



给予准妈妈充分、全面、合理、科学的孕育建议

做营养月子餐

原来这么简单

吃得对，才能养得好



欧阳晓霞◎编著



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

做营养月子餐 原来这么简单

吃得对，才能养得好

欧阳晓霞◎编著



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

做营养月子餐原来这么简单:吃得对,才能养得好 / 欧阳晓霞编著. —北京:科学技术文献出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5023-9177-5

I. ①做… II. ①欧… 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148388号

做营养月子餐原来这么简单:吃得对,才能养得好

策划编辑:刘冬燕 邬玉炜 责任编辑:孙江莉 宋玉 责任校对:张燕育 责任出版:张志平

出版者 科学技术文献出版社
地址 北京市复兴路15号 邮编 100038
编务部 (010) 58882938, 58882087 (传真)
发行部 (010) 58882868, 58882874 (传真)
邮购部 (010) 58882873
官方网址 www.stdp.com.cn
发行者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印刷者 北京建泰印刷有限公司
版次 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷
开本 710×1000 1/16
字数 280千
印张 20
书号 ISBN 978-7-5023-9177-5
定价 28.80元



版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换

FOREWORD

前言

怀孕了，准妈妈每天所吃的食物，除了维持自身活动及健康所需，剩下的基本都供给胎宝宝生长发育所用。

胎宝宝正处于人生中第一个高速发展时期——他将在胎儿期完成大部分的功能器官和大脑发育，最终从一个细胞成长为一个小人儿，准妈妈的营养决定着这个发展结果，健康与否、聪明与否，都由准妈妈营养的好坏来决定。

怀孕第1周开始，胎宝宝大脑就已在发育，一直到分娩，都要摄入充足的蛋白质、碘、锌、卵磷脂、亚油酸；第15周时，骨骼迅速发育，需要大量的钙，20周时视网膜开始形成，不能忽略维生素A……

孕期营养对胎宝宝的成长特别重要，到底该怎样吃，吃什么好，应该依照身体的信号和胎宝宝生长发育的需求来科学合理地安排。

分娩消耗了新妈妈大量的体力，所以产后要对消耗的体力进行补充。而且接下来的哺乳对新生儿来说也是一个重要的营养补给站，因此，在坐月子期间，为了满足母子二人的营养需求，对于新妈妈的产后营养、调理需要特别注意。

大千世界，食物有千千万万，而准妈妈每天需要吃的食物也多达数十种，怎样根据营养需要来安排食物，这是一个很实际的问题。

产妇由于在分娩之时耗力和损血，流失了大量的蛋白质、脂肪、碳水化合物、各种维生素以及矿物质和水分，因此产后初期会表现为身体疲乏无力、面色苍白、易出虚汗，并且肠胃功能紊乱、食欲不振，加之乳汁的分泌也会消耗能量和大量营养素。此时若营养饮食调配不好，不仅会影响

年轻妈妈的身体康复，而且会影响到宝宝的正常饮食和身体发育。

产后妈妈比常人更容易遇到各种不适与疾病，为了方便产后妈妈自查自调，本书针对最常见的病症进行了介绍，产后妈妈可以从中找到饮食重点，以及对症食疗方法，减轻病痛的同时，也能及时照顾到营养摄入。

真心希望这本书能给准妈妈、产后妈妈带来切实有效的指导，并与胎宝宝一同养成良好的饮食习惯，潜移默化地为胎宝宝的身体与心智发育加分，同时，通过怀孕获得一个好体质，蜕变为成熟、美丽的母亲。

《做营养月子餐原来这么简单——吃得对，才能养得好》从备孕宜吃与不宜吃的食物开始，对怀胎十月、分娩、坐月子及哺乳时吃什么，怎么吃，进行了全面解读，各阶段的重点营养一目了然，如果准妈妈、产后妈妈有疑问，可以在问答中获得帮助。



Contents

目 录

第一章 新妈妈坐月子保健与饮食要求	1
新妈妈生活护理	2
现代坐月子的营养观	32
第二章 坐月子孕早期饮食	37
孕早期饮食原则	38
孕1月:优质受精卵成长期	41
孕1月营养食谱	46
孕期常见问题答疑	52
孕2月:胎宝宝神经系统发育关键期	56
孕2月营养食谱	61
孕期常见问题答疑	67
孕3月:胎宝宝牙齿发育关键期	71
孕3月营养食谱	77
孕期常见问题答疑	83
第三章 坐月子孕中期饮食	87
孕中期饮食原则	88
孕4月:步入脑发育迅速增长期	91

