐月子

爱自己，是爱家人的第一步
亲爱的，你准备好了吗？

台湾资深月子膳食料理专家陈学祥 倾力编撰

漾妈妈产后护理之家、新婴悦护理中心十余年经验传承

慈济医院妇产科医师杨浚光、泌乳权威——台大医院张桂玲护理长多年经验传递

前台北薇阁护理之家暨上海基因薇阁王庆治餐饮总监严格对月子餐饮品、炖品进行把关和指导

心灵咨询师黄筱闵女士为妈妈们排忧解心结，让妈妈们远离产后抑郁困扰

中国劳动社会保障出版社

【俏妈咪产后宝典】

“食”尚妈妈

SHISHANGMAMA

——帮妈妈健康、快乐坐月子

爱自己，是爱家人的第一步

亲爱的，你准备好了吗？

主　编　陈学祥

编　者　黄筱闵　陈惠云

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目（CIP）数据

“食”尚妈妈：帮妈妈健康、快乐坐月子 / 陈学祥主编. —北京：中国劳动社会保障出版社，2014

ISBN 978-7-5167-1320-4

Ⅰ.①食… Ⅱ.①陈… 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（2014）第 219819 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

（北京市惠新东街 1 号 邮政编码：100029）

*

三河市潮河印业有限公司印刷装订 新华书店经销

787 毫米 ×1092 毫米 16 开本 5.25印张 3.75彩色印张 158 千字

2014 年 10月第 1 版 2014 年 10月第 1 次印刷

定价：28.00 元

读者服务部电话：（010）64929211/64921644/84643933

发行部电话：（010）64961894

出版社网址：http：//www.class.com.cn

版权专有 侵权必究

如有印装差错，请与本社联系调换：（010）80497374

我社将与版权执法机关配合，大力打击盗印、销售和使用盗版图书活动，敬请广大读者协助举报，经查实将给予举报者奖励。

举报电话：（010）64954652

内 容 简 介

随着社会的发展，家庭对母婴的重视程度和投入成本越来越高，但是随之出现的问题也很多，80 后成为这一批生育高峰中的主要人群，他们多是独生子女，从小过着衣食无忧的生活，突然要成为有担待、独立的爸爸妈妈，有些无所适从。坐月子的饮食和注意事项、产后恢复、母乳喂养、产后抑郁问题困扰了很多的新爸爸新妈妈们。本书将从产后主要遇到的问题着手，力图能够帮助新妈妈们坐好月子，顺利度过产后时光。

本书结构清晰、内容全面，一共包含 6 篇内容，包括坐月子的环境准备、人员选择、不同季节的生活须知、产后生理变化应对，坐月子的常见疑惑与解答，月子餐的建议食谱，母乳喂养中遭遇的问题及退乳的相关事项，产后抑郁的应对方法，产后的恢复、生理调理及美胸丰胸饮食。全书贴近实际，融科学性和实用性于一体，是每一位新手妈妈的好帮手。

本书适合于每一位新手妈妈、新手爸爸以及照顾月子的家庭成员阅读，希望所有的家庭都能收获幸福。

主 编 的 话

本人长期在大陆经商，从事食品进口及食品加工业，之所以跨足到坐月子领域，缘于几年前曾与台湾知名主持人小S代言的月子餐合作，生产过多种月子餐的常温料理包。

台湾的坐月子文化相当盛行，台湾女性生产后依然风姿绰约、美貌健康如昔，主要是台湾坐月子遵从中国老祖宗的智慧，月子餐讲究中药膳食、营养学的搭配，以科学方法让产妇迅速恢复健康、美丽、乐观与活力。

目前，台湾普遍的现象是妈妈们从女儿初经阶段，即开始借由食补辅助发育成长(见本书女性生理餐)。而坐月子的养生观念更是重视，当妈妈们月子坐得好时，自然有充分体力与营养哺育儿女，下一代的成长因此而受惠。

我生命中最重要、最关心的三个女人，都是坐月子成功的见证。耳聪目明、九十高龄的母亲；六十多岁、活力充沛的妻子；三十多岁、刚生有一女，依然如二十多岁小姑娘的女儿。因为她们身体健康，才让作为子、作为夫、作为父的我能够来往两岸，无后顾之忧。将心比心，我想把这种优质的坐月子文化与两岸女性同胞分享，更要与男性同胞互勉，关怀女性才有幸福美好的家庭生活。

