



荣获2010年度生活图书出版商大奖
汉竹编著 ● 亲亲乐读系列

产后第一周



是妈妈，更是女人，坐好月子很重要

协和营养专家教你

月子吃好 养一生

北京协和医院著名营养师
全国妇联“心系好儿童”项目专家

李宁 / 主编

超值附赠

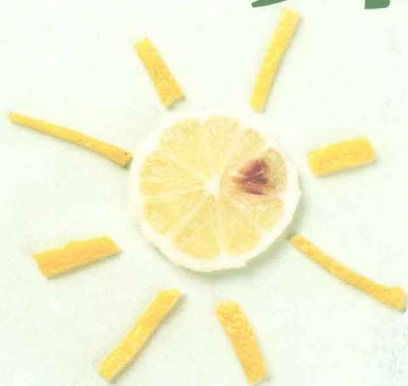
“月子必备食材一览表”挂图

汉竹·亲亲乐读系列

协和营养专家教你

月子吃好 养一生

李宁 主编
汉竹 编著



<http://weibo.com/216530492>



读者热线
400-010-8811



汉竹

图书在版编目 (CIP) 数据

协和营养专家教你 月子吃好养一生 / 李宁主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2013.9

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978 - 7 - 5537 - 1560 - 5

I . ①协… II . ①李… III . ①产妇—营养卫生—基本知识 IV . ① R153

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 161009 号



凤凰汉竹

阳光一样的生活书



凤凰汉竹

2011年度

中国民营书业实力品牌



2010年度

中国生活图书出版商

协和营养专家教你 月子吃好养一生

主 编 李 宁
编 著 汉 竹
责任编辑 杜 辛 刘玉锋 姚 远
特邀编辑 张 瑜 马立改 张 欢
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 720mm × 1000mm 1/16
印 张 16
字 数 120千字
版 次 2013年9月第1版
印 次 2013年9月第1次印刷

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5537 - 1560 - 5
定 价 49.80元 (附赠“月子必备食材一览表”挂图)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

汉竹·亲亲乐读系列

协和营养专家教你

月子吃好 养一生

李宁 主编
汉竹 编著



<http://weibo.com/2165319492>



读者热线
400-010-8811





前言

经历了人生最辛苦也最难忘的分娩，伴随着一声响亮的啼哭，爸爸妈妈迎来了那个一生都要精心呵护的小天使。宝宝的降临给新妈妈的生活带来了朝气和欢乐，但是频频出现的坏胃口和身体不适状况，让很多新妈妈焦虑不安——难道往日那个青春飞扬、活力十足的自己真的一去不复返了？

其实，新妈妈不用担心，坐月子是女性健康的一个转折点，可以说，它是最能改变女性体质的绝好机会。只要调养合理，采用正确的饮食方法，新妈妈一样可以恢复往昔的活力，甚至更有女性魅力。

本书由协和医院资深营养专家李宁倾心编著，详细介绍了新妈妈分娩前、生产当天及产后 42 天的饮食调养宜忌和常识，并根据新妈妈寒性、热性、中性等不同体质和南方、北方坐月子以及春、夏、秋、冬不同季节坐月子的差异，给出了针对性的饮食指导方案，同时还贴心地提供了“月子里常见不适的食疗方”，让新妈妈顺利度过产褥期。

另外，本书为新妈妈精心挑选的 200 多道月子餐，不仅做法简单，食材易买，而且每一张图片都精美纷呈，令新妈妈赏心悦目，让“吃”成为新妈妈的一种享受。

坐月子吃得对，养得好，妈妈和宝宝会幸福一生！

坐月子 10 大饮食调养误区

“民以食为天”，对于刚生完宝宝的新妈妈来说，饮食调理尤为重要，不仅可以帮助新妈妈尽快康复，还能给予宝宝充足的乳汁。但由于传统坐月子的一些错误经验和观念，经常会令新妈妈陷入一些饮食误区，下面就给新妈妈介绍了 10 种常见的饮食调养误区，新妈妈赶紧来看看吧。

误区一：过早大量喝汤

营养丰富的汤，如鲫鱼汤、猪蹄汤、排骨汤等，可以补充营养，促进新妈妈身体早些康复，还能促进乳汁的分泌，使宝宝得到充足的母乳。但是，产后立即喝大量的浓汤来催乳是不科学的，因为刚出生的宝宝吃得少，容易让新妈妈奶水淤积，导致乳房胀痛，反而影响哺乳。另外，也不宜天天喝浓汤，即脂肪含量很高的汤，因为过多的高脂肪食物不仅会让新妈妈身体发胖，也会导致宝宝难吸收，从而引起消化不良等症状。