孕4月营养食谱	97
孕期常见问题答疑	103
孕5月:别错过唐氏筛查最佳时期	107
孕5月营养食谱	113
孕期常见问题答疑	119
孕6月营养食谱	129
孕期常见问题答疑	134
孕7月:胎宝宝智力发育关键期	138
孕7月营养食谱	144
孕期常见问题答疑	149
第四章 坐月子孕晚期饮食	153
孕晚期饮食原则	154
孕8月:预防妊娠高血压	157
孕8月营养食谱	163
孕期常见问题答疑	169
孕9月:控制饮食,别让胎宝宝体重超标	173
孕9月营养食谱	179
孕期常见问题答疑	185
孕10月:胎宝宝各器官发育完全	189
孕10月营养食谱	195
孕期常见问题答疑	201
第五章 坐月子哺乳期饮食	205
哺乳期饮食原则	206
做月子和哺乳期吃什么	209
坐月子和哺乳期不能吃什么	212



根据体质调整饮食	213
月子里身体变化及营养要点	215
产后 1 周:开胃为主	216
产后 2 周:清补为主	219
产后 3 周:温补为主	222
产后 4 周:清补为主	225
产后 5 ~ 6 周:趋于正常饮食	228
剖宫产妈妈饮食调养	231
催乳下奶饮食调养	235
哺乳期常见问题答疑	238
新生儿喂养	242

第六章 孕期常见不适与饮食调养..... 249

孕 吐	250
水 肿	254
失 眠	257
感 冒	261
便 秘	265
静脉曲张	269
妊娠高血压	273
妊娠糖尿病	277

第七章 特殊产妇坐月子饮食与调养

高血压妈妈月子期怎么吃	282
乙肝妈妈月子期怎么吃	287
糖尿病妈妈月子期怎么吃	293



第一章

新妈妈坐月子保健与饮食要求

新妈妈生活护理



新妈妈产后护理

分娩后 24 小时妈妈的情况

在刚分娩后的 24 小时，产妇的体温会略有升高，一般不超过 38°C 。在这之后，产妇的体温大多会恢复到正常范围内。由于子宫胎盘循环的停止和卧床休息，产妇脉搏略为缓慢，约每分钟 60 ~ 70 次；呼吸每分钟 14 ~ 16 次，血压平稳，变化不大，妊娠高血压综合征患者血压会明显下降。

如何减轻会阴侧切的伤口疼痛

因会阴侧切手术前，要给产妇做局部麻醉，切开时要在宫缩时进行，所以大多数产妇不会感觉很疼。但当胎儿娩出后，强烈的宫缩得以缓解，会阴切口缝合时，产妇会感到疼痛，一般产后 24 小时明显好转，至满月后疼痛基本消失。对此，产妇要有思想准备，如果有的产妇疼痛难忍，可以用一些止痛药。

另外，为减轻会阴疼痛，加速伤口愈合，产妇可以从产后第 7 天开始，用 1:5000 的高锰酸钾水溶液坐浴，每天 2 次，每次 15 分钟，注意双腿叉开，坐在盆中。一旦伤口剧疼处有明显硬结或脓液流出，需要及时去医院诊治。

产后如何护理会阴部

产后护理会阴部应从以下几方面着手。

①产后用 1:5000 高锰酸钾液或 0.1% 新洁尔灭冲洗会阴，每天 2~3 次或于大小便后冲洗，尽量保护会阴部清洁及干燥。

②会阴部有缝线者，应每天检查伤口周围有无红肿、硬结及分泌物。若伤口有感染应及时去医院请医生处理，及早拆除缝线，创面每天应换药，并用红外线局部照射，尽量暴露伤口以保持表面干燥促进愈合。

③会阴部肿胀者，可用 50% 硫酸镁温热敷或 75% 乙醇湿敷，平卧时应卧向伤口的对侧，以免恶露流向伤口，增加感染的机会。会阴伤口完全愈合大约需 2 周，以后可每天 1 次会阴擦洗。

④另外消毒的卫生巾或其他卫生用品、内衣内裤要勤洗勤换。

⑤由于会阴组织血运丰富，伤口愈合较快，会阴拆线后愈合并不牢固，有些动作容易使伤口再度裂开，所以不要做用力下蹲、大腿过度外展等动作。

产后应及时排小便

产妇产后，第一次排尿会感到困难。造成排尿困难的原因有以下几点：①在分娩过程中会阴部器官因疼痛产生痉挛性收缩，特别是尿道括约肌的痉挛还未缓解。②产后还未起床下地，产妇不习惯平卧排尿，一时解不出来。③分娩时胎儿对膀胱和尿道产生压迫，造成这些器官充血水肿，排尿疼痛。④产后腹壁变松弛，膀胱的张力下降，引起排尿障碍。

