



吃对食物 母子健康



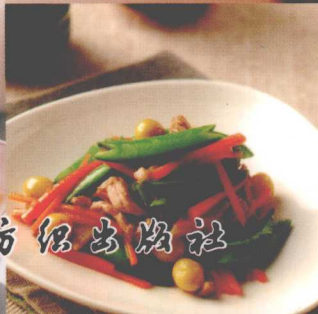
坐月子 特效食谱

康鉴文化编辑部 编



食补让您四周恢复美丽风采
活血养颜 恢复体力
消除水肿 清热通乳

- 营养师推荐167道产后调理食谱
- 吃对食物给您健康好气色
- 坐月子养生智慧大公开



中国纺织出版社

坐月子
坐月子
坐月子

坐月子 特效食谱

坐月子
坐月子
坐月子



图书在版编目(CIP)数据

坐月子特效食谱 / 康鉴文化编辑部编. —北京: 中国纺织出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5064-5893-1

I. 坐… II. 康… III. 产妇—妇幼保健—食谱 IV. TS972.164

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第142805号

原文书名: 《坐月子特效食谱》

原作者名: 康鉴文化编辑部

©台湾人类文化事业股份有限公司, 2009

本书中文简体版经台湾人类文化事业股份有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2009-4675

责任编辑: 舒文慧 责任印制: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年9月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 7

字数: 97千字 定价: 25.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

坐月子 特效食谱

康鉴文化编辑部 编



Part 1 坐月子的13个常见问题 5

- Q1** 为什么要坐月子? 6
- Q2** 为何坐月子必须根据体质来食补? 7
- Q3** 坐月子食补有哪些原则? 8
- Q4** 坐月子怎么吃才营养? 9
- Q5** 坐月子期间哪些食物应忌口? ... 10
- Q6** 月子餐不能加盐吗? 11
- Q7** 坐月子期间不能喝水吗? 11
- Q8** 坐月子少不了香油鸡吗? 12
- Q9** 生化汤一定要喝吗? 该怎么喝? 12
- Q10** 坐月子期间为何不能弯腰? ... 13
- Q11** 产妇只能呆在房间或床上吗? ... 13
- Q12** 坐月子时不能洗头、洗澡吗? ... 14
- Q13** 坐月子时不能梳头、刷牙吗? ... 14

Part 2 坐月子特效食谱167道 15

第一周 16

药膳精品

- 生化汤 / 16
- 虫草乌鸡汤 / 17
- 川七乌鸡汤 / 17
- 参须炖鸡汤 / 18
- 参须鲈鱼汤 / 18

营养主食

- 香油鲑鱼饭 / 19
- 香油蛋炒饭 / 19
- 黑鱼汤面 / 20
- 红糟鸡蛋面 / 20
- 鸡肝粥 / 21
- 遮目鱼肚粥 / 21
- 甘薯粥 / 22
- 芹菜粥 / 22
- 南瓜薏米粥 / 23
- 莲藕麦片粥 / 23

元气肉类

- 金针猪肝汤 / 24
- 玫瑰猪肝汤 / 24
- 姜汁牛肉汤 / 25
- 清炖牛肉汤 / 25
- 莲藕排骨汤 / 26
- 红豆排骨汤 / 26
- 黑木耳鸡汤 / 27
- 红枣木耳瘦肉汤 / 27
- 金针遮目鱼汤 / 28
- 黄芪鲈鱼汤 / 28

高纤蔬菜

- 菠菜炒猪肝 / 29
- 红枣芹菜汤 / 29

点心甜品

- 核桃甜酒 / 30
- 红糖甘薯汤 / 30
- 山药红豆汤 / 31
- 红豆麦片粥 / 31
- 莲子薏米桂圆汤 / 32
- 莲子银耳汤 / 32
- 桂花酒酿汤圆 / 33
- 红枣红糖粥 / 33

养生茶饮

- 黑豆蜜茶 / 34
- 牛蒡姜茶 / 34
- 红枣枸杞茶 / 35
- 冬虫夏草养生茶 / 35

第二周 36

药膳精品

- 杜仲炖腰花 / 36
- 滋补猪肝汤 / 37
- 药膳排骨汤 / 37

- 当归羊排汤 / 38
- 艾草羊肉汤 / 38
- 阿胶炖牛腩 / 39
- 西洋参炖牛腱 / 39

营养主食

- 香油腰花面 / 40
- 虾仁芋香饭 / 40
- 腰花薏米粥 / 41
- 螃蟹粥 / 41

元气肉类

- 黑豆猪蹄汤 / 42
- 花生猪蹄汤 / 42
- 青木瓜炖猪蹄 / 43
- 甜醋煲猪蹄 / 43
- 百合腰花汤 / 44
- 茭白炖排骨 / 44
- 生姜炖羊肉 / 45
- 青木瓜煲鲢鱼尾 / 45
- 红糟鱼 / 46
- 清蒸鲈鱼 / 46
- 银鱼汤 / 47
- 黄芪炖鳗鱼 / 47