所以，一般在产后一周后喝汤为好，比较适宜的汤是富含蛋白质、维生素、钙、磷、铁、锌等营养素的清汤，如瘦肉汤、蔬菜汤、蛋花汤、鲜鱼汤等。而且要保证汤和肉、菜一块儿吃，这样才能真正摄取到营养。

误区二：产后要大补

补品要因人而异，适当地补有益于新妈妈健康，但补得过多反而有害无益。比如桂圆，中医认为桂圆性燥热，多食不利于淤血的排出。新妈妈即使要补，也最好等产后恶露排出后，或颜色不再是鲜红色后再吃；再如人参，也不适宜产后马上食用。所以新妈妈滋补前最好先咨询一下医生或者翻阅一些相关书籍，再决定补什么，怎么补。



误区三：过久喝红糖水

传统观念认为产后喝红糖水比较补养身体，比如可以帮新妈妈补血和补充碳水化合物，还能促进恶露排出和子宫复位等。其实红糖水并不是喝得越久越好。因为过多饮用红糖水，不仅会损坏新妈妈的牙齿，还会导致出汗过多，使身体更加虚弱，甚至会增加恶露中的血量，从而引起贫血。营养专家建议产后喝红糖水的时间，以不超过 10 天为宜。

动植物营养均衡摄入，有助于新妈妈身体快速恢复。



其实，现在食物种类多样化，红糖已经不再是新妈妈坐月子期间不可替代的饮食了。新妈妈不必局限于某一种补血用品，平时吃一些红枣、南瓜、葡萄和木耳等，都有一定的补血功效。

误区四：月子里应该多吃鸡蛋

鸡蛋是月子里的必备补养佳品，蛋白质含量高、脂肪含量低，适当吃对新妈妈身体十分有益。但是有的新妈妈一天吃三四个甚至五六个鸡蛋，这样不仅起不到滋补作用，反而会损害新妈妈的健康。

这是因为新妈妈产后胃肠道蠕动能力较差，胆汁排出受影响，鸡蛋如果过量食用，身体不但吸收不了，还会影响对其他食物的摄取。过量的胆固醇对新妈妈的心血管健康有害，过量的蛋白质也会导致消化不良及增加代谢负担。

误区五：只喝小米粥

还有一种坐月子的习惯，就是分娩之后只以小米粥为主食，一直喝好几周。其实，小米粥是传统的月子食品，新妈妈可以喝小米粥，但是也不能只以小米粥为主食，而忽视了其他营养成分的摄入。刚分娩后的几天可以以小米粥等流质食物为主，但当新妈妈的肠胃功能恢复之后，就需要及时均衡地补充多种营养成分了，否则可能会造成营养不良。

误区六：产后不能吃盐

过去很多人认为，新妈妈在产后头几天不能吃盐，否则身体会浮肿。实际上产后新妈妈出汗较多，体内容易缺水、缺盐，因此适量补充盐分是可以的。如果总吃无盐饭菜，会使新妈妈感觉食欲不佳，并感到身体无力，不利于身体的恢复。

误区七：忌吃蔬菜水果

产后新妈妈摄入的蔬菜水果如果不够，易导致大便秘结，医学上称为产褥期便秘症。蔬菜和水果富含维生素、矿物质和膳食纤维，可促进胃肠道功能恢复，促进碳水化合物、蛋白质的吸收利用，特别是可以预防便秘，加快毒素代谢。

不过，新妈妈食用蔬菜和水果也是有讲究的。一般来说，大多数蔬菜都可以食用，但是特别要提醒新妈妈的是，传统观念认为韭菜易造成回乳，而且韭菜气味较大，新妈妈可以避免选择韭菜。水果最好吃些温性水果，如苹果，像梨这样的凉性水果可以煮着吃。

误区八：生完宝宝就节食减肥

有些新妈妈生完宝宝后体重增加了不少，体形跟孕前大不相同，为了恢复以往苗条的身材，刚生完宝宝就开始迫不及待地节食。其实，这种做法不仅损害新妈妈自身的健康，不利于身体康复，也不能保证为宝宝提供足够的营养。新妈妈所增体重大多是脂肪和水分，如果哺乳新妈妈每日摄入的营养不够，就需动用身体里储存的营养，对身体不利。而且，节食使新妈妈不能保证每天吃到各种营养丰富的食物，因而不能满足宝宝每天的营养需要。