虽然存在种种排尿困难的客观原因，产妇还是应在产后 4 小时内努力解小便，以免尿液在膀胱内潴留时间过长，尿液中的代谢物刺激膀胱，引起较重的炎症。如果经努力仍排不出小便，可试着蹲起身来排尿，同时用手按摩膀胱部位，或用温热水冲洗尿道口，诱导排尿。如以上方法均无效，长时间不能排尿的产妇应请医生治疗。



产后一周的护理

分娩当日：产妇经过分娩后身体上已很疲累，需要得到充分休息。在饮食上，可以吃些清淡、易消化的蔬菜，不要吃刺激性食物，如经剖宫产者要 36 小时后才能进食。如果伤口疼痛较厉害，可以向值班医生提出来，得到相应的治疗。剖宫产者注意下身移动时的体位，双膝并拢，使伤口的缝合部位疼痛减轻些。

第一天：正常情况下，分娩 8 小时后医生就指导产妇下床适当活动，可试给新生儿哺乳。如有会阴切开者常在产后 12 小时开始下地，慢慢活动。做些排尿、排便、处理恶露的自理活动。此时乳房高度胀满，要向医护人员学习授乳和乳房按摩等护理内容。另外可以用腹带协助，恢复松弛腹壁，也便于做产后操，促进子宫肌肉收缩过程。当日的初乳对新生儿来说是最珍贵的饮食，可能量极少，即使不授汁，也要宝宝反复多次吸吮。只要坚持，乳汁一定会有，而且会越刺激越多。在授乳后有恶露增多的情况，不必担心，这是子宫受吸吮刺激引起的，有助于子宫的恢复。

第二天：产妇的精神恢复了很多，乳房胀满的同时伴有丰富的初乳分泌，尽量让婴儿吸吮，同时继续进行乳房按摩护理。产妇的适宜活动量以不感到疲劳为好，试着在室内慢慢步行。如果各方面都感觉很好的情况，从今起就可以淋浴了，但时间不要太长。

第三天：自然分娩的人早已满屋转了，剖宫产者也可以开始步行，但要量力而行，别累着。医生要为产妇查个血常规，了解有无贫血、感染等情况存在。恶露如果量较多，有血块等应及时向医生提出，以免延误病情。

第四、第五天：体力、精神都有了较大恢复，食欲也好多了，在哺乳上面有了很大进步，伤口部位要部分拆线。新生儿在有关儿科医生关注下成熟了许多，如果发现异常情况，应及时给予处理，像膝关节脱臼和斜颈等问题，可以接受适当治疗。一切正常就准备出院回家了。别忘了领母子健康手册，还有出生证明等。

第六天：母子都要做出院前体检，正常情况下便可出院回家休养了。





如果准妈妈有什么不清楚的，都可问医护人员。

出院后 7 日内护理：出院后继续处于疗养阶段，在日常生活中应注意几个方面，洗淋浴，不能洗盆浴或用热水擦身；有会阴缝合的人，不准使用肥皂刺激局部；继续做乳房按摩、产褥体操。

饮食安排：按时就餐，品种丰富，每日可吃 5 餐。可以参考妊娠食谱，食用各种补汤类，不要油腻，以免影响消化。如骨棒、牛羊肉汤、鲤鱼汤等均有利于补钙及泌乳作用，不要忘了吃蔬菜。孕期患妊娠高血压综合征的产妇，产后还应继续吃淡味，控制盐的摄入量，以便使血压恢复正常。

什么是恶露

产后从阴道排出来的分泌物叫恶露。恶露的成分有血液、坏死的蜕膜组织及黏液等。分为 3 种。

①血性恶露。分娩后最初几天的恶露，以血液为主，色鲜红、量多，有时有小血块。

②浆液性恶露。血性恶露持续 3~5 天后，恶露变为淡红色，所含的血液量较少，有较多的宫颈黏液及阴道渗出液，还有坏死的蜕膜、白细胞及细菌。

③白色恶露。产后 10~14 天恶露呈白色或淡黄色，内含有大量白细胞、蜕膜细胞、表皮细胞、细菌及黏液。

正常恶露在产后 3 周左右就干净了。

注意外阴清洁护理

外阴的解剖位置离肛门很近，易于被污染，加上产后恶露流出，易有轻重不等的感染。产后每天应清洗外阴 2 次，方法是先用棉花球蘸肥皂水将外阴上的污垢擦掉，然后用温开水或 1:10000 高锰酸钾溶液或 0.5%~1% 来苏儿溶液冲洗，洗时注意切勿使冲洗的水流入阴道，还要注意先冲洗外阴部，后擦洗肛门，擦洗肛门后就不要再洗外阴部。洗后应换消毒的会阴垫。每次大小便后，也要冲洗 1 次。如果外阴部有裂伤或侧切的伤口