女性产后会出现腰酸背痛、小腹突出、容易老化及抑郁症等现象，多是月子没坐好的缘故。西方女性生产后不坐月子，所以产后同年龄段的西方女性与东方女性比较起来，就显得苍老许多。为了提升大陆女性的保健观念，多位女性领导希望本人能提供台湾女性养生膳食的食谱，也引起广大女性对月子餐的重视。本人利用工作之便结合台湾相关方面的专业背景，规划这本《"食"尚妈妈》，希望妈妈们在怀抱新生命喜悦的同时，了解坐月子的重要性，让宝宝及家人共同拥有更美好的未来。

身、心健康应同时兼顾，除了健康的月子餐外，产妇的情绪也要多加安抚，特别是丈夫的体贴、关怀。目前产妇在生产后觉得烦躁、情绪低落的人数日渐上升，产后抑郁症越来越多，本书也有专文，除加强夫妻心理建设，更提供减缓抑郁症的饮食疗法，全方位协助产后妈妈及整个家庭，开创和谐美好的生活。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

序　一

过去坐月子的食补中，往往为了补充大量营养成分，产妇食入了超高的热量（包括过多的糖类及脂肪），那么到底该如何均衡营养呢？本书作者——养生膳食料理专家陈学祥先生，除了在食材上给出中肯建议外，还提供了坐月子期间的护理要点，包括产后身体变化及照护重点，月子期间常见疑惑与解答等，让美丽健康能够一次到位。此外，针对哺乳妈妈经常遇到的问题、摄取食物时的选择与禁忌，一并加以探讨。

在营养摄取部分，陈学祥先生提供多年经验，结合中医师汇整出的月子餐食谱，使新妈妈们能在产后最关键的四周调理，吃出好体质。最后又告诉大家如何通过适当方法帮助产后妈妈安全减重，秀出健康苗条好身材，也分析了产后妈妈出现产后抑郁的原因与减缓抑郁症的方法。

这是一本专为产后妈妈量身定制的全方位福音书，希望借由推荐本书，让更多女性享受坐月子的过程，获得最大的幸福、健康。相信在作者巧手妙笔下，一定能让好的坐月子居家调护理念更为大众所知，传递并“孕”育出更多爱与幸福。

中华科技大学董事长　孙永庆

序　二

本书作者陈学祥先生以现代营养学、护理及医学新知，对于怎样坐好月子，以适合读者阅读的方式，对许多常见问题提出精辟独到的见解。对于不同产后阶段需要的营养，如补血，去除恶露，强筋骨，甚至于预防老化，整体养身强身等，进行浅显易懂的讲解，实为现代女性的福音。对于产后调养，本书详细指导不同体质应如何判别及如何调养，在如此调理分明的系统架构下，相信读者皆可轻松阅读，并健康、快乐地享受坐月子时光。

本书中作者有提供中药材配合食材的膳食料理食谱，对于初为人母者，除可作为饮食指导，更可将其奉为圭臬。作者融合各医家精华、现代医学及自己多年专业独到的经验，一定能让更多读者及大众获益良多。

现代追求健康自然养生已蔚为潮流，希望借由推荐此书，可以造福产妇，让产妇在家坐月子时，受到中华文化食疗的调养与照顾。

中华科技大学健康科技学院院长　钟竺均

序　三

生产后坐月子，可以说是女人一生中很重要的时期。如果能把握月子期，许多的宿疾和不健康的体质，都能趁这段黄金期改善，但若是忽略坐月子的重要性，很容易会产生新的疾病，而原本健康的身体反而开始走下坡路。所以，月子期也可以说是女人身体的转折点。

爱家人前一定要好好照顾自己，有了健康的身体才能哺育下一代。月子期该如何好好照顾自己，以及可能会遇到哪些问题，又该如何通过简易的中药膳食为自己调理等问题，都是产妇必须要了解的问题。