如果新妈妈体重过重，可以在医生的指导下进行适宜的健身锻炼。其实，新妈妈最好的减肥瘦身方法就是哺乳。



误区九：剖宫产手术后吃胀气食物

有些新妈妈刚刚做完剖宫产手术，家人便开始让新妈妈食用牛奶、黄豆、豆浆、红薯等食物。殊不知这些食物会促使肠道产气，使新妈妈发生腹胀，不利于伤口愈合。正确的做法是：剖宫产术后排气后方可食用萝卜汤等，以增强肠蠕动。待24小时胃肠功能恢复后，进食流食1天，然后再逐渐将饮食由流食改为半流食，适当进食富有营养并易消化的食物，如鸡蛋羹、稀粥、烂面条、馄饨等，依照新妈妈体质把饮食逐渐恢复到正常。

误区十：月子里饮用茶水

虽然茶水也是一种很好的饮品，但不适宜新妈妈饮用。这是因为茶水特别是浓茶中含有较多的鞣酸，它可以与食物中的铁相结合，影响肠道对铁的吸收，而新妈妈因为分娩或多或少都会失血，过多地饮用茶水极易导致新妈妈发生产后贫血。

此外，新妈妈在分娩之后体力消耗很大，身体气血双虚，应该注意补血及保持良好的睡眠，以尽快恢复体力。而茶水中含有一定

量的咖啡因，饮用后，会刺激大脑兴奋，使新妈妈不容易入睡，影响睡眠，不利于身体恢复。同时，茶水里的咖啡因还可以通过乳汁进入宝宝体内，使宝宝发生肠痉挛，出现无理由啼哭的现象。

其实，新鲜果汁及清汤是新妈妈最好的饮品，既富含维生素，又富含矿物质，可以促进新妈妈身体恢复，特别是夏天坐月子的新妈妈可适当多喝一些。

每天一杯鲜榨的热果汁，新妈妈身体好，心情更好。



协和营养专家教你吃好月子餐

月子里一定要注意的饮食原则.....20	月子里必备的滋补佳品32
1. 饮食要富含蛋白质20	鸡蛋
2. 产后继续补钙、补铁	红糖
3. 多吃富含 B 族维生素的食物32
.....21	小米
4. 多吃易消化的食物	芝麻
5. 饮食要以清淡为主33
.....22	虾
6. 分阶段进行食补	鲤鱼
.....23	鲫鱼
7. 产后不要过分限制脂肪	鳝鱼
8. 坚持少食多餐的原则34
.....24	鱼汤、鸡汤、肉汤
9. 补充水分很重要	银耳
10. 产后宜用食疗	牛奶
11. 食物应干稀搭配35
.....25	猪蹄
12. 不偏食、不挑食胜过“大补”	乌鸡
13. 新妈妈尽量不吃味精	猪肝
14. 不吃生冷硬的食物36
15. 坐月子不能完全“忌盐”	牛肉和羊肉
.....26	牛蒡
16. 产后喝红糖水别超过 10 天	山药
17. 远离辛辣燥热食物	桂圆
18. 零食的选择有讲究37
19. 新妈妈不要喝浓茶、咖啡和碳酸饮料	木瓜
.....27	榴莲
20. 产后吃蔬菜有讲究28	莲藕
21. 产后正确进食水果3038
	枸杞子
	栗子
	核桃
	红枣
39

不同体质产妇的不同吃法.....40	四季坐月子的不同吃法.....48
了解你的体质.....40	春季.....48
寒性体质的饮食调养	春笋蒸蛋 / 翡翠豆腐羹.....49
麻油鸡.....41	夏季.....50
热性体质的饮食调养	糯米粽 / 荷叶粥.....51
山药粥.....42	秋季.....52
中性体质的饮食调养	木耳红枣汤 / 桂花紫山药.....53
茭白炖排骨.....43	冬季.....54
气虚体质的饮食调养	牛肉萝卜汤.....55
黄花菜鲫鱼汤.....44	
血虚体质的饮食调养	南北方月子饮食的不同吃法..56
枸杞红枣粥.....45	南方.....56
阴虚体质的饮食调养	黄花菜鸡汤 / 红豆酒酿蛋.....57
香蕉百合银耳汤.....46	北方.....58
阳虚体质的饮食调养	鲫鱼丝瓜汤 / 茄丁挂面.....59
鲜虾粥.....47	