活力海鲜

- 药膳烧酒虾 / 48
- 虫草蒸对虾 / 48
- 腰果炒虾仁 / 49
- 什锦海鲜羹 / 49
- 黑枣蒸蟹 / 50
- 蟹肉豆腐羹 / 50
- 香煎生蚝 / 51
- 焗烤生蚝 / 51

健康料理

- 红糖豆腐 / 52
- 高钙蒸蛋 / 52

高纤蔬菜

- 清炒红苋菜 / 53
- 蒜香圆白菜 / 53
- 芝麻拌苋菜 / 54
- 豌豆烩里脊 / 54
- 香油川七 / 55
- 姜片炒川七 / 55
- 热炒木耳菜 / 56
- 芥蓝炒虾仁 / 56

点心甜品

- 黄豆花生汤 / 57
- 青木瓜甜汤 / 57
- 花生薏米汤 / 58
- 红枣薏米粥 / 58
- 牛奶花生糊 / 59
- 牛奶核桃糊 / 59
- 红枣汤 / 60
- 燕麦浆 / 60
- 芝麻核桃粥 / 60

养生茶饮

- 冰糖麦芽饮 / 61
- 玫瑰花茶 / 62
- 杜仲枸杞茶 / 62

第三周、第四周 63

药膳精品

- 十全大补鸡 / 63
- 猪肚四神汤 / 64
- 人参炖猪心 / 64
- 红枣山楂瘦肉汤 / 65
- 何首乌海参瘦肉汤 / 65
- 山药当归鸭肉汤 / 66
- 雪蛤牛肉汤 / 66
- 红枣鲜鱼汤 / 67
- 淮山枸杞鲢鱼汤 / 67

营养主食

- 香菇糯米饭 / 68
- 紫米油饭 / 68
- 当归香油鸡面 / 69
- 什锦海鲜面 / 69
- 山药莲子粥 / 70
- 紫甘薯粥 / 70
- 滋补药膳粥 / 71
- 西洋参肉丸粥 / 71
- 香菇鸡肉粥 / 72
- 鱼片糙米粥 / 72

元气肉类

- 陈皮炖鸡 / 73
- 百合枸杞烩鸡柳 / 73
- 香菇枸杞炖鸡腿 / 74
- 金针木耳鸡 / 74
- 香油鸡 / 75
- 鲍鱼竹笋炖土鸡 / 75
- 芋香排骨酥 / 76
- 鸡肫炒猪肉 / 76
- 莲子猪肠汤 / 77

- 时蔬炒鱼片 / 77
- 枸杞参须炖白鳝 / 78
- 韭黄炒鳝鱼 / 78
- 枸杞炖金目鲷 / 79
- 鲑鱼豆腐味噌汤 / 79
- 黄豆牛肉汤 / 80
- 番茄炒牛肉 / 81
- 红酒炖牛肉 / 81

活力海鲜

- 竹笋烩海参 / 82
- 韭菜炒鲑鱼 / 82
- 茴香炒生蚝 / 83
- 干贝虾仁蒸豆腐 / 83

健康料理

- 海带黄豆排骨汤 / 84
- 佛跳墙 / 84
- 银耳鸡蛋羹 / 85
- 罗勒烘蛋 / 85

高纤蔬菜

- 甜椒鸡肉炒豆腐 / 86
- 竹荪烧豆腐 / 86
- 胡萝卜炒双菇 / 87
- 野山菌蘑菇汤 / 87
- 圆白菜炒香菇 / 88
- 杏鲍菇炒西兰花 / 88
- 芝麻拌菠菜 / 89
- 青椒炒黄豆芽 / 89
- 南瓜炒肉片 / 90
- 牛蒡炒肉丝 / 90
- 银鱼炒苋菜 / 91
- 银芽炒鲍鱼丝 / 91
- 芦笋甜椒炒干贝 / 92
- 百合炒山药 / 92
- 香菇山药羹 / 93
- 山药奶油浓汤 / 93

点心甜品

- 桂圆糯米糕 / 94
- 芋香银耳粥 / 94
- 椰汁红豆粥 / 95
- 红豆薏米紫米粥 / 95
- 八宝粥 / 96
- 燕麦芝麻糊 / 96
- 香油桔饼 / 97
- 杏仁薏米糊 / 97