由于曾担任多家月子中心的顾问医师，在行医的过程中有许多感触，因为怀孕引发身体的改变，对孕妇造成相当大的影响，不论是身体或心理，都是一个很大的变化。而在接触过上千位产妇的身体后，观察认真坐好月子和轻忽的产妇，往后身体的确出现很大的差异，因此更认同坐月子这古老的智慧对产妇的重要性。

事实上，许多古老有智慧的观念正慢慢地流失，许多人已忘记该如何正确地坐月子，很开心陈学祥先生将台湾坐月子的方法与智慧分享给更多需要的朋友们，希望每一位产妇都能好好坐月子，让自己更健康、更美丽。

李思仪中医诊所院长　李思仪

** 李思仪，著有《坐对月子不会老》《不吃西药，跟着中医妈妈养出不生病、不过敏的健康孩子》《做对 32 件事，生个健康好宝宝》等书籍。*

序　四

中华文化博大精深，而月子文化更是一门独特的学问。兼顾滋补与健身，是所有月子专家一致追求的目标。

我是一名台湾的妇产科医生，也担任月子中心顾问医师，我的研究背景是孕期生理学、荷尔蒙医学及周产期医学。台湾的医学列世界先进水平，加上中医承接了《黄帝内经》《本草纲目》以来的一贯思想，并发扬光大。在中西医蓬勃且合作的环境下，发展了多年的月子文化，也就成了一门有系统、可深可广的学问。

在这样的文化下，台湾女性显得容光焕发，极少出现妊娠及临盆带来的衰老，身体机能也因月子坐得好越显康健，生过两个、三个小孩的妈妈，体态依旧轻盈，这一切都要归功于正确的坐月子理念和月子餐的正确食用。

