

怀孕坐月子 饮食一本全

HUAIYUN ZUOYUEZI YINSHI
YIBENQUAN

采薇 编著

中国中医科学院专家 余永燕 审订

孕前+怀孕40周+产后坐月子
饮食调养全程指导



超值赠送

孕期、产后饮食宜忌
孕期、产后保健体操

4幅
挂图

中国纺织出版社



怀孕坐月子 饮食

HUAIYUN ZUOYUEZI YINSHI
YIBENQUAN

一本全

采薇 编著

中国中医科学院专家 余永燕 审订

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怀孕坐月子饮食一本全 / 采薇编著. — 北京 : 中国纺织出版社, 2013. 9

ISBN 978-7-5064-9072-6

I. ①怀… II. ①采… III. ①妊娠期—饮食营养学②产妇—饮食营养学 IV. ①R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第037133号

责任编辑: 马丽平 责任印制: 何 艳

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010—67004461 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年9月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 15 插页: 1

字数: 250千字 定价: 36.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

编者序

生一个健康、聪明的宝宝是每个准妈妈的梦想，也寄托着全家人的希望。现在往往是媳妇一怀孕，家人就买来各种营养品，坐月子时，更是大补特补，这样做对吗？在怀孕、分娩、坐月子的特殊时期，到底应该吃什么、怎么吃，是广大孕产妇及其家人最为关注的。而在这些问题上，新旧观念交织在一起，特别容易引起矛盾和困惑。

本书主要从营养学角度出发，也包含一些以中医为基础的传统饮食和保健方法，倡导“因人而异”和“全面、适度”的原则，帮助新妈妈们平安度过怀孕期以及产后的产褥期这段不平静的日子。

俗话说“母壮子健”，母亲的健康决定着孩子的未来，而孕产期也是调养体质的良机。祝愿每位初为人母的女性都能养护好自己，做个健康漂亮的妈妈，养个聪明可爱的宝贝。

采薇



导读

本书特色

- 1 根据孕产的不同阶段，分为“怀孕饮食篇”和“坐月子饮食篇”，每篇再详细分章，介绍调养方法和具体食谱，指导实用又具体。
- 2 附送“孕期饮食宜忌挂图”“孕期保健体操挂图”“产后饮食宜忌挂图”“产后保健体操挂图”4幅挂图，读者可以剪下来贴在厨房或卧室里，随时参考很方便。
- 3 孕产期有不少不适症状，本书也详细介绍了调养食谱，对缓解不适非常有用。

单位换算

1千卡=4.18千焦

特别提示

每个孕产妇的情况都有一定的差异，本书讲述的只是比较普遍的状况，妈妈们需根据自己的情况灵活掌握。如果孕产妇出现比较严重的不适症状或异常、疾病等，一定要就医，并遵医嘱饮食。



目录



上篇

怀孕饮食篇

- 14 怀孕全程的注意事项
- 16 孕期常见的不适及对策
- 22 产前检查时间表
- 23 预产期的简易计算法

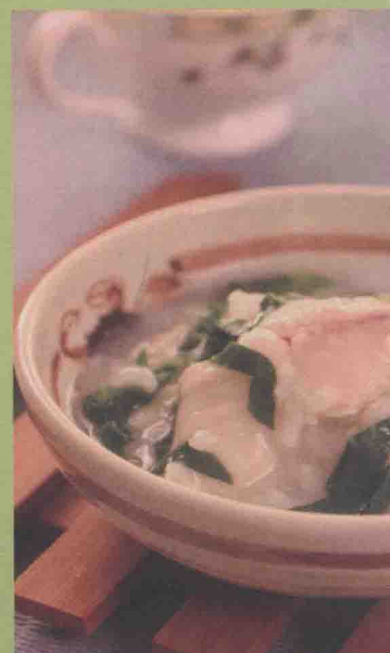
第1章

Chapter 1

有备而来

——孕前体质调养

- 25 计划怀孕，先调体质
 - 孕前体质调养的重要性
 - 孕前改善体质的方法
- 28 需要调养的5种常见体质
- 30 调养五脏的饮食法
- 32 有助受孕的食物
 - 推荐食谱
- 36 不利于受孕的因素