养生茶饮

- 山楂陈皮红枣茶 / 98
- 参须珠贝茶 / 98
- 菊花薄荷茶 / 99
- 决明子菊花茶 / 99

窈窕果汁

- 蔓越莓苹果汁 / 100
- 菠萝桑椹汁 / 100

Part 3 把握坐月子的关键时期 101

产后调理&身体变化 102 我该请谁帮忙坐月子? 105

产妇的3种常见症状 104 轻松坐月子的6大叮咛 106

◎单位换算

1杯=240毫升=16大匙	面粉1杯=120克
细砂糖1杯=200克	色拉油1杯=227克
1大匙=15毫升=3小匙	1小匙=1茶匙=5毫升
半茶匙=2.5毫升	1/4茶匙=1.25毫升

◎烹调中所用油如非特别注明，均为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再说明。

◎为便于读者理解，本书中热量单位均采用“千卡”，千卡与千焦的换算如下：

1千卡=4.184千焦

◎本书中食谱仅为辅助食疗，不能替代正式的治疗，且效果依个人体质、病史、年龄、性别、季节、用量区别而有所不同。若有不适，以遵照医生的诊断与建议为宜。



Part 1

坐月子的13个常见问题

坐月子怎么吃才营养？

坐月子期间哪些食物应忌口？

坐月子期间到底能不能洗头、洗澡？

说到坐月子，产妇心中总是会出现许多疑问，民间流传着各种坐月子的原则与禁忌，哪些该遵守？哪些有问题？

听听中医的说法，健健康康坐月子！

产后调理、恢复气血及体力，预防女性身体损伤，以强化体质

坐月子是中国的传统习俗，其由来最早可追溯至西汉时期，距今已有两千多年的历史。古时候的人，生活条件不好，营养不佳，很少能有机会均衡摄取营养。再加上受男尊女卑的传统观念的影响，女性在家也没有地位。那时坐月子的意义是犒赏女性完成生子任务，通过仪式示意产妇母以子贵，地位从此不同。后来坐月子才有了为产妇补充营养的含义。

社会在进步，现在坐月子最大的意义就是做好产后调理、恢复及预防女性身体的损伤，进而达到强化体质的目的。

妊娠期体质燥热，生产时气虚血淤

从中医学的角度来看，女性从十月怀胎到生产，身体经历了重大的变化。妊娠期间，孕妇的新陈代谢呈现亢奋状态，是一种“气有余”的表现。中医有“气有余便是火”的说法，故妊娠期女性多呈现燥热体质。

分娩时，产妇大量出血、出汗，分娩过程中的剧痛与体力的消耗，往往会造成阴血亏虚、元气耗损、百脉虚空等现象，从中医的观点来看，产后女性属于“多虚多淤”型体质。

生产过程中用尽气力，可能伤及脉络，导致淤血滞留，加上身体内部呈现“血不足，气亦虚”的状态，使得产妇大半有气虚、气滞的情形发生。当血液流动

缓慢，更会加重产妇的淤血症状，引发一连串的不适，此时产妇常有贫血、产后子宫收缩痛、便秘、乳汁分泌少等现象。坐月子除了要强健身体、促进复原外，还要预防或消除以上产后

不适。

产后坐月子，帮助恢复气血与体力

怀孕使得女性的生理系统产生了巨大的变化，产后需要6~8周的时间才能恢复，故从中医的观点来看，产后是调养产妇筋脉气血的最佳时机，必须利用产后的一个月时间好好调理，摄取充足的营养，恢复气血与体力，使因经历生产所耗损的体内器官得以康复。若坐月子期间没有好好调理，容易产生腰酸背痛、头晕、皮肤松弛、风湿、怕冷、乳房下垂、内脏下垂、子宫下垂、月经不调等后遗症。

我国产妇坐月子的历史悠久，有许多规矩与习俗，由于生活条件的改善，有些坐月子的“禁忌”可以适当调整，因“时”制宜。坐月子是为女性健康再加分的重要时段，建议产妇及家人们多用心，了解哪些是必须遵守的，哪些传统是不科学的，哪些可以用更现代的方式取代，进而让产妇舒适自在地坐月子。



坐月子应视自身的体质进补？

中医讲究“辨证论治”，产妇的体质不同，坐月子的饮食、药材必须根据产妇的体质进行调整，以免适得其反。建议坐月子期间的进补药材，应由医生诊断后，再做决定。



Q2

为何坐月子必须根据体质来食补？

选择最适合的食补方式，才能顺利恢复生理机能，重拾活力光彩

针对体质量身食补

一般坐月子的时间为产后一个月，此时产妇不论是气血、经络还是体力，都有较大的耗损，要想好好地调理保养身体，就得靠这段黄金时期。

饮食是产后调养相当重要的一环，但产后并不是大补特补就好。在这个阶段，“适宜”是食补的原则，其主要依据为产妇的体质。依照产妇的体质，选择适合的药膳与食材，才能达到良好的效果。

