

图说 产后快速

恢复

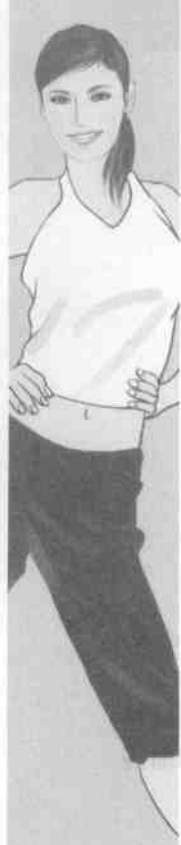
从产后日常生活着手，对
饮食调养、皮肤护理、体
能恢复、身材重塑、乳房
护理、性生活、产后疼
痛、常见病等方面进行
详细的介绍，并给出了护
理和调养及锻炼方法。

于帆◎主编

全国著名产科专家推荐的产后参考书



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn



图说产后快速恢复

主编 于帆

◆ 山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图说产后快速恢复 / 于帆主编. — 济南: 山东科学技术出版社, 2009

ISBN 978-7-5331-5414-1

I. 图… II. 于… III. 产褥期—妇幼保健—图解 IV. R714.6-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 158723 号

编委会名单 于 帆 鹿 萌 马 梅 傅卫卫 吴玉梅 刘红梅
毛燕飞 阎翠翠 刘莹莹 陈雪梅 赵 彦 陈海涛
周 婷 郭萌萌 王春霞

图说产后快速恢复

主编 于 帆

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 山东信诚印务有限责任公司

地址: 济南市华山工业园

邮编: 250033 电话: (0531)86984599

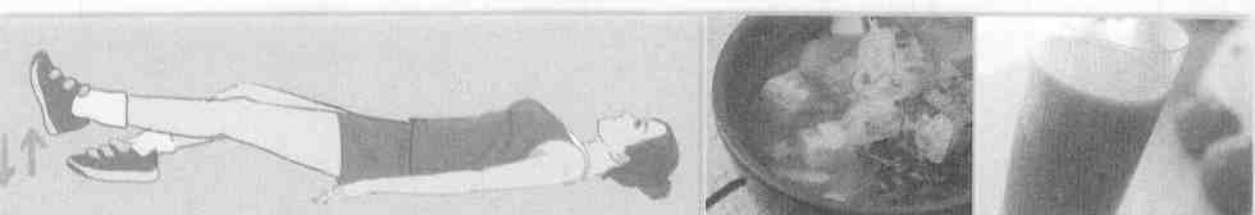
开本: 720mm × 1020mm 1/16

印张: 14

版次: 2009 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-5414-1

定价: 25.00 元



序言/PREFACE



产后对于女性来说十分重要,因为产后恢复得好与坏对女性的身体健康影响极大。但是,许多女性都将精力与时间投入到孕期保健当中,产后健康却往往被忽视或轻视。例如,不少女性认为,想要产后迅速恢复健康,只要吃高营养、高蛋白的食物就可以了;想要肥胖的身体变得苗条下来,就一定要靠大运动量的锻炼才行;想要皮肤恢复产前动人的光彩,就必须借助化妆品的帮助。这些过于极端的方法体现了女性对于健康的重视,但也不可否认暴露了部分人健康观念的狭隘。

的确,饮食、运动、化妆能够让女性重新找回健康与自信,可是如果单一地强调某一方面的作用,其结果必定会引发不利的影响。

大量科学研究和事实告诉我们,健康不能仅靠单一的方式去获取,而是要遵循“适当、多样、灵活”等原则。只要按照以上原则去做,就完全能够让身体迅速恢复到产前的健康状态,甚至比产前更加健康!

本书即从产妇的日常生活着手,对饮食调养、皮肤护理、体能恢复、身材重塑、乳房护理、“性”生活、产后疼痛、常见疾病等几个方面进行详细的介绍,并给出了相关的调养、护理和锻炼的方法。这些方法原本是被人所忽视的,可一经本书道出,即能够让读者茅塞顿开,顺利运用于实践当中。

当然,如果产妇不能够确定自己的身体状况,宜先经过相关医师的确认之后,再采用相关的恢复方法。比如,在“产后恢复性机能训练”的章节中,身体状况特殊的产妇进行锻炼前应先听从医生的建议,而不要完全根据书的内容进行锻炼。此外,在饮食调养上,如果产妇平时有什么禁忌,无需完全依照书中提供的食谱进行膳食安排,只作为参考即可。只有进行有选择的应用,才能够使本书的价值得到充分发挥,从阅读本书中获得最大的利益。

为了让书中涉及到的恢复方法更加稳妥且易于掌握,编者在编写本书的过程中,将所查阅到的相关资料加以归纳和整理。不过,由于编者水平有限,书中还有不妥之处,望指正!