时，除要每日清洗 2 次外，当伤口出现红肿疼痛时，还要用药膏敷于患处。如果缝合处感染化脓，应及早请医生诊治，拆除缝线，使脓液引流，用红外线局部照射，使伤口尽快愈合。在躺卧时，应卧向没有伤口的一侧，以防恶露流出污染伤口。

有利于子宫恢复的运动

妇女在妊娠期间，体内变化最大的就是子宫。子宫腔的容积由非妊娠时的 5 毫升增大到足月时的 5000 毫升，子宫的重量由非妊娠时 50 克到足月时 1000 ~ 1200 克。但当胎儿胎盘娩出后，子宫要逐渐恢复到非妊娠时状态，这个过程就是子宫复旧的过程。

为预防产后子宫变位，使子宫保持正常的位置，应进行“子宫复原运动”。分娩后，新妈妈休息应注意卧位姿势。早晚可行俯卧位，每次俯卧时间 20 ~ 30 分钟，平时可采取侧卧位，俯卧时间不要太长。分娩后 10 天起，早、晚各做 1 次胸膝卧位，每次持续 10 ~ 15 分钟。胸膝卧位姿势要正确。胸部与床紧贴，尽量将臀部提高，膝关节成 90° 角。注意有高血压、心脏病的新妈妈饱饭后不宜做胸膝卧位。

新妈妈产后可以洗头洗澡吗

产后即俗称的“坐月子”，这一段时间，指的是从胎儿胎盘娩出到生殖器完全恢复的时间，为 6 ~ 8 周。在这期间，产妇全身各系统变化较大，乳腺分泌也较多，新妈妈身体虚弱，容易发生疾病。新妈妈在“坐月子”期间很易出汗，如不注意个人卫生，汗污刺激皮肤很易感染。所以新妈妈应该勤换内衣，在室温 20℃ 的条件下，可以经常淋浴或擦浴，也可以洗头，洗头要及时擦干，不要着凉。

新妈妈产后用热水泡脚有好处

新妈妈产后用热水泡脚好处多。产后不仅要洗脚，而且要天天洗。“睡前洗脚，胜过打针吃药”，这就有力地说明了洗脚的好处。每天用热水

泡脚 10~20 分钟能活跃神经末梢,调节自主神经和内分泌功能,能起到强身保健、延年益寿的作用。对新妈妈同样如此,热水泡脚既可以保健又可以解乏,新妈妈在经历分娩后已精疲力尽了,因此每天用热水泡泡脚,对恢复体力,促进血液循环,解除肌肉和神经疲劳大有好处。在洗脚的同时,按摩足趾和足心,能收到更好的效果。

✿ 产后 6 周应做的检查

产后 6 周内,新妈妈的生殖器官逐渐恢复正常,所以产后 42 天要常规检查,以了解全身和生殖器官及产后哺乳情况。检查内容包括测血压、血常规、尿常规、乳房及泌乳量,并进行妇科检查,检查子宫复康及两侧附件、腹部及会阴部伤口愈合情况、盆底托力等。妊娠及产后有并发症者应作为重点复查对象。除一般情况检查外,还应根据不同情况进行必要的检查。若发现异常应及时治疗,以促进身体早日康复。有的专家建议,最好同时带着婴儿一起来医院做一次全面检查。



新妈妈产后饮食滋补

✿ 产后该吃些什么

新妈妈在分娩过程中,体液大量排出,出汗也很多,加上胎儿娩出后腹压下降和分娩过程中的过度疲劳,会出现头昏眼花、全身无力等虚弱症状。所以,在分娩之前家属应做好准备,分娩结束后,及时给新妈妈补充水分,增加热量。下面几种饮料,可根据新妈妈的爱好选用。

