

新妈妈坐月子必备宝典
新爸爸的好帮手
刘佳◎编著

怎么坐 怎么吃 怎么养 月子

最全面的护理知识

给新妈妈坐月子最温馨的关照

给新宝宝最体贴的呵护

随手查



衣食住行养身养心

随手查系列

实用新知一查就会

坐月子 怎么吃 怎么养

ZUOYUEZI ZENMECHI
ZENMEYANG

SUSHOUCHA

随手查

刘佳·编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

坐月子怎么吃怎么养随手查/刘佳编著. —北京:
中国纺织出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5180-0747-9

I. ①坐… II. ①刘… 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235975号

责任编辑: 张天佐

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京缤索印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年2月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 10

字数: 130千字 定价: 24.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

CONTENTS

坐月子类型大比拼 / 1

月子期饮食问答 / 5

第一章 月子期必备的八大营养素

水——滋润女人的“源泉” / 12

维生素C——美容的良药 / 16

蛋白质——提高机体免疫力 / 20

脂肪——恢复身体机能 / 24

碳水化合物——补充营养素 / 28

钙——促进骨骼发育 / 32

铁——产后营养补血站 / 36

锌——促进伤口愈合 / 40

第二章 四季坐月子的不同调养方法

春季——保存体内阳气 / 44

夏季——及时补充水分 / 46

秋季——科学进补重养阴 / 48

冬季——养肾禁寒凉 / 50

第三章 坐月子体质调养饮食秘方

阴虚体质	滋阴润燥，补充水分 / 54
阳虚体质	温补阳气，增强体质 / 58
气虚体质	益脾健胃，补气活血 / 62
气郁体质	行气活血，安神养心 / 66
血瘀体质	活血化瘀，疏通气血 / 70
平和体质	清淡为主，不可偏嗜 / 74
痰湿体质	健脾化湿，行气祛痰 / 78
湿热体质	祛热化湿，补血益气 / 82
特禀体质	荤素搭配，益气固表 / 86

第四章 滋养月子妈妈的食物与中药

坐月子最宜吃的食物 / 90

- 鸡肉——健身，通乳 / 90
- 鸡蛋——补充蛋白质 / 94
- 黄豆——提高免疫力 / 98
- 小米——缓解消化不良 / 102
- 黑芝麻——润肠通便，滋养秀发 / 106
- 红糖——帮助人体补血排瘀 / 110
- 牛奶——增强体力，美容养颜 / 114
- 海带——益气补血，通乳 / 118