在本书编著过程中,得到了众多临床专家、医疗保健专家的指导,一并表示感谢!

编者

2009年5月



目录 CONTENTS

第1部分 产后饮食调养

产后饮食调养的重要性	2
产后的营养特点	3
如何合理安排产后膳食	4
剖宫产女性的膳食营养	6
产妇宜进食的食物有哪些	7
月子里的禁忌食物	8
正确食补才能恰到好处	9
产后补血的食谱	11
产后补钙的食谱	13
产后通便的食谱	15
产后排恶露的食谱	17
产后利水的食谱	19

第2部分 产后皮肤护理

产后肤质变差原因	23
产后皮肤常见问题	24
如何预防产后皮肤老化	25
皮肤“生物钟”与美容保养	27
恢复皮肤弹性的护理方法	28
改善皮肤妊娠纹的护理方法	32
淡化妊娠斑的护理方法	38
淡化刀口伤疤的护理方法	46
产后控油消痘方法	51
改善产后皮肤干燥的护理方法	55
改善面色的护理方法	63
改善产后橘皮组织的护理方法	71

第3部分 产后恢复性机能训练

恢复性机能训练对健康的积极影响·····	78
恢复性体能训练最易走进的误区·····	79
恢复性机能训练的注意事项·····	80
恢复性机能训练宜从月子开始·····	82
恢复机能的系统性训练·····	88

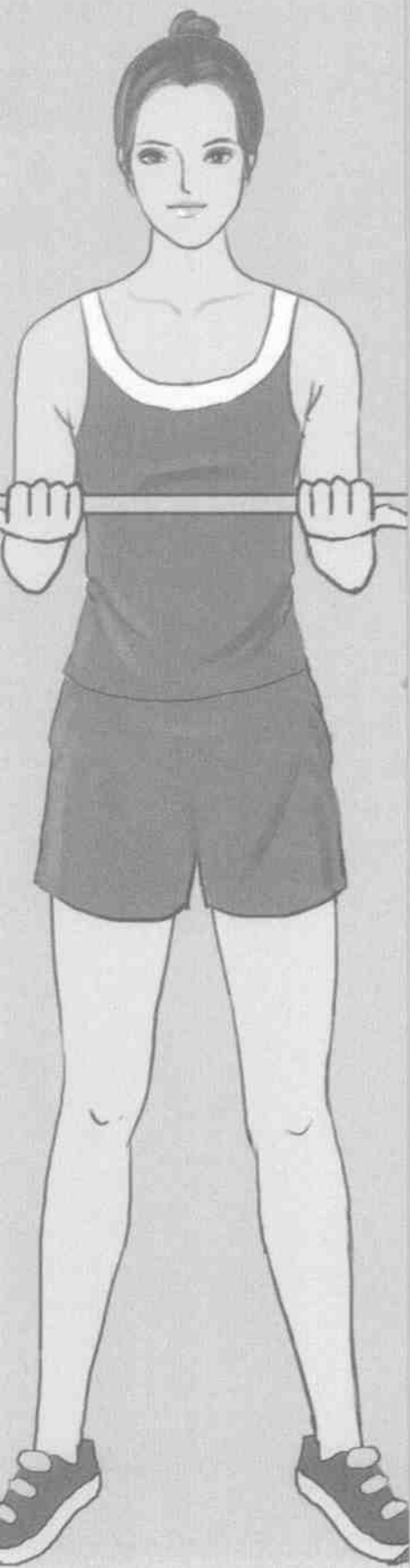
第4部分 产后身材重塑

导致产妇发胖的八大元凶·····	97
产后瘦身对女性的重要性·····	98
产后身体哪些部位最容易发胖·····	99
束腹带、束腹裤，挑选、使用有讲究·····	100
健身按摩，为产妇打造健美线条·····	101
健康饮食，助产妇恢复往日婀娜·····	118