在这个关键时期，若不加调养，或者调养方法错误，会影响产妇的健康。在开始食补前，产妇应先了解自己的体质，将食补的功效发挥到极致，通过食补恢复各项生理机能，并重拾活力光彩。

体质与补法需相互搭配

了解自己的体质，选择适当的药膳与食材，才能达到事半功倍的食补效果。



食补原则：营养均衡，不要随便药补

适当饮食能帮助产妇身体复原。在食补上，要注重营养但不油腻，在药补上应了解自身体质，不能随便进补。妥善滋补能延缓身体老化，但每位产妇的体质不同，适合的食材、进补方式与用药都有差异，建议在坐月子前向医生咨询。

三大体质与食补法的搭配

体质示意图	体质类型	体质特征	食补注意事项
	寒性体质	● 脸色苍白 ● 贫血怕冷 ● 口淡不渴 ● 舌苔白 ● 尿多色淡 ● 大便稀软 ● 容易感冒	① 此类体质的产妇肠胃虚寒，易气血不足且循环不良，手脚时常发冷，适合温补食物 ② 食用温补食物或药膳炖品，可促进气血循环、强健筋骨
	热性体质	● 面红目赤 ● 四肢发热 ● 口干易嘴破 ● 大便干硬 ● 尿少色黄 ● 舌苔黄 ● 容易长痘疮 ● 容易便秘 ● 容易流鼻血	① 此类体质的产妇的手心、足心易发热，怕热，食补时建议减少姜、米酒、香油的用量 ② 山药、鸡、黑糯米、鱼汤、排骨汤等，均有良好的滋补效果 ③ 可选择丝瓜、冬瓜、莲藕等可降火的食材
	中性体质	● 不寒不热 ● 面色光泽 ● 食欲正常 ● 耐寒耐热 ● 舌头红润 ● 舌苔淡薄	① 此类体质的产妇饮食搭配较自由，可视自身状况选择食补与药补 ② 如出现口干、长痘等状况，就多用食补，暂停药补

坐月子食补有哪些原则？

选择温和、新鲜的食材、营养均衡，视身体状况调整食材，烹饪方法要正确

① 选择新鲜、温和的食材

现代女性平常所摄取的营养已经很充分了，因此在坐月子期间应该把握“重质不重量”的原则来进行食补。

所谓重质，指的是食材的品质，应选择新鲜、温和的食材。新鲜的食材不仅口感好，还能提供充足的营养。温和的食材没有刺激性，能降低产妇肠胃的负担，避免便秘的产生。

② 全方位摄取，营养均衡

产后的女性身体正处于复原状态，需要充分且均衡的营养。为了健康最好不要挑食，更别为了减肥刻意减少进食量。

③ 根据产妇的身体状况进行调整

坐月子这段时间，产妇的身体状况随着时间而发生变化。不同时期需要借助不同的食材来调理身体。在食补上，产后一周内的饮食应该选择营养、易消化且不油腻的食物。产后1~2周，可选择食用以少量香油或苦茶油来拌或炒的食物。

在药补方面，第1周重点在于补血、排除恶露，第2周重点在于促进代谢、恢复体

力、补筋骨、预防产后腰酸背痛，第3、第4周重点在于补气血、调养身体、调节身体机能。

建议产妇养成少量多餐的习惯

“少量多餐”对产妇来说是最理想的进食方式。产妇运动量小，若一次吃太多，容易出现消化不良、胀气等症状，少量多餐可减轻不适。

对于亲自哺乳的产妇来说，喂奶需要更多热量，因此容易感到饥饿；建议在正常三餐之外，增加进食2~3次炖煮的汤汁，既能补充足够的水分，还可提供养分制造母乳。

④ 烹饪方式要正确

坐月子期间尽可能采用炖、煮、熬、煲等方式，少用油炸、油煎等方式烹调食物。油炸、油煎可能会引起上火，加剧口干舌燥、便秘等不适症状。

产后六大类食物每日建议摄取量

食物类别	食物分量	摄取注意事项
五谷根茎类	米饭4~6碗	热量的主要来源，有哺乳的产妇更需要
奶类	牛奶2~3杯	以温牛奶最佳，避免饮用冰牛奶
蛋豆鱼类	5份，约200克	石膏性寒，因此豆腐不宜大量单独食用
蔬菜类	400克	寒凉性的蔬菜应避免食用，例如大白菜、白萝卜、黄瓜、苦瓜、冬瓜、茄子
水果类	3份	寒凉、酸性的水果应避免食用，例如梨子、葡萄柚、西瓜、椰子、橘子、柠檬
油脂类	3~4汤匙	伤口红肿时禁止食用以香油、米酒烹煮的食物；可用苦茶油取代香油