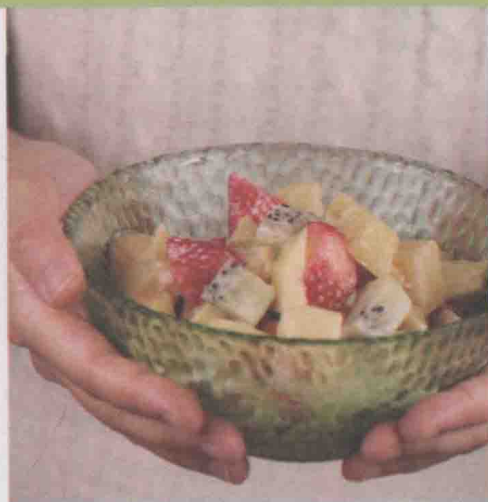


第2章

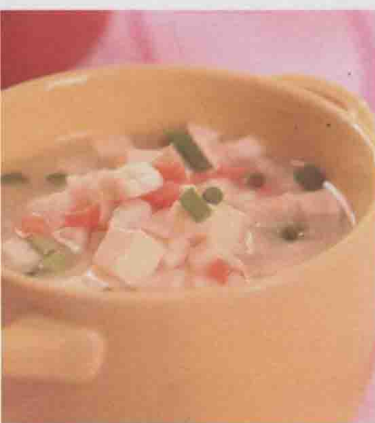
Chapter 2

怀孕早期这样吃 ——1~3个月的饮食法

- 39 怀孕早期的关注重点
- 42 怀孕早期的饮食宜忌
 - 孕早期的适宜饮食
 - 孕早期的不宜饮食
- 49 孕期这样喝水
 - 如何喝水才适度
 - 孕期喝水宜忌
- 53 爱吃酸就要这样吃
- 54 叶酸的食补法
 - 推荐食谱
- 56 应对早孕反应的饮食法
 - 早孕反应的表现
 - 缓解早孕反应的方法
 - 推荐食谱



- 61 安胎饮食法
 - 安胎的关键期
 - 补肾安胎的饮食法
 - 推荐食谱
- 65 增强免疫力的食物
 - 推荐食谱
- 67 安胎也要防便秘
 - 推荐食谱
- 69 吃掉疲劳与烦躁
 - 推荐食谱



第3章

Chapter 3

怀孕中期这样吃 ——4~7个月的饮食法

- 71 怀孕中期的关注重点
- 75 怀孕中期的饮食宜忌
 - 孕中期的适宜饮食
 - 孕中期的不宜饮食
- 78 饮食补钙法
 - 推荐食谱
- 82 补铁防贫血
 - 推荐食谱
- 86 增加优质蛋白质的摄入
 - 推荐食谱
- 89 动物性食品首选鱼类
 - 推荐食谱
- 92 吃对食物让宝宝更聪明
 - 推荐食谱
- 95 维生素的盛宴
 - 推荐食谱
- 98 吃出好皮肤
 - 推荐食谱

第4章

Chapter 4

怀孕晚期这样吃

——8~10个月的饮食法

101 怀孕晚期的关注重点

105 怀孕晚期的饮食宜忌

孕晚期的适宜饮食

孕晚期的不宜饮食

108 控制体重的饮食法

110 降血压的三高一低饮食法

推荐食谱

114 平稳血糖的饮食法

认识碳水化合物

控制糖摄入的方法

推荐食谱

118 腿部水肿的饮食法

推荐食谱

121 腿脚抽筋怎么吃

推荐食谱

123 饮食调理防早产

早产的可能性增加了

安胎的饮食宜忌

推荐食谱

126 失眠烦躁这样吃

推荐食谱

128 孕晚期便秘的调理

推荐食谱



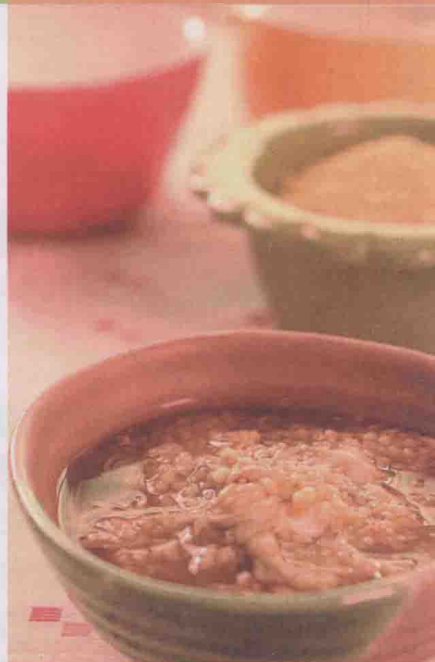
第5章

Chapter 5

分娩那几天

——科学备战不用慌

- 131 临近分娩时怎么吃
 - 分娩先兆有哪些
 - 补充体力，随时“备战”
 - 推荐食谱
- 134 过了预产期怎么吃
 - 推荐食谱
- 137 分娩当天这样吃
 - 分娩当天适宜饮食
 - 分娩当天不宜饮食
 - 推荐食谱



contents

下篇

坐月子饮食篇

- 142 坐月子全程的注意事项
- 144 产后常见的不适及对策

第6章 Chapter 6

坐好月子 ——美丽健康一辈子



- 151 产后是调养体质的关键期
- 152 月子里需要准备的药食材料
 - 补气养血的食材
 - 活血化瘀的食材
 - 增乳通乳的食材
 - 解郁理气的食材
 - 用对中药，事半功倍
- 155 产后饮食宜忌
 - 传统饮食禁忌的误区
 - 产后适宜的饮食
 - 产后不宜的饮食
- 164 产后需要怎么“补”
 - 饮食调养的两个重点
 - 汤水炖补好传统