第5部分 产后乳房护理

放弃哺乳会对乳房造成伤害·····	137
定期进行乳房自检的方法·····	138
掌握正确的哺乳方法·····	139
正确的清洁方法保护乳房健康·····	141
文胸为乳房提供最好的保护·····	142
正确睡姿避免伤害乳房·····	143
巧挤奶，预防乳房胀痛·····	145
为乳房健康护航的健胸锻炼·····	145
健康饮食，远离乳房疾病·····	147
好心情有助促进乳房健康·····	152
乳头皲裂要及时处理·····	153





第6部分 产后“性福”生活

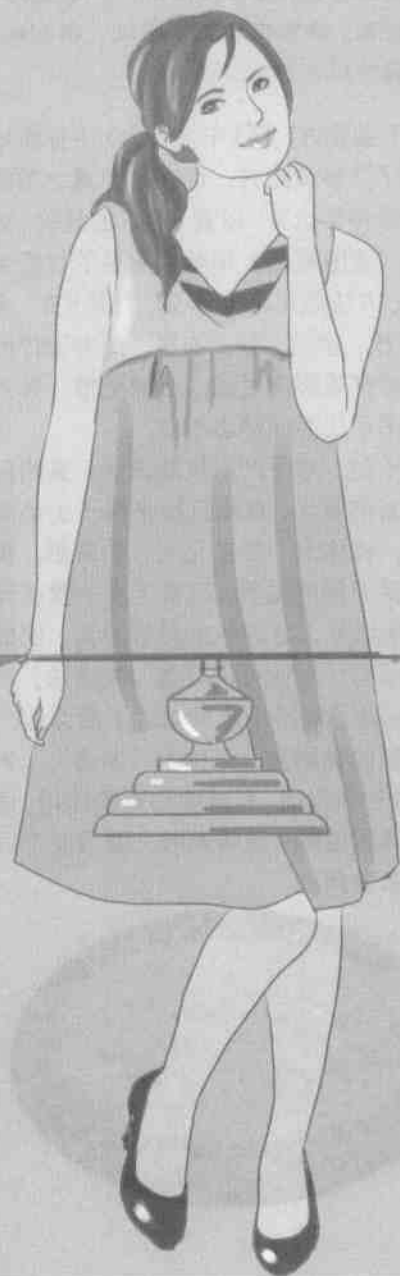
为何产后不宜立即进行性生活·····	155
产后行房应注意的问题·····	156
产后性冷淡的主要诱因·····	157
如何过好产后的第一次性生活·····	159
夫妻按摩：增添床第间的情趣·····	160
适度锻炼让你拥有无限魅力·····	162
“助性”饮食：让产后“性”趣盎然·····	165

第7部分 产后疼痛的缓解与改善

乳房胀痛·····	169
会阴胀痛·····	171
耻骨联合疼痛·····	172
颈背酸痛·····	174
剖腹伤口痛·····	177
四肢关节胀痛·····	178
子宫疼痛·····	180
尾椎骨疼痛·····	184
头痛·····	185

第8部分 产后常见病症的防治

肌肉纤维组织炎·····	189
产褥感染·····	194
产褥中暑·····	197
产褥发热·····	201
急性乳腺炎·····	203
肛裂·····	206
皮肤瘙痒·····	208
恶露异常·····	211
子宫脱垂·····	214



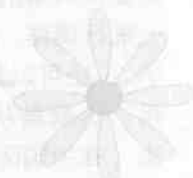
健康

食补

第 1 部分

产后饮食 调养

女性在生产后，既要补充在生产过程中失去的大量养分、恢复身体健康，又要为宝宝哺乳，因此需要及时补充能量。食物是最好的补品，通过对营养进行调配，能够满足女性产后的需求，这对于尽快恢复身体、预防产后疾病能起到非常重要的作用。



产后饮食调养的重要性

饮食调养对于产后特别是哺乳期的女性来说非常重要,这是由于女性在生产后要面临三大任务,即身体恢复、照顾宝宝、给宝宝哺乳。不过,顺利地“完成”这三项任务并不是一件容易的事,是因为以下情况决定的:

1 在妊娠的过程中以及分娩时,由于体力消耗和血液流失非常大,产妇在分娩后的初期身体非常虚弱,常常会出现疲倦乏力、面色萎黄或苍白、出虚汗等问题,肠胃功能紊乱致使营养缺乏以及哺乳又会耗损原本寥寥无几的营养储备,使产妇的身体更加虚弱。