Q4

坐月子怎么吃才营养？

多补充热量和水分，多摄取蛋白质和矿物质

生产过程会消耗相当多的能量，因此在坐月子期间，除了调养生理机能之外，为产妇补足损耗也很重要，这就要用饮食来补充。月子餐该怎么吃才有效呢？首先得了解产妇的营养需求。

① 补充足够的热量

除了生产消耗热量之外，产后复原与哺喂母乳，也都需要消耗很多热量，因此产妇可多摄取肉类和动物内脏，来补充所需热量，如鸡肉、瘦猪肉、鱼肉、猪肝、猪腰子等。另外，红糖也是很适合产妇的热量来源，可适量摄取。

动物内脏可补充热量，但不宜过多

动物内脏的胆固醇含量普遍较高，坐月子期间适量摄取是好的，但过量反而伤身，食补时要特别注意。



② 增加蛋白质的摄入量

蛋白质有助于身体的修复，是酶、激素、免疫抗体的来源，产妇摄取适量的蛋白质，可以促进身体机能以及受创组织的复原。建议产妇可从猪肝、猪腰子、鸡蛋、鱼类、肉类等食材中摄取优质的蛋白质。

哺乳的产妇更需要蛋白质

蛋白质能够促进乳汁的分泌，提高乳汁的质量。正在进行哺乳的产妇应适量增加蛋白质的摄入量，对自身及宝宝都有好处。

③ 适当补充水分

过去有坐月子期间不能喝水的禁忌，那是由于以前卫生条件不佳，怕产妇喝到不干净的水，引发感染。事实上中医并没有产后不能喝水的说法，但很注重依照个人体质，依照产妇的生理变化做调理，进而达到“补肾利水而不伤肾”的效果。

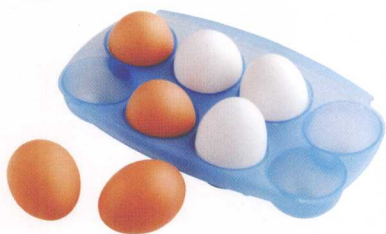
中医的观点认为，产妇产后，阴血骤虚，元气耗损，百脉虚空，若接触寒性物质，容易影响水的代谢，进而造成水分滞留，但禁水是消极的做法，对产妇不见得好。

产妇在生产过程中，会排掉很多水分，如羊水流出，娩出胎盘及因用力而导致的出汗，因此产后补充水分是非常必要的。此外，也可选择能利水的饮品，如红豆汤、薏米汤等。

④ 增加矿物质的摄入量

维生素B₁最主要的功能之一是促进葡萄糖的代谢，使其转化为能量，让大脑及身体能正常运转。当维生素B₁的摄取量不足时，产妇容易疲劳、感到不舒服，身体的复原速度也会受影响。多补充维生素B₁还有助于消除疲劳、强化脑部神经、稳定情绪和舒缓肌肉疼痛等。

维生素C可以增强产妇的免疫力，使铁更易被吸收，还能促进伤口的愈合。维生素D能帮助产妇吸收钙质。此外，产妇生产时，铁、钙损耗量大，这些人体无法自行合成的营养，需要通过饮食适当地补充，帮助恢复元气。



Q5

坐月子期间哪些食物应忌口？

生冷、坚硬、过酸或较刺激、油腻的食物都要忌口

中医认为，分娩过程耗气失血，生产后大部分产妇属于血虚体质，在此情况下很容易生病。致病的原因，除了生活起居上的疏忽外，不适当的饮食也可能引发疾病。

① 生冷食物

有句话说：“胎前如火，产后如冰。”女性在妊娠期间，生殖器、乳房发生了一系列变化，心脏血容量、心跳速度、心脏血液排出量、耗氧量等均呈现增加状态，这些改变让孕妇常出现上火的症状。

产妇分娩时，流失血液和体液，且耗费大量体力，对身体是一大负担。分娩后，身体热量骤然减少，加上产后的排汗、排恶露、哺乳等还会继续消耗大量的能量，气血的不足令产妇常常出现畏寒的症状，如发冷或寒颤等。

中医认为女性“产后多虚”，因此产后在饮食上“宜温”。性质寒冷的食物，易损伤脾胃，影响消化，导致淤血滞留，引起产后腹痛、恶露不断。建议远离冰冷的食品、生的蔬菜等低温食品，食物一定要煮熟后再食用。