很高兴知道我的旧识陈学祥先生为了广大的月子产妇，编排了这一本充满智慧又兼具实用的月子书籍——《"食"尚妈妈》，我一定要来帮忙推荐，因为这是一件非常有意义的事情。

慈济医院、台大医院妇产部主治医师　杨浚光

*杨浚光，著有《妈妈好孕，宝宝才好运：十个月，决定孩子的一生》。

目录

CONTENTS

第 1 篇 坐月子，你“坐”对了吗？

1.1 营造舒适温馨的居家环境 3

1.1.1 选择合适的坐月子房间 3

1.1.2 提前做好房屋清洁消毒 3

1.1.3 保持房间温湿度适宜 3

1.2 选择最适合的照顾对象 4

1.3 不同季节坐月子生活须知 5

1.3.1 春、夏聪明坐月子 5

1.3.2 秋、冬聪明坐月子 6

1.4 产后生理变化巧应对 7

变化 1：恶露 8

变化 2：产后痛 9

变化 3：排尿困难 9

变化 4：容易便秘 10

变化 5：排汗量大 10

变化 6：身材变形 11

变化 7：眼花 11

变化 8：荷尔蒙变化 12

第 2 篇 坐月子的疑惑与解答

2.1 生活习惯 15

Q1：什么是坐月子？ 15

Q2：坐月子是一个月吗？必须要足月吗？ 15

Q3：坐月子一定要“捂”吗？ 15

Q4：坐月子要完全卧床休息吗？ 16

Q5：坐月子不可行走、运动吗？ 16

Q6：坐月子可以使用束腹带吗？ 17

Q7：产后多久进行瘦身？ 17

Q8：月子里能洗澡吗？ 18

Q9：月子里能洗头吗？ 19

Q10：月子里能刷牙吗？ 19

Q11：月子里可以穿短袖、短裤吗？ 19

Q12：坐月子不可碰冷水吗？ 19

Q13：月子里能看电视、上网吗？ 20

Q14：坐月子严禁流泪吗？ 20

Q15：产后多久“老朋友”到来？ 21

Q16：月经到来会影响母乳质量吗？ 21

Q17：产后多久可以有性生活？ 21

Q18：产后性生活可以不避孕吗？ 22

Q19：怎样进行盆底肌恢复训练？ 22

Q20：什么是上环，上环后有什么注意事项？ 23

Q21：产后脱发怎么办？ 24

Q22：产后便秘怎么办？ 25

Q23：产后痔疮发了怎么办？ 25

2.2 饮食习惯 26

Q1：月子里食欲不好怎么办？ 26

Q2：生化汤什么时候喝？ 26

Q3：坐月子上火吃什么？ 27

Q4：坐月子是否要多吃鸡蛋？ 27

Q5：坐月子是否要大量喝水？ 27

Q6：坐月子能喝茶吗？ 28

Q7：月子里能喝酸奶吗？ 28

Q8：坐月子能喝蜂蜜吗？ 28

Q9：坐月子能喝豆浆吗？ 28

Q10：坐月子能吃姜吗？ 29

Q11：坐月子能吃海鲜吗？ 29

Q12：坐月子能吃香蕉吗？ 29
Q13：月子里蔬菜、水果有忌口吗？ 29
Q14：产后多喝红糖水对新妈妈好吗？ 29
Q15：月子里为什么不宜吃巧克力？ 30
Q16：坐月子为什么要忌吃味精？ 30
Q17：月子里就要完全忌食盐吗？ 30
Q18：坐月子为什么忌食辛辣燥热的食物？ 30
Q19：产后要立即吃老母鸡吗？ 31
Q20：新妈妈是不是要专吃母鸡不吃公鸡？ 31
Q21：喝汤就不必吃肉吗？ 31
Q22：坐月子为什么要吃麻油？ 32
Q23：产后是否需要大补？ 32

第 3 篇 产后怎么吃才健康？

3.1 解开属于您的身体密码 35
3.2 饮食调养 36
3.2.1 哪些食物要多吃 36
3.2.2 哪些食物要少吃甚至不吃 36
3.3 坐月子常用药材和食材 38
3.4 聪明规划月子餐 39
第一周：补血，去恶露，促进子宫收缩 41
第二周：催乳，强筋骨，防腰酸背痛 52
第三、第四周：滋补元气，预防老化，补充体力 64

第 4 篇 痛并快乐着的母乳喂养，你准备好了吗？

4.1 认识母乳喂养 79
4.1.1 母乳喂养的好处 79
4.1.2 母乳喂养成功的基础 80
4.2 哺乳期常见问题的处理 81
4.2.1 产后缺乳 81
4.2.2 乳汁淤积与急性乳腺炎 83
4.2.3 乳头皲裂 85
4.3 退乳 85
4.3.1 退乳的时间选择 85
4.3.2 自然退乳的方法 85
4.4 哺乳和退乳期的饮食 87
4.4.1 哺乳期间的饮食 87
4.4.2 退乳期间的饮食 88

第 5 篇 产后，小心抑郁来“敲门”

5.1 产后抑郁的原因及应对 93
5.1.1 生理因素 93
5.1.2 心理因素 93
5.1.3 其他因素 96
5.2 预防产后抑郁症 96
5.2.1 调整情绪 97
5.2.2 对抗情绪低落的方法 99
5.2.3 减缓产后抑郁症的饮食疗法 100

第 6 篇 时尚妈妈，我们可以这样做

6.1 产后轻盈纤体 105
6.1.1 树立正确观念，坚持母乳喂养 105
6.1.2 合理调整饮食 105
6.1.3 适当运动 105
6.2 女性生理调理 106
6.3 女性美胸丰胸 116
6.3.1 按摩护理 116
6.3.2 饮食调整 117

第 1 篇

坐月子，你“坐”对了吗？

1.1 营造舒适温馨的居家环境
1.1.1 选择合适的坐月子房间
1.1.2 提前做好房屋清洁消毒
1.1.3 保持房间温湿度适宜
1.2 选择最适合的照顾对象
1.3 不同季节坐月子生活须知
1.3.1 春、夏聪明坐月子
1.3.2 秋、冬聪明坐月子
1.4 产后生理变化巧应对
变化 1：恶露
变化 2：产后痛
变化 3：排尿困难
变化 4：容易便秘
变化 5：排汗量大
变化 6：身材变形
变化 7：眼花
变化 8：荷尔蒙变化