2 剖宫产产妇比自然分娩多了一道“剖宫”程序,这就意味着产后不仅要注重身体的恢复,还要保证刀口的顺利愈合。如果刀口愈合较慢或发生感染,会为日后健康埋下隐患。

3 由于女性在产后容易出现气血亏损,不仅会造成营养缺乏,还容易引起“血虚生风”,具体表现为关节疼痛、怕冷盗汗、浑身无力、水肿,这就是民间俗称的“月子病”,严重者甚至还会引发风湿病。

想要避开上面的产后不适症,除了要重视日常的起居活动,还应当从饮食上调理。因为食物不仅能“填饱肚子”,还可以起到与药物几乎相同的作用,这就是从古至今流传的“食物疗法”。在中国医学史上,很多名医都非常重视食物的“药用作用”。例如,唐代药王孙思邈就擅长用食疗的方法治病,他

在《千金要方》和《千金翼方》中详细地记载了许多食疗方。而在孙思邈之前的医圣张仲景也有“以食”治病的经验,如他在《金匮要略》中就有著名的甘麦大枣汤。方法是用小麦75克、甘草9克、大枣10枚,水煎,分三次服。此方治疗因情绪抑郁或思虑过度、心脾受损,并治疗脏阴不足而使神志不安。

不过,对于产后恢复来说,食物还有更新的意义。食物直接来自于土地与自然,被称为“养生元气”的来源。食物承受天地的滋养,有着丰富的营养元素,是培补人之元气的最好原料。例如在民间有“米油可代参汤”的说法。所谓“米油”就是小米熬粥时上面浮起一层细腻的黏稠物,俗称为“米油”。“米油”滋补力很强,有健脾和胃的作用,适合于脾胃虚热、反胃呕吐、腹泻及产后体虚者食用。



产后的营养特点

女性在分娩时,由于将妊娠期间积蓄的大部分能量消耗掉,因此在哺乳期所需要的营养远远超过妊娠后期,这就需要在产后恢复期及时补充额外的营养。不过,由于产妇脾胃比较虚弱,因此在产后的1~2天内应当以清淡、易消化的食物为主,使食欲和身体恢复正常后再进行调理。

1 摄入足量的优质蛋白质

优质的蛋白质不仅能够增强产妇的抵抗力,还可以提高乳汁中的营养成分,促进宝宝大脑发育。中国营养学会建议,产妇每天蛋白质的摄入量应当比正常女性多20克,即70克左右。

2 卵磷脂与脂肪合作

脂肪是产妇获取能量的来源之一,特别是剖宫产或做会阴切手术的产妇,摄入适当的脂肪能够减轻炎症及其并发症,并且可以促进伤口愈合。此外,产妇摄入的部分脂肪会进入乳汁中,对宝宝的大脑以及神经中枢发育有重要的作用。不过,脂肪摄入过多容易导致产妇肥胖,引发心脑血管疾病,因此脂肪应选择植物性脂肪或与含有卵磷脂的食物搭配食用。

3 碳水化合物不可少

碳水化合物就是“糖”,它是产妇获得能量的主要来源,适量摄取能够减少体内蛋白质的消耗,帮助产妇维持正常血糖,消除疲劳感,能够减慢脂肪代谢,

能够促进食欲,等等。不过,并不是所有的“糖”都适合产妇食用,一般来说,产妇最好食用复合式碳水化合物,同时搭配含有膳食纤维的食物,这种调理方式不仅能够减慢人体消耗的速度,还能够促进对碳水化合物中氨基酸的吸收。

4 矿物质不可少

矿物质是产妇必需的营养素,特别是对铁的需求最为迫切,

因为宝宝在出生前储备的铁在4个月之后就已经所剩无几了,因此产妇需要从食物中摄取补充给宝宝。

5 维生素不宜过多

产妇对于维生素的需求量比妊娠期有所增加,因为摄入的维生素不仅要维持自身代谢,还有很大一部分通过乳汁进入宝宝体内,所以需要在饮食中增加摄入量。不过,维生素不是摄入越多越好,像脂溶性维生素(如维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等),摄入过多会引起中毒,反而会对宝宝不利,所以应遵循医嘱,严格控制脂溶性维生素的摄入量。



营养素饮食“金字塔”

如何合理安排产后膳食

产妇在分娩之后，需要补充大量营养，这些营养主要是从食物中获取。因此，如何合理安排产后膳食就成为产后饮食调理的一个重要方面。针对产妇生理的特点，其膳食安排应当遵循以下几点：