② 坚硬、酸性食物

女性怀孕的时候，激素的分泌发生变化，使得唾液分泌量减少，口腔环境改变，更容易形成牙菌斑。因此应该注意口腔的清洁。

产妇牙齿容易受损，应避免食用如花生、蚕豆、瓜子、牛筋等较坚硬的食物，以及柠檬、醋、酸梅等较酸的食物。

③ 油炸、辛辣、烧烤等刺激性食物

腌菜、辣椒、沙茶酱、米酒以及煎、炸、烧烤等食物，会助内热，食用后易出现上火、口干、便秘、痔疮等现象，坐月子期间最好避免。

④ 油腻、黏滞食物

产妇的肠胃张力不足且蠕动较慢，油腻、黏滞的食物如肥肉、粽子、糯米会造成肠胃的负担，使脾胃功能受损，引起消化不良，增加不适感，应避免进食。

剖腹产产妇的饮食宜忌

剖腹产的产妇，最好等排气后，肠道恢复蠕动时，再开始进食。渐进式饮食方式较适合，即先喝流质食物，若没有腹胀呕吐，再选择软质食物，如稀饭、软饭、面条，维持1~3天，待排便正常，便可恢复正常饮食，建议多摄取膳食纤维，以促进肠道蠕动。

剖腹产的产妇容易出现胀气，在第1周时禁食牛奶及水煮蛋，以免加重胀气的情况。其他容易产生胀气的食物，如豆类、甘薯、芋头、葱、洋葱等，可以视个人体质适量摄取。

产妇忌生吃的寒凉食物

食物类别	产妇忌生吃的寒凉食物
蔬菜类	番茄、大白菜、白萝卜、竹笋、莲藕
水果类	梨子、柚子、葡萄柚、椰子、橘子、西瓜、哈密瓜
瓜类	丝瓜、苦瓜、黄瓜
豆类	绿豆
海藻类	海带



Q6

月子餐不能加盐吗？

只要把握“低盐”原则即可，不需“无盐”

怀孕末期，孕妇体内多了40%的水分，产后多余的水分需要3~6个月的时间，才能慢慢从体内代谢出去，因此产妇容易出现水肿。

盐中含有钠，而钠会吸收水分，饮食中若摄取太多盐分，会造成水分的滞留，加重产妇的水肿，故有月子餐不能加盐的说法。实际上，除非产妇患有特殊疾病，如肾脏病，否则在坐月子期间，产妇并不需要刻意禁止对盐分的摄取，只要把握低盐原则，饮食清淡，摄取均衡的营养，不要吃太咸、太刺激的食物即可。

坐月子期间，产妇通过食物来补足身体所需的养分，用以促进生理机能的恢复，因此营养的吸收特别重要。月子餐最重要的是让产妇能接受，吃得下，才能摄

取其中丰富的营养。没有盐的食物吃起来没有味道，若因此影响产妇的胃口，反而适得其反。因此月子餐把握“低盐”的原则即可，不需“无盐”。

产妇宜远离烟熏和腌渍食品

产妇本来就容易出现水肿，烟熏和腌渍的食品虽然开胃，但含有大量的盐分，不仅会加重水肿的症状，可能还会引发高血压，因此应避免食用烟熏和腌渍的食品。

腌渍食品

蜜饯、腌酸菜、腌萝卜、腌小黄瓜、腌肉



烟熏食品

腌肉、香肠、火腿、烧烤食品



Q7

坐月子期间不能喝水吗？

产后宜少量补充水分，而非不能喝水

对于产后水分的摄入，民间有个说法：“坐月子一定要滴水不沾，否则会大肚子。”怀孕时孕妇体内水分增加，怀孕后期水分代谢能力变差，易造成水肿。生产过后，仍有4成左右的多余水分遗留在体内需要代谢。坐月子期间需要排出水分，但绝不能采用“不喝水”的方式。

中医的古籍中，并没有产后不能喝水的说法。相反，有些产妇生产完身体燥热，若刻意不喝水反而会加重燥热的现象，引发脱水、口干舌燥、便秘等问题。正在进行哺乳的产妇若水分摄取不够，也可能会有奶水不足的现象，影响新生儿健康，还可能增加新生黄疸的概率。

适当喝水是必要的。倘若产妇担心一下子喝进满肚子水，会使得肚皮更松弛，建议产妇口渴的时候，可以采取多次

且小口的方式饮水。

◆ 月子餐都要用米酒吗？

其实在中医古籍中，也没有坐月子一定要用米酒的记载。想用米酒进行烹调，需视产妇伤口复原情况与体质来决定。伤口完全愈合才能在饭菜中加入米酒。若属燥热体质、对酒精过敏等，则不适合。