第 1 篇

坐月子，你“坐”对了吗？

1.1 营造舒适温馨的居家环境

1.1.1 选择合适的坐月子房间

1. 不宜住在潮湿、晒不到阳光的房间里，由于妈妈的体质和抵抗力都比较弱，所以居室需要保温、舒适。

2. 要选择阳光和朝向好的房间，夏天可避免过热，冬天又得到最大限度的阳光照射，使居室温暖。

3. 居室采光要明暗适中，最好有多重窗帘等遮挡物，随时可以调节采光。

4. 居室通风效果要好，不要接近厨房等多油烟的房间。

1.1.2 提前做好房屋清洁消毒

产妇和宝宝在月子期间几乎整天都在居室内度过，做好清洁卫生是防病保健的前提。可以在产妇回家之前的两三天，将坐月子房间打扫得非常干净。

1. 家里用 3% 的苏打水湿擦或喷洒地板、家具和 2 米以下的墙壁，并彻底通风。

2. 卧具、家具也要消毒。

3. 保持卫生间的清洁卫生，要随时清除便池的污垢、排出臭气，以免污染室内空气。

4. 丈夫和家人不要在居室内吸烟。

1.1.3 保持房间温湿度适宜

当产妇回到家中后，一定要保持房间温度、湿度适宜。冬天温度要保持28℃左右，湿度要保持 30%~80%。夏天温度要保持 26℃左右，湿度要保持 30%~60%。建议在产妇房中放置一个测试温度和湿度的仪器，同时特别注意以下几点：

1. 注意通风。根据四季气候和妈妈的体质而定，即使是冬季，房间也要定时开窗换气。开窗换气时，妈妈和宝宝可以先去其他房间休息，避免直接吹风而导致感冒。

2. 空调温度不宜过低。如果使用电风扇则不宜直吹妈妈。除此之外，要保持室内安静，减少噪声，不要大声喧哗。要避免过多亲友入室探望或过多的人来回走动，以免造成空气污染和影响妈妈的休息。

1.2 选择最适合的照顾对象

随着现代化城市的发展和新观念的转变，坐月子的方式也出现许多变化，目前去月子中心或者请专业月嫂也越来越多。除了依照家庭环境、时间、经济状况等条件考虑坐月子的方式外，可以从以下四个方面进行评估，让新妈妈的月子坐得轻松又愉快。

考虑因素一：饮食安排

	妈妈或婆婆帮忙	去月子中心或请专业月嫂	小夫妻自己坐月子
优点	妈妈或婆婆掌厨，自然会知道女儿或儿媳的口味与喜好，每一餐都尽心尽力，但是老一辈对营养元素的搭配可能有所欠缺	按照科学的方法提供最佳饮食内容与均衡营养，月子中心甚至可以提供定制化服务，对身体恢复大有好处	自己最理解自身的喜好，想吃什么就煮什么，没人会来干涉
缺点	妈妈或婆婆做菜的热情过高，也会错误地认为“多吃有利于身体恢复，有利于产奶”，“逼”得新妈妈多吃多喝，营养过剩	口味未必喜欢，需要一段磨合的过程；费用较高	体力不足以应付，给丈夫造成了较大的压力，且吃得不对反造成身体负担及疾病

注：月子餐也可向专业制造工厂或者月子中心购买。

考虑因素二：生活护理

	妈妈或婆婆帮忙	去月子中心或请专业月嫂	小夫妻自己坐月子
优点	因为是亲人，尤其是自己的妈妈来照顾，再害羞的新妈妈都能够接受，而且容易沟通	专业护理人员及月嫂在母乳哺育、会阴护理等方面，能给予信心和指导，及时的帮助与解除困难，能让新妈妈觉得很安心	没有长辈叮咛，比较自由，可按照自己的想法行事
缺点	隔代之间存在不同的育儿理念，经常会因为不同的理念而产生不必要的矛盾	花费较高	力不从心，而且手忙脚乱，人很累