1 增加餐次

产妇每日进餐次数应当较正常女性要多，每日以5~6次为宜。因为在增加进餐次数的同时，每餐进食量能够得到控制，不仅可以防止饮食过量引起的肥胖，还能够减轻产妇肠胃负担，有利于食物消化吸收，从而保证了充足的营养。为了更好地控制每餐进食量，产妇不妨根据自己奶水的多少进行调配。如果奶水充足，可以适当地增加进食量；如果没有奶水或不准备进行母乳喂养，每餐进食量可适当减少一些。

增加餐次
食物应干稀搭配
荤素搭配，避免偏食
清淡适口、宜细软
要参考营养学的搭配
饮食滋养要适当



2 食物应干稀搭配

水分对于产妇恢复十分重要。由于大量出汗与泌乳，产妇体内会出现严重缺水，而缺水又会影响泌乳素的分泌，造成乳汁不足。因此，除了保证正常的饮水量外，产妇还应当在膳食中增加水分，如适当喝清汤、稀粥、牛奶、蔬果汁等，这比单纯的补充水分更好。为了获取充足的营养，产妇还应当遵循干稀搭配的原则，在喝汤的同时也要吃肉、吃鱼，并在身体允许的情况下食用新鲜蔬菜和水果，因为汤、果汁中的水分占了较大一部分，大部分营养依然留在食物中。应当注意的是，产妇不可大量、无限制地喝汤，更不能只喝高营养的肉汤或者猪蹄汤，以免造成乳汁分泌过多淤积在体内，引发乳房不适甚至疾病。

3 荤素搭配，避免偏食

不同的食物不仅营养成分众多，营养种类也有所区别，搭配食用能够起到相互补充的作用。例如，为了获取足够的能量，食用产热高的肉类食物是必需的，但是肉类中的蛋白质、脂肪等代谢必须有其他营养素的参与，过于偏食肉类食物不仅会导致其他营养素不足，还会阻碍食物本身发挥功效。因此，在食

用肉类的同时应当搭配蔬菜、水果或主食，以便在平衡营养的同时，还能促进胃肠蠕动，帮助食物消化，防止产后便秘。不过，产妇在选择蔬果时，应根据自己的体质而定。脾胃虚弱者，不宜食用膳食纤维较多的蔬果；体质偏寒者，不宜食用寒凉性蔬果。

此外，产妇在选择主食时，还应注意粗细搭配，不宜只吃精米、白面，而是要适当加入一些杂粮、粗粮，如绿豆、玉米、燕麦等，这样做不仅可以保证各种营养素的充足摄入，还能提高蛋白质的营养价值。

4 食物宜清淡细软

月子饮食要清淡并不是不放或少放盐以及一些刺激性调味品，而是要少于正常女性食物的量，因为这些调味品不仅能起到促进食欲的作用，对于产妇的身体恢复也是非常有利的。例如，产妇适当吃盐能够增加肌肉耐受力，避免四肢软弱无力、精神萎靡。再如，从中医学观点看，产后宜温不宜凉，温能促进血液循环，寒则凝固血液。产妇在分娩之后，体内还残留恶露，如果在食物中加入适量葱、姜、蒜、花椒粉及酒等多性偏温的调味料，有利于恶露排出。

此外，产妇产后身体健康状况下降，并且出现牙齿松动等情况，所以进餐时最好多吃一些细软的食物，少吃坚硬带壳的食物。细软的食物有利于产妇的消化和吸收。

5 参考营养学的搭配

产妇饮食应注意比例，一日中的合理膳食安排包括：主食（米面杂粮）500

克，牛奶
250~500
毫升（也
可用豆
浆），鸡蛋
3个，大豆
及豆制品
50~100
克，瘦肉、

禽、鱼、虾200~250克，或腰子50~100克（每周1~2次），蔬菜500~600克（绿色蔬菜占一半），水果200~250克，糖50克，植物油25克（2~3汤勺）。



6 饮食滋养要适当

饮食调理需要讲究合理的营养调配，如果不讲究科学饮食，而一味进食鹿茸、甲鱼、人参等中药类补养品，不仅对产妇身体恢复无助益，反而会造成有害的结果。人参、鹿茸、红糖等补品有益精补血、强壮健骨的作用，尤其红糖更是产妇必不可少的滋补佳品，但产妇在食用这些补品时应当慎重。因为鹿茸对于畏寒乏力、精神疲倦、子宫虚寒等阳虚症状有较好的疗效，但女性产后往往会出现阴血亏损、阳气偏旺的症状，若此时服用鹿茸会使阳气更加旺盛，阴虚更甚。再如，红糖有防止产后贫血、健脾暖胃、益气养血的作用，但食用红糖的时间不宜过长，一般在7~10天为宜。因为在产后10天左右，产妇的恶露逐渐减少，子宫也恢复正常，如果继续食用具有活血功能的红糖，就会使恶露增多，会造成失血不止，不利于子宫的恢复。