剖腹产：坐着喝水，一次不喝太多

产妇最好坐着喝水，一次不要喝太多。如果不想喝白开水，可以用姜、荔枝壳、观音串（中药，学名黄花倒水莲）、红枣、桂圆、黑豆等煮水喝，也可以从粥或各类药膳补汤中获得水分的补充。

Q8

坐月子少不了香油鸡吗？

恶露排净后开始吃，能收缩子宫、促进乳汁分泌

香油鸡是月子餐的重点菜，香油鸡的主要食材有香油、鸡肉与老姜。香油有助于子宫收缩，鸡肉富含蛋白质，可以促进乳汁的分泌，姜则可祛寒。生姜性温味辛，辛能舒散、温可祛寒，中医将生姜药性归入肺、脾二经，自古常用来治疗虚寒的肠胃疾病。

煮香油鸡时会用香油爆老姜，姜的功效更能发挥出来，再搭配上其他食材的特性，对坐月子中的产妇来说，香油鸡的确是一道理想的餐点。不过，体质燥热的产妇并不适合吃香油鸡，否则容易长疹子。

香油鸡理想的食用时间是恶露排除干净，子宫内膜已经开始修复和新生，生产

过程所造成的伤口也大多愈合完全后。有一点要特别注意，由于环境不同，人们平日所摄取的营养已相当丰富，坐月子期间若摄取过多的油脂，容易产生肥胖、胆固醇过高等问题，反而造成身体的负担。建议在烹煮时，把鸡皮剥掉再煮，这样就不会过于油腻了。

何时该停止吃香油鸡？

当开始以香油鸡进补后，若出现口干舌燥、喉咙痛，甚至是燥热、多汗、便秘等症状时，代表火气上升，应暂停食用，并向医生咨询。

Q9

生化汤一定要喝吗？该怎么喝？

顺产喝5~7副、剖腹产喝3~5副即可

生化汤源自于清代很有名的妇科医生——傅青主的方子，主要由当归、川芎、桃仁、炮姜、炙甘草等五味中药组成。名字取自于其作用：“生”出新血，“化”去旧淤。

药方中的当归、川芎可以养血活血，桃仁可破血去淤，两者合在一起有加强子宫收缩、增进血液循环、加速体内血块吸收和排除的作用。产后饮用生化汤的目的在于促进子宫收缩，排除恶露，帮助子宫恢复到产前状态。

正确饮用生化汤的时间是产后第三天开始，而且必须是在产妇无血崩、伤口感染等情况下。

自然产恶露



会在产后10天开始逐渐减少，子宫收缩状态也逐渐恢复正常，生化汤喝5~7副即可停用。剖腹产在生产时，医生会顺便把子宫里的恶露清一清，此时若喝太多生化汤，反而会妨碍子宫内膜的新生，通常剖腹产的产妇喝3~5副即可。不论是顺产还是剖腹产，若产后饮用过多的生化汤，都有可能造成子宫内膜不稳定，引发出血不止的情况发生。

生化汤饮用宜忌

并不是每位产妇都适合饮用，建议应由医生诊断后，再根据合适的药方服用，以免发生血崩。此外，分娩后医生会开帮助子宫收缩的药物，不可与生化汤同时服用，应先将药物服完，再饮用生化汤，以免药物因混合作用而加剧收缩，引发子宫收缩不止。

Q10 坐月子期间为何不能弯腰?

弯腰会增加腰部肌肉韧带负担, 日后易腰酸背痛

老人们认为坐月子期间不能常弯腰, 主要是因为弯腰会增加腰部肌肉韧带的负担, 如果产妇腰部无法获得充分休息, 日后便容易腰酸背痛。

中医有“腰者肾之府”的说法, 认为腰部是肾的居所, 且肾与胞脉的关系极为密切, 《素问·奇病论》有“胞脉系于肾”的说法, 认为肾是子宫血管动脉所联系的地方, 女性生产时用力造成的拉伤及出血过多, 导致胞脉空虚, 若产后劳动或姿势不对更会导致肾气虚亏, 造成腰部酸痛。

腰酸是产后女性常见的不适症状, 而引起腰酸的原因众多。怀孕期间, 孕妇肚子渐渐隆起, 身体重心渐渐前移, 脊椎弯曲度增大, 背部的负担加剧, 腹部的压力等都会造成腰部肌肉韧带受损, 压迫到骨盆神经和血管; 生产时, 用力过度, 胎儿娩出时的压迫, 会造成骨盆韧带松弛; 产