红枣——益气补血，滋润养颜 / 122

桂圆——养血益脾，补充阳气 / 126

坐月子最宜进补的药材 / 130

黄芪——强身健脾 / 132

白术——健脾，促进肠胃蠕动 / 134

何首乌——益气补血 / 136

党参——补脾润肺，益气补血 / 138

陈皮——理气健脾 / 140

菊花——疏风明目 / 142

熟地黄——补肾养血 / 144

当归——滋阴补血 / 146

枸杞子——补肾滋阴 / 148

麦冬——润肺养心 / 150

天麻——安神补脑 / 152

干姜——温补祛寒 / 154

冬虫夏草——润肺养肾 / 156

人参——补气养身 / 158

甘草——清热解毒 / 160

阿胶——补血止血 / 162

百合——清心安神 / 164

月子期应少吃的食物 / 166

巧克力 / 166

味精 / 166

月子期应慎吃的食物 / 167

辣椒 / 167

盐 / 167

酒 / 168

人参（月子初期） / 169

浓茶 / 169

麦乳精 / 170



第五章 月子四周全程营养饮食方案

第1周——以促进新陈代谢为主 / 172

第2周——调理气血 / 188

第3周——补虚养血 / 194

第4周——改善虚弱体质 / 200

第六章 食补调养月子期不适症状

产后恶露不净 / 206

产后贫血 / 214

产后水肿 / 208

产后出血 / 216

产后失眠 / 210

产后食欲不振 / 218

产后脱发 / 212

产后便秘 / 220

产后腹泻 / 222

产后腹痛 / 224

产后疲劳 / 226

产后多汗 / 228

产后缺乳 / 230

产后乳腺炎 / 232

产褥热 / 234

产后牙龈炎 / 236

产后尿失禁 / 238

产后痔疮 / 240

产后关节痛 / 242

产后抑郁 / 244

第七章 特殊新妈妈饮食调养需不同

剖宫产新妈妈 / 248

乙肝新妈妈 / 250

甲亢新妈妈 / 252

糖尿病新妈妈 / 254

高血压新妈妈 / 256

心脏病新妈妈 / 258

素食新妈妈 / 260

高龄新妈妈 / 262



第八章 月子期美容塑身全计划

补水保湿 / 266

消除眼袋 / 278

排毒养颜 / 268

除皱抗衰 / 280

美白肌肤 / 270

乌发亮发 / 282

祛斑美肌 / 272

修身美腿 / 284

紧致毛孔 / 274

收腹美臀 / 286

祛痘护肤 / 276

丰胸美体 / 288

附录一 饮食习惯测一测 / 292

附录二 常用食物属性一览表 / 295

附录三 月子期五大经典补品 / 298

附录四 月子期必备护理常识 / 302

编者公告

本书旨在为广大读者提供健康饮食的指导，并非医疗手册。本书所提供的信息是帮助读者养成科学、健康的饮食习惯，而不是代替医生开治疗处方。如果您怀疑自己身患疾病，建议您及时到医院接受必要的治疗。

本书食材营养成分含量均以每100克食物可食部计。

坐月子类型大比拼

婆婆妈妈型

省钱指数：★★★★★

婆婆妈妈型主要是指由产妇的婆婆或妈妈来帮助坐月子。

类型优势

1. 婆婆或妈妈在坐月子方面都具有相当丰富的经验，这样就可以减轻新妈妈与新爸爸在坐月子、育儿等方面的负担。

2. 婆婆或妈妈都是熟悉家庭环境的，而且与隔代新生宝宝的接触可以创造较为温馨和谐的氛围，有利于稳定新妈妈月子期的情绪。

类型缺点

1. 月子期饮食对新妈妈尤为重要，如果婆婆或妈妈没有考虑到新妈妈的喜好和口味，就会影响新妈妈身体的恢复和情绪的稳定。

2. 由于育儿观念不同，新妈妈与长辈之间可能存在某些方面的差异，因而会产生矛盾，使新妈妈身心疲惫。

月嫂专家服务型

省钱指数：★★★★☆

月嫂专家服务型主要是指由专业的月嫂为新妈妈提供月子期专门服务。

类型优势

- 1.新妈妈可以按照自己的意愿要求月嫂提供相应的服务，以便能让自己较快适应这个重要且关键的月子期。
- 2.月嫂提供上门服务就可以让新妈妈在熟悉的生活环境中安心享受月子期的特殊护理。
- 3.月嫂可以较专业、熟练地帮助新妈妈照顾宝宝、准备月子餐，从而减轻新妈妈的负担。

类型缺点

- 1.由于现在月嫂服务行业发展参差不齐，而且月嫂机构也不是很普及，因此新妈妈要找到合格的月嫂不是非常容易。
- 2.相对于家人来说，月嫂毕竟属于外来人员，新妈妈对其可以提供的服务质量不太清楚。因此，在挑选月嫂时，新妈妈要就其服务态度、工作内容、服务强度、工作经验、卫生习惯等各方面来筛选，以便能较快地找到自己满意的月嫂。

专业公司服务型

省钱指数：★★★★☆

专业公司服务型指设立专业的坐月子中心来帮助新妈妈坐好月子。

类型优势

- 1.坐月子中心有专业营养师配制各种有营养的餐饮，同时还可以根据新妈妈身体的不同特点来改善饮食结构等，非常适合新妈妈。
- 2.新妈妈可以有自己的休息空间，而且还可以与同住的新妈妈沟通、交流。
- 3.坐月子中心有专业的护理人员，可以为新妈妈和宝宝提供专业医疗服务。

类型缺点

- 1.新妈妈需要事先考察坐月子中心的室内环境以及各种服务的质量。
- 2.专业机构服务型费用非常高，需要新妈妈根据自身的可接受能力确定居住天数，不要因此而增加心理负担。
- 3.新妈妈与宝宝同住在坐月子中心，与新爸爸相处的时间会相应减少，这在一定程度上会影响新妈妈的情绪。