剖宫产女性的膳食营养

剖宫产女性由于血液流失比自然分娩产妇要多,因此产后恢复时间更长一些,更需要注重对膳食进行调理,以便能够促进刀口的愈合和身体的恢复。通常情况下,剖宫产女性在饮食调养上应注意以下几点:

1 剖宫产术前不宜滥用滋补品

有些产妇在进行剖宫产手术前,认为食用高丽参、西洋参、鱿鱼滋补品有助于手术顺利完成以及身体恢复,事实上却并非如此。这些滋补品对术后恢复十分不利,因为参类具有强心、兴奋的作用;鱿鱼体内含有丰富的有机酸物质——EPA,它们会抑制血小板凝集,不利于术后止血与腹部伤口的愈合。



2 产后6小时内严禁进食

在产后6小时内,由于麻醉药的效果仍然没有退却,肠道等器官蠕动较慢,此时产妇应严禁进食。在6小时之后,肠腔由于缺少运动积了大量的气体,此时产妇宜食用一些排气食物,如萝卜汤等。当24小时之后,产妇胃肠道功能恢复正常,可适量食用一些清淡的流质膳食。

3 手术1周内严禁进食蛋类、牛奶以及刺激性的膳食

产妇在手术后的24小时就可以进食了,可以进食一些流质食物,但流食的种类应严格控制。应剔除牛奶、豆浆、甜食、蛋类以及茶、咖啡等刺激性食物,因为产妇肠腔内的胀气尚未完全排出,这些食物会加重胀气,并产生便秘。因此,产妇可用鱼汤、蔬菜汤等汤水类进补,以促进伤口的愈合。应当注意的是,汤品应选择清淡的,鸡汤等肉汤由于比较油腻,会加重肠胃负担,不利于伤口的愈合。

4 1周后主要以半流质的膳食为主

当剖宫产的产妇排气后,膳食可由流质改为半流质,可增加稀粥、烂面、蛋汤等食物。这些半流质的食物既富于营养而且又容易消化。不过,产妇不宜急着喝一些催乳汤,因为催乳汤大多比较油腻,不利于消化。产妇不妨在粥、面中加一些肉松、鱼松等富含蛋白质的食物,促进皮下组织自我修复。

5 3周后开始进补

剖宫产女性在手术后3周可以适当食用牛肉、鸡肉、海虾、海参等滋补品以及新鲜的水果和蔬菜,还可以在

膳食中加入具有滋补的中草药,目的在于促进身体恢复。比如,在炖鸡汤时适量加入一些人参、枸杞、当归、黄芪等以提高鸡汤的营养。但是,中草药用量应以少为佳,以免造成产妇身体上火。

6 40天生冷食物禁忌

剖宫产女性在产后的40天之内应慎食西瓜、白菜、荞麦、薏米、绿豆、螃

蟹、田螺、乌鱼、柿子、柚子、香蕉、猕猴桃、甘蔗、甜瓜、苦瓜、荸荠、薤菜等性寒的食物,以免使腹部因为过寒造成气血凝集,影响伤口愈合。

7 不食用含深色素食物

含深色素的食物会造成刀疤色素沉淀,影响腹部美观。如酱油、腌菜、黑米、黑木耳以及含食用色素过多的食物等。

产妇宜进食的食物有哪些

女性在分娩后,对于营养的要求特别高,这时需要在日常饮食中对膳食进行精心安排,因为只有吃对了食物,才能够使身体在最短的时间内得到恢复。那么,产妇宜进食的食物究竟有哪些呢?下面就介绍几种最主要的食物:

1 红糖

红糖含有丰富的钙、碳水化合物和铁,可改善产妇食欲不振、身体疲劳虚弱等不适,对于子宫收缩腹围、促进恶露排出也有一定的功效。

2 鸡蛋

鸡蛋的营养价值很高,含有优质蛋白、脂肪、卵磷脂以及钙、铁、维生素A等微量元素,而且这些营养容易被人体吸收,对于恢复产后视力和神经功能起到良好的作用。

3 小米

小米粥素有“代参汤”之美称,因其含铁量较高,所以多用于产后补血,并能够改善产妇的虚寒体质,恢复体力。此外,小米还有健脾和胃、清热解渴的功效,可调理产后脾胃虚弱。

4 芝麻

《神农本草经》载,芝麻有“主伤风虚羸,补五内,益力气,长肌肉,添髓”的作用,可改善肝肾亏损、病后体虚、体质虚弱,并能防治产后大便燥结。

5 鱼

产妇吃鱼益处多多,特别是吃鲤鱼最为滋补,因为鲤鱼富含蛋白质、磷、钙以及多种氨基酸,不仅能健胃、通乳、解



毒，还能促进子宫收缩复位，更能提高乳汁的质量。

6 牛奶

中国营养学会建议，产妇每日钙质摄入量应比正常女性多20克，牛奶中就富含蛋白质、钙、磷及维生素D等，是人体补充钙质的最佳来源之一。牛奶不仅容易被人体吸收利用，对产后恢复以及乳汁分泌也大有裨益。产妇可根据自己身体状况，每日坚持饮用300~500毫升牛奶。

7 豆浆等豆制品

豆制品中含有卵磷脂，能够增强组

织机能，改善体内脂类代谢，对于提高各组织器官机能、增强产妇体质均有一定的助益。

8 猪血

猪血富含铁质，其100克中含铁量为45毫克，是猪肝的2倍、牛肉的22倍。产妇适当食用在补充营养的同时又能防治缺铁性贫血，对身体大有裨益。

9 红枣

红枣富含钙铁，对于防止骨质疏松、贫血有重要的作用，特别适合孕产妇等易发人群，适当食用还有良好的滋补作用。

月子里的禁忌食物

俗话说：“水能载舟，亦能覆舟。”食物也是如此，吃对食物，能够对产后恢复起到事半功倍的作用；吃错食物，则会让产妇与健康离得更远。根据研究表明，产妇在月子期间最好不要吃以下食物：

1 辛辣的食物

产妇由于大量失血、出汗等原因，体内易出现津液不足等问题，食用辛辣的食物容易造成虚火上升、伤津耗液，从而引发产妇口舌生疮、大便秘结、痔疮等症。此外，燥热辛辣的食物还容易通过乳汁进入宝宝体内，加重宝宝内热，不仅会引发不适症状，还会形成顽疾，影响生长发育。

2 易造成过敏的食物

产妇有时进食易产生过敏的食物后，自身并不会产生不适反应，但致敏源会通过乳汁进入宝宝体内，造成宝宝

皮肤过敏等不适。因此，产妇如果发现宝宝皮肤上出现红疹，不妨记录自己进食的种类，从中剔除任何可能会造成宝宝过敏的食物。

3 富含谷氨酸钠的食物

产妇在摄入过量的谷氨酸钠后，谷氨酸钠会通过乳汁进入宝宝体内，与体内的锌发生特异性反应，使锌随着尿液排出体外，从而导致宝宝缺锌。缺锌的宝宝易出现味觉差、厌食甚至智力减退、生长发育迟缓等不良后果。

4 具有兴奋作用的刺激性食物

茶、咖啡、酒、人参等含有的成

分能够对中枢神经产生兴奋作用。产妇分娩完毕后，体力和精力消耗较大，需要卧床休息，如果食用刺激性食物，会因为兴奋难以入睡，从而影响身心的恢复。此外，人参具有活血的作用，产妇在月子期间服用易造成流血不止，会对受损血管的愈合产生不良影响。

5 生冷以及存放时间较长的食物
产妇在月子期间，由于胃肠功能尚未完全恢复，食用生冷食物会损伤肠胃并影响消化，而且生冷食物易造成淤血滞留，会引起产妇腹痛、产后恶露不净等问题。此外，产妇最好不要吃

存放时间较长的剩饭剩菜，以免引起肠胃疾病。

6 酸性的咸味食物
酸性的咸味食物易造成机体体液聚积，诱发身体浮肿。此外，过咸的食物中还含有较多的钠离子，容易增加血液的黏稠度，从而影响新陈代谢的正常进行，不利于产后身体恢复。

7 油腻油炸食物
由于产妇消化功能较弱，故一些油腻或油炸的食物应尽量少食，以免引起消化不良。此外，食物经过高温油炸后，营养流失较多，多吃并不能补充营养，反而会增加肠胃负担。