褥期受到风寒或太过劳累, 甚至是哺乳的姿势不正确等, 都会引发女性腰酸背痛以及关节、筋骨酸痛等现象。

女性怀孕之后, 骨骼系统会发生变化, 骨关节变得宽松, 肌肉韧带的弹性也会因长时间拉长而下降。坐月子期间, 建议孕妇多卧床休息, 让妊娠期间松弛的关节韧带恢复到最佳状态。易拉伸到腹部肌肉的动作, 如弯腰、爬楼梯、蹲、屈膝、盘腿坐等都该避免, 以预防腰酸背痛的情况发生。

起居、饮食不慎, 也会引发腰酸

中医认为, 产后女性处于气血最虚弱的状态, 容易受到风寒邪气的侵袭, 起居、饮食方面都应小心谨慎。吹到风、吃到冰冷的食物、接触冷水等, 都会造成血液循环不良, 而淤阻于腰部, 加重腰酸背痛的症状。

Q11 产妇只能呆在房间或床上吗?

只要是通风、恒温、干净、安静之处就适合休息

坐月子期间, 产妇固然需要充分休养调理, 但这并不意味着产妇24小时都得躺在床上, 不能下床活动。安全适度的活动是必要的。一般说来, 顺产8~12个小时后, 在没有头晕且身体无任何不适的情况下, 就可以下床排尿、用餐。24小时之后, 即可以在房间内走动。剖腹产的女性则可以在两三天后下床活动。产妇应注意下床时动作宜采取渐进式, 避免姿势性低血压发生, 造成头晕不适。

适当活动不仅可加速血液循环, 促进组织代谢与子宫收缩, 还能帮助恶露排出。除此之外, 也可帮助肠胃蠕动, 缓解产妇便秘的现象。产妇坐月子期间, 若一

直躺在床上, 身体的复原反而会变慢。

产妇气血虚弱, 最怕被风吹着, 坐月子期间应呆在室内通风、恒温、干净、安静的地方。

渐进式下床四原则



Q12 坐月子时不能洗头、洗澡吗？

不碰冷水、在浴室穿好衣物，吹干头发即可

中医认为，身体虚弱时，容易受到疾病的侵袭。产后气血处于虚弱状态，抵抗力最差，若不慎接触到冷风、冷水，则容易受风寒而感冒。早年技术不发达，没有热水器、吹风机等电器，且浴室多盖于房外，产妇若一洗头，便很容易受到风寒，因此才有“坐月子期间不宜洗头洗澡”的规矩。

现代人拥有许多便利的家电设备，居住环境、居住品质与以往大相径庭，产妇只要把握不碰冷水，洗澡后在浴室内将身体擦干、穿上长衫长裤再出浴室，洗完头在浴室内用吹风机将头发和头皮彻底吹干等几个大原则，便可以视自身状况洗头、洗澡。

产后洗头、洗澡的方式

① 洗头

可用干洗头发的产品，慢慢擦拭头皮，顺便帮头部按摩。接着，用拧干的温毛巾轻轻擦拭头发，再用梳子轻轻梳理。



② 洗澡

可采用擦澡的方式。除了温毛巾擦拭外，也可以购买一些中草药包，煮开后用来擦澡，感觉会更清爽。



Q13 坐月子时不能梳头、刷牙吗？

坐月子时可以刷牙和梳头，以保护牙齿和头皮的清洁与健康

传统观念认为：坐月子期间，不能刷牙、梳头，否则将来牙齿会过早松动、头皮容易疼痛。实际上刚好相反，坐月子期间应该刷牙，以保持牙齿清洁；也应该梳头，以保护头皮。

中医认为，牙齿是“骨之余”，而肾主骨，加上肠胃之脉络于齿龈，所以牙齿及牙龈和肾及肠胃的关系最为密切。当脾肾气虚的时候，牙齿就容易出问题。产妇生产过后，刚好就是脾肾气虚时，因此应该好好保护牙齿。

坐月子时，产妇为了补充热量和营养，会比平时摄取更多高蛋白及糖类食物，易引起蛀牙、口臭，此时更应该特别注意牙齿的清洁，不刷牙反而有害牙齿健康，建议只要身体允许，产后就可刷牙，依平常的清洁方式即可。

古时候女性头发很长，梳头对她们而言是件相当费力的事，若在产后常有大动作出现，容易导致筋骨酸痛，因此才有“产后不可梳头”的说法。实际上，梳头可以刺激头皮的血液循环，为发丝提供充足的营养，还有清洁的效果。

产后掉发，是正常的生理现象

女性在怀孕时期，体内的激素水平比平时高很多，部分头发生长时间跟着延长。分娩后，雌性激素发生变化，让延长生长期的头发和原本就应停止生长的头发，一起达到脱落期，所以感觉上产后的掉发量明显增多，这是正常且短暂的现象，半年以内就会恢复，产妇无需过度担心。