考虑因素三：产后恢复

	妈妈或婆婆帮忙	去月子中心或请专业月嫂	小夫妻自己坐月子
优点	总是担心新妈妈的体力不够，很多事情都帮新妈妈做好	每天指导做一些恢复运动，给予专业的指导，帮助新妈妈尽快恢复产前状态	可以依据自己的爱好选择产后恢复运动，自己掌握强度和进度，不受他人意见干扰
缺点	思想太保守，甚至不同意做产后恢复体操，以及一些恢复身材的膳食计划，导致新妈妈无法恢复体形，甚至越来越胖	如果与家中长辈观点不一致，新妈妈夹在中间，会觉得有点麻烦，且一些私密性问题难以启齿	凡事要自己来，又不一定做得正确，感觉比较辛苦，担心做错，也得不到充分休息，不利恢复

考虑因素四：宝宝照料

	妈妈或婆婆帮忙	去月子中心或请专业月嫂	小夫妻自己坐月子
优点	外婆或奶奶照料小宝宝用心且富有耐心	护理人员都受过专业训练，并拥有一定的工作经验，照料宝宝通常很熟练且专业，面对突发事件能冷静处理。最重要的是能让产妇有充分休息的时间	可以亲手料理宝宝的一切，感受其中的幸福与感动，而且只要夫妻观念一致就好，不用管老人家的意见
缺点	有些老人家坚持自己的育儿方式，例如：给宝宝穿太多衣服，坚持不能吹到风，甚至以自己的经验给婴儿喂食	不确定护理人员是否可以投入百分百的心思，是否可以像对待自己的孩子一样照料宝宝	缺乏育儿经验，遇到突发状况无人可在第一时间处理。有时候会觉得孤立无援，再加上作息受宝宝影响，无法充分休息，身心疲惫

1.3 不同季节坐月子生活须知

1.3.1 春、夏聪明坐月子

凉爽的春天被认为是最适合坐月子的季节，刚生完小宝贝的妈妈们，该如何在春天及夏天坐好月子呢？

1. 适时沐浴、洗发

易出汗的季节，自然产的产妇可视会阴伤口情况决定沐浴，剖宫产则最好一周后再清洗，沐浴方式均以淋浴为佳。洗净后，应立即擦干，穿上长袖衣物，再离开浴室。也可以准备温热毛巾，用温水擦拭全身或身体较易流汗的部位，以解除黏腻感。产后一周后再洗头，并避免低头、弯腰姿势，以免造成头晕、腰酸背痛，洗后立即将头发、头皮擦干并吹干。在无法洗发前，产妇可将药用酒精隔水温热后，再拿棉花蘸酒精，或使用市面上的产后干洗洗发露，慢慢擦拭头皮，完成后再以干的温毛巾，重新擦一遍，同样也可以达到清爽的目的。

2. 开冷气、风扇须注意风向

需多留意室温变化，建议可将冷气温度维持在 26℃；同时将通风口调高，避免冷风直接吹向产妇。

3. 衣着以舒适、透气为佳

产妇应视气温调整穿着，若天气炎热，仍包得密不透风，反倒容易中暑或长痱子，不利身体健康，但仍应兼顾保暖，宜以“舒适、透气、适度保暖”为原则。

产妇多待在室内，在维持舒适的室温下，建议穿着以薄棉、麻纱材质的长袖长裤为佳，因棉、麻材质具吸汗、透气的特性。

此外，多准备些更换的衣服，产妇的贴身衣物需经常更换，在方便性与卫生原则考虑之下，也可准备一些免洗棉质内裤。

Tips： *不论是自然产还是剖宫产的产妇，产后都以擦浴或淋浴为佳。需在恶露结束后，才能进行坐浴、盆浴，以免细菌进入阴道、子宫，导致发炎和并发症。*

1.3.2 秋、冬聪明坐月子

1. 洗澡注意时间、水温的掌控

产妇冬季沐浴与夏季相同，但更需注意时间、温度。水温不宜过热，建议掌控在 37℃左右。沐浴前，先调节好浴室温度，或用电暖器提高至适当的室温后，再入内沐浴。清洗时间以 5~10 分钟为宜，以免出汗过多，容易头晕、目眩，或引起感冒。

秋、冬季早晚温差较大，太阳下山后温度明显降低，因此产妇选择每天中午进行沐浴。过饿或吃太饱时也不适合，建议饭后 1.5~2 小时，是较适合进行沐浴的时间。因气候的关系，一般秋、冬季的流汗量会较夏季来说相对减少。产妇可

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com