正确食补才能恰到好处

对于产妇来说，在分娩后利用食物进行调养有助于身体的恢复，例如红糖、鸡蛋、骨头汤等，这些食物富含营养，能够促进机体组织的正常运作。不过，“食补”并不意味着必须大补，大补不但对健康有害无利，还会增加产妇后肥胖的危险。因此，产妇不但要进行食补，而且一定要“补”得恰到好处。



1 产妇的身体更适合温补
女性在分娩之后，体内火气较重，如果进食滋补品容易增加体内的虚火，引发各种湿热之症。因此，产妇应以温补为宜，即适当食用各种性温和的食物或滋补品，如西洋参、党参、枸杞、当归、羊肉、鸡肉、栗子、核桃、虾仁等，如果将这些食物煮粥，温补的效果更佳。

2 产妇喝汤应避开脂肪层
汤水有助于消化，可以减少产妇胃肠的负担，特别是猪蹄汤、黑鱼汤、肉汤等还具有促进乳汁分泌的作用。但是，产妇喝汤的时间有一定的讲

究,如果乳汁较少或迟迟不下,可在分娩后立刻喝汤,以改善乳汁不下等问题。相反的,如果乳汁较多,则应当推迟喝汤的时间,以免增加乳汁分泌造成乳汁淤积。

除了喝汤时间早晚有别外,产妇喝汤还应当注意避开汤面上漂浮的脂肪层,因为过多的脂肪不仅会聚积在产妇的体内,还会通过乳汁进入宝宝身体。宝宝吸食含有高脂肪的乳汁后,会因为无法消化而引起腹泻。因此,产妇在喝汤时一定要避开汤表面的脂肪层。

3 喝红糖水不宜超过10天

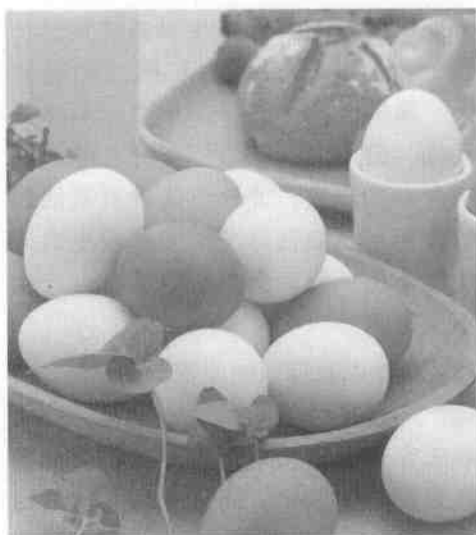
红糖富含铁质等多种营养,不仅能够帮助产后补血,还有助于恶露的排出。不过,由于红糖具有活血的作用,所以食用时间过长会增加体内的血性恶露量,并且还会增加产妇的出汗量,从而导致体内缺少必要的盐分。因此,医生建议,食用红糖不仅在数量上要恰到好处,时间也不宜过长,通常情况下不宜超过10天。

4 吃鸡蛋要限量

鸡蛋富含营养又利于产妇吸收,但对于产妇来说并非吃得越多越好,原因主要有以下几点:

■鸡蛋中的蛋白质为完全蛋白,产妇体内火气较旺盛,进食后会产生额外的热量,因此容易出现“火上浇油”的情况。

■产妇在产后由于肾功能以及其他原因经常会出现尿潴留情况,常导致体内代谢物无法正常排出,若食用过



多的鸡蛋,会促进体内尿素分泌,使肾脏功能更加衰弱,易引发严重的后果。

■产妇在分娩中由于体内消耗较大,体液亏损,会影响到消化功能,若食用过多鸡蛋则会加重肠胃的负担。

由此可见,一日食用鸡蛋量越多,对身体健康实际上并没有好处。产妇每天食用3个鸡蛋就足够了。

5 小米粥不宜太稀薄

小米富含维生素B₁与维生素B₂,产妇食用后能够改善肠胃功能,增加食欲。但是,产妇不能因为小米粥能“养胃”就完全将小米作为每餐的主食,更不能为了便于消化而将小米粥熬得非常稀。因为小米中蛋白质营养较低,作为主食容易造成产妇其他营养的匮乏,所以应当与其他食物搭配食用才能弥补营养的缺乏。此外,再用小米熬粥时,粥一定要浓稠一些,以免粥内水分过多增加产妇肾脏负担,造成浮肿等其他病症或不适。