预订外卖型

省钱指数：★★☆☆☆

预订外卖型是指新妈妈自己向制作月子餐的厂商预订月子餐，是一种定时、定点配送月子餐的坐月子的类型。

类型优势

1.新妈妈除了可以根据自己的喜好和口味在月子餐厂商那里预订全套的月子料理外，还可以根据自己的身体情况选择各种单独的补品，以确保身体的尽快恢复。

2.月子餐厂商的服务项目正在逐渐增加，有部分厂商可以为新妈妈提供针对个人身体情况而配制专门月子菜单的服务项目。

类型缺点

1.无法保证食材和餐饮的新鲜度。

2.预订的月子餐需要有一定的包装，而许多厂商不是很关注包装，从而很容易使新妈妈被月子餐粗糙的包装所影响而降低食欲。

3.由于一些原因，新妈妈可能会将预订的月子餐在微波炉中加热。然而加热后的月子餐在口感和色泽上都会有所变化，从而会影响新妈妈进食。

月子期饮食问答

Q 为什么说月子期新妈妈一人吃、两人补？

A 新妈妈在分娩过程中损耗了大量的气血，流失了较多的营养，因此在分娩后需要加强饮食调理，以促进身体恢复。另一方面，新妈妈平时吃的食物中的营养会通过母乳进入宝宝体内，所以新妈妈所吃的食物营养价值比较高，乳汁的质量也会相对较高，这样也利于宝宝的生长发育。

Q 子宫收缩剂与生化汤对新妈妈有什么作用？

A 子宫恢复靠收缩，而子宫收缩靠自然机制。子宫收缩剂是治疗产后出血最好的选择。生化汤的药物组成有化瘀、补血的作用，所以生化汤比较适合在产褥期饮用。然而，新妈妈按摩子宫是最重要的，子宫收缩剂或生化汤都



是辅助的作用，主要目的还是引导子宫不断地收缩，直到没有出血且子宫腔保持洁净为止。

Q 为什么月子期不能节食？

A 产后新妈妈的身体较虚弱，需要补充大量的营养，如果节食会使免疫力降低，还有可能引发产后并发症。另外，一些新妈妈还担负着给宝宝哺乳的重任，如果自身的营养跟不上，就不能为宝宝提供足够的营养而影响宝宝的生长发育。

Q 月子期为什么要禁止嗜烟酗酒？

A 新妈妈吸烟不仅会使乳汁减少，而且烟中的有毒物质还会通过乳汁进入宝宝体内，影响宝宝的健康。当然，烟雾对宝宝健康的危害也是不能忽视的。新妈妈少量饮一些红酒对身体无害，甚至还有补血、活血化瘀的功效，建议哺乳后再喝，但如果大量饮酒，酒精便会通过乳汁进入宝宝体内，使宝宝生长缓慢，危害宝宝的健康。

Q 新妈妈何时可以开始喝排恶露汤？

A 新妈妈在刚分娩完住院期间，小腹会疼痛（触摸时有一团圆圆的硬块），血块会随着子宫收缩逐渐排

出，此时不必急于喝排恶露汤。等出院回到家中休养，身体状况稳定，没有发炎的症状时，就可以开始每天喝一副排恶露汤，或者以红糖姜汤（加几滴醪糟）来代替。

Q 新妈妈要喝几副排恶露汤？

A 自然分娩者需服5~7副，剖宫产者需服7~14副。具体该喝几副，需依据新妈妈恶露排出的状况而定。如果情况严重，就要加大药剂的服用量，可以服15~20副。



Q 新妈妈起床后喝蜂蜜水有好处吗？

A 中医认为，蜂蜜性平，味甘，入肺、脾、大肠经，有补中润燥、止痛解毒的作用。新妈妈经常食用蜂蜜可以促进胃酸的正常分泌，还可以加速肠蠕动，从而有助缩短排便时间。在清晨空腹喝蜂蜜水，有助于涤清肠胃，排便功效更为显著。在冲泡时需用60℃左右的温开水，水温太高会影响蜂蜜的保健功效。

Q 为什么新妈妈月子初期要喝黑豆酒？

A 黑豆酒不仅可以帮助新妈妈排出恶露，还可以祛风除湿、通利乳汁、强健筋骨，所以新妈妈在月子初期适量饮用，不仅能提高身体的抗病能力，而且对一系列产后不适，如产后恶露不下、产后乳汁不足、产后身痛等症有调理作用。但是，因为酒有活血功效，所以黑豆酒不能大量、持续地饮用，否则易造成子宫出血不止。

Q 为什么新妈妈要少量多餐？

A 生产后，新妈妈的胃肠功能还比较弱，肠蠕动也比较缓慢，如果一次性进食过多，会对肠胃造成负担，久而久之易影响胃肠功能，而采用少量多餐的方式则有利于食物的消化和吸收。一般来说，新妈妈可以保证每天5~6餐。因此，为了身体的恢复与健康，新妈妈要采用少量多餐的进食方式。

Q 新妈妈喝催乳汤要注意什么吗？

A 首先，并不是所有的新妈妈都适合喝催乳汤。至于喝汤时间，大约在乳腺开始分泌真正的乳汁，即产后的第三四天。所以新妈妈在分娩第三天就可以开始喝鲤鱼汤、猪蹄汤之类的催乳汤。这样能为初乳过后分