- 168 促进排恶露的饮食法
 - 恶露的正常变化
 - 促进排恶露的食物
 - 恶露不尽的防治
 - 推荐食谱
- 173 产后气血虚弱的调养法
 - 推荐食谱
- 176 虚汗不止怎样吃
 - 推荐食谱
- 178 改善产后贫血
 - 推荐食谱
- 180 产后感冒的饮食法
 - 推荐食谱



182 预防产后便秘的饮食法

推荐食谱

184 远离月子病

小心防范“月子病”

月子病，月子治

饮食缓解头痛

防治腰痛的饮食法

推荐食谱

192 产后抑郁不要来

谨防产后抑郁

化解抑郁的饮食法

推荐食谱

第7章

Chapter 7

好奶水的秘密

——哺乳妈妈的营养餐

197 哺乳——母子健康的基石

199 乳汁的变化规律

哺乳期乳汁成分的变化

每次哺乳时的乳汁变化

201 母乳喂养的常见问题

205 哺乳妈妈的饮食法

饮食营养对乳汁的影响

增乳、通乳饮食法

最宜哺乳妈妈的食物

推荐食谱

212 乳汁不足怎么吃

抓住通乳的黄金期

增强通乳效果的食疗法

推荐食谱

216 乳汁淤积、乳腺炎怎么吃

乳汁淤积的调理法

急性乳腺炎的调理法

推荐食谱

220 别误吃了回乳食物

第8章

Chapter 8

做个漂亮妈妈

——产后美容瘦身的食养法

- 223 产后如何成功瘦身
产后的体形困扰
顺其自然，适当调控
产后体重变化的规律
母乳喂养与体重
产后瘦身的饮食原则
推荐食谱
- 230 恢复红润气色
改善气色的饮食法
调理黄褐斑的饮食法
推荐食谱
- 234 吃出免疫力
推荐食谱
- 236 增视力的饮食法
推荐食谱
- 238 养护头发更黑亮
推荐食谱



怀孕坐月子 饮食

HUAIYUN ZUOYUEZI YINSHI
YIBENQUAN

一本全

采薇 编著

中国中医科学院专家 余永燕 审订

 中国纺织出版社

编者序

生一个健康、聪明的宝宝是每个准妈妈的梦想，也寄托着全家人的希望。现在往往是媳妇一怀孕，家人就买来各种营养品，坐月子时，更是大补特补，这样做对吗？在怀孕、分娩、坐月子的特殊时期，到底应该吃什么、怎么吃，是广大孕产妇及其家人最为关注的。而在这些问题上，新旧观念交织在一起，特别容易引起矛盾和困惑。

本书主要从营养学角度出发，也包含一些以中医为基础的传统饮食和保健方法，倡导“因人而异”和“全面、适度”的原则，帮助新妈妈们平安度过怀孕期以及产后的产褥期这段不平静的日子。

俗话说“母壮子健”，母亲的健康决定着孩子的未来，而孕产期也是调养体质的良机。祝愿每位初为人母的女性都能养护好自己，做个健康漂亮的妈妈，养个聪明可爱的宝贝。

采薇



导读

本书特色

- 1 根据孕产的不同阶段，分为“怀孕饮食篇”和“坐月子饮食篇”，每篇再详细分章，介绍调养方法和具体食谱，指导实用又具体。
- 2 附送“孕期饮食宜忌挂图”“孕期保健体操挂图”“产后饮食宜忌挂图”“产后保健体操挂图”4幅挂图，读者可以剪下来贴在厨房或卧室里，随时参考很方便。
- 3 孕产期有不少不适症状，本书也详细介绍了调养食谱，对缓解不适非常有用。

单位换算

1千卡=4.18千焦

特别提示

每个孕产妇的情况都有一定的差异，本书讲述的只是比较普遍的状况，妈妈们需根据自己的情况灵活掌握。如果孕产妇出现比较严重的不适症状或异常、疾病等，一定要就医，并遵医嘱饮食。



目录



上篇

怀孕饮食篇

- 14 怀孕全程的注意事项
- 16 孕期常见的不适及对策
- 22 产前检查时间表
- 23 预产期的简易算法

第1章

Chapter 1

有备而来

——孕前体质调养

- 25 计划怀孕，先调体质
 - 孕前体质调养的重要性
 - 孕前改善体质的方法
- 28 需要调养的5种常见体质
- 30 调养五脏的饮食法
- 32 有助受孕的食物
 - 推荐食谱
- 36 不利于受孕的因素