红糖水:在产前准备红糖数斤,放在容器中隔水蒸。消毒后的红糖可随时加热水饮用。

冰糖银耳水:银耳 25~50 克,温水泡发,加水和冰糖适量,微火煨烂。

人参汤:人参 3~6 克,加水和冰糖适量,微火煎汤。

新妈妈分娩后饮用的汤水,要温度适宜,冰凉的和放置时间过长的不

宜饮用。新妈妈喝完水，仍有饥饿感，此时可以进食流质食物。含纤维多的蔬菜和过于油腻的鸡汤等暂时不要吃。最好是小米粥、红枣大米粥、猪蹄汤、鲤鱼汤等，在汤中煨些黄豆、藕、莲子、红枣等，产后两三天，新妈妈可吃易于消化、营养丰富的饭菜，要含有较高的蛋白质，以促进新妈妈身体恢复和泌乳。此时不要仅喝鸡汤、汁汤，只要胃口好，可以连汤带肉一起吃。新妈妈最好不吃拌菜，可吃水果，如果脾胃虚寒或牙齿不好，可把水果加糖略煮后吃。

有的新妈妈产后胃口大开，这时切记并非多多益善，要适可而止，吃得过多，会消化不良，过去产妇一天要吃十来个鸡蛋，现在生活水平提高了，饮食要多样化，从多种食品中广泛摄取营养，鸡蛋吃多了也不易消化。另外，每餐要干稀搭配，荤素搭配，还要少吃多餐。每日除三餐外，再加江米酒余蛋、小米粥、烩水果等两三次。

如产后体虚，可取已长毛的鸡胚胎（活的）2~5只，去壳、毛、内脏，洗净，加川芎5克、当归9克共煎服。也可用章鱼120克、猪蹄2只一起炖，喝汤吃肉。

新妈妈产后应补充的营养素

产后，母亲要弥补生产的损害，恢复身体健康，又要哺育，一人的饭要分给两个人吃。饮食的要求，一是富有营养，二是易于消化，其他的清规戒律、条条框框都应去掉。产后的营养特别需要高热量。每日所需热量基本上与男性重体力劳动者相当。如此高的热量单靠糖类是远远不能满足的，需要摄入羊肉、瘦猪肉、牛肉等运动性食品和高热能的硬果类食品如核桃、花生仁、芝麻、松仁等。此外，紫菜、海带等菌藻类食物，除提供热量外，还富含不饱和脂肪酸，有利于婴儿脑的发育，亦应多食。

新妈妈特别需要的营养素如下：

①蛋白质。每日泌乳要消耗蛋白质10~15克，6个月内的婴儿对8种必需氨基酸的消耗很大，为成人的8~12倍，所以乳母的膳食蛋白质是很重要的。此外，产后本身气血虚弱、生殖器官复原和脏腑功能康复，也需

要大量的蛋白质。蛋白质是生命的物质基础，是修复组织器官的基本物质，这些对本身是非常重要的。

②保证钙等无机盐的补充。泌乳使乳母每日消耗约 300 毫克钙，为减少动用母体的储备，必须选食含钙多的食物。

③不可缺乏水溶性维生素。乳母膳食中的 B 族维生素和维生素 C 的摄入量要非常充足，原因是水溶性维生素 B、维生素 C 是可以通过乳腺转移至乳汁的，但转换力很低，约 50%。

④足够的水。水和乳汁的分泌量有关，哺乳期妇女每日应供给足够量的水，才能保证乳汁的分泌。

✿新妈妈饮食烹调有方

新妈妈的饮食要多样化，并注意烹调方法，否则会造成营养素大量损失。如蒸馒头不过量加碱，煮稀粥不得加碱，否则会造成 B 族维生素大量损失。做米饭以焖煮或蒸煮较好，捞米做饭会损失 B 族维生素和无机盐。蔬菜应先洗后切，急火快炒，以减少维生素 C 的损失及破坏。动物性食物如禽肉、鱼类的烹调方法以煮或烩、炖为最好，少用油炸。食用时要同时喝汤，这样既可以增加营养，又可以补充水分，促进乳汁分泌。在保证食品无害和具有良好感官性状的前提下，应尽量缩短加温时间和控制烹调温度，烹调后的食物不要放置过久，以减少维生素的损失。

✿新妈妈吃鲤鱼好

新妈妈吃鱼有益，尤其吃鲤鱼更为有益。鲤鱼富含蛋白质、钙、磷、铁和 B 族维生素、多种氨基酸等。鲤鱼肉味佳，主要是因为其中的 10 余种游离氨基酸在发挥作用，特别是谷氨酸、甘氨酸和组氨酸最为丰富。研究表明，鲤鱼能促进子宫收缩，去除恶露，还有滋补、健胃、利尿、消肿、通乳、清热解毒的作用，是新妈妈康复和催乳的理想食物，所以新妈妈宜多吃几次鲤鱼。

但应注意，吃鲤鱼忌与绿豆、芋头、牛羊肉、猪肝、鸡肉等同食。