分娩前怎么吃

如果你是自然分娩.....62	剖宫产前不要在外就餐
分娩前的饮食原则.....62	剖宫产前不宜吃易产气的食物.....67
分娩当天的饮食安排.....63	
分娩最佳食谱推荐	关键的产后第一餐.....68
黄芪羊肉汤.....64	第一餐易选流质食物
猪骨萝卜汤	及时补充铁质
苋菜糙米粥.....65	不可忽视小米的营养
如果你是剖宫产.....66	适量摄入牛奶和汤类.....68
剖宫产前的饮食原则.....66	剖宫产术后6小时内应禁食
剖宫产前一天要禁食	顺产和剖宫产要饮食有别
剖宫产前不宜滥用高级滋补品	蛋白质、维生素A、维生素C有利于伤口愈合.....69

产后第 1 周

产妇的身体状况72

乳房	
胃肠	
子宫	
恶露	
骨盆	
.....	72

第 1 周饮食调养专家方案73

宜母乳喂养	73
宜以开胃为主	
宜早餐前半小时喝温开水	
宜重视产后饮食	74
宜恰当饮用生化汤	
宜以稀软为主	
月子餐原料宜考究	75
月子里各营养素需求量	
宜吃煮蛋和蒸蛋	
宜吃富含维生素 C 的食物	
宜喝清淡汤品	76
不宜急着喝下奶汤	
不宜着急喝老母鸡汤	
不宜同时服用子宫收缩剂和生化汤	77
剖宫产后不宜吃得太饱	
不宜进补人参	
不宜喝咖啡和碳酸饮料	78

不宜天天喝浓汤	
不宜喝长时间煮的骨头汤	
不宜用豆制品替换牛奶	79

第 1 周健康月子餐推荐80

01. 生化汤	80
02. 芪归炖鸡汤	
03. 酒酿鱼汤	81
04. 鲈鱼豆腐汤	
05. 紫菜鸡蛋汤	82
06. 麻油猪肝汤	
07. 珍珠三鲜汤	83
08. 豆浆莴笋汤	
09. 四物炖鸡汤	84
10. 什菌一品煲	
11. 肉末蒸蛋	85
12. 阳春面	
13. 什锦面	86
14. 西红柿菠菜面	
15. 挂面汤卧蛋	87
16. 蔬菜豆皮卷	88
17. 西红柿烧豆腐	
18. 香油芹菜	89
19. 阿胶核桃仁红枣粥	
20. 牛奶红枣粥	90
21. 胡萝卜小米粥	
22. 乌鸡糯米粥	91

产后第2周

产妇的身体状况94

乳房

胃肠

子宫

伤口及疼痛

恶露

.....94

第2周饮食调养专家方案95

宜循序渐进催乳

宜选择优质蛋白

宜补充钙质

宜去水消肿

.....95

宜保持饮食多样化

宜多吃补血食物

宜连汤带肉一起食

.....96

宜每天摄入适量水分

宜吃绿色蔬菜补钙

宜吃海产品补碘

宜食动物肝脏补铜

宜荤素搭配补锰

.....97

宜多吃豆制品

宜多吃蔬菜和水果

宜饭后睡前吃香蕉

宜适量吃山楂

.....98

不宜忌口过多

不宜喝温度过高的牛奶

不宜食油腻食物

慎食辛辣燥热食物

.....99

不宜吃生蛋和煎得过老的鸡蛋

不宜过量食醋

不宜用营养补充剂来代替食物

哺乳妈妈禁补大麦制品

.....100

不宜补钙过晚

不宜过食肉类

忌吃过敏食物以免引起乳房湿疹

.....101

第2周健康月子餐推荐102

23. 玉米香菇虾肉饺

.....102

24. 什锦果汁饭

25. 豆腐馅饼

.....103

26. 紫菜包饭

27. 牛奶馒头

.....104

28. 牛肉卤面

29. 南瓜饼

.....105

30. 红曲鳗鱼汤

31. 鸡蓉玉米羹

.....106

32. 归枣牛筋花生汤

33. 花生红豆汤

.....107

34. 红豆排骨汤

.....108

35. 木耳红枣瘦肉汤

36. 西蓝花鹌鹑蛋汤

.....109

37. 薏米绿豆粥

38. 腐竹玉米猪肝粥

.....110

39. 南瓜油菜粥

40. 牛奶银耳小米粥

.....111

41. 抓炒腰花

42. 羊肝炒芥菜

.....112

43. 奶油白菜

44. 杜仲排骨

.....113

产后第3周

产妇的身体状况116

乳房	
胃肠	
子宫	
伤口及疼痛	
恶露 116

第3周饮食调养专家方案117

宜以催乳为主	
宜以补血为辅	
宜适当加强进补 117
宜适量喝点葡萄酒	
宜适量吃香油	
宜选取应季的食品 118
饮食宜趁热食用	
宜适度饮食	
宜按时定量进餐	
宜煲中药滋补汤 119
宜吃牛肉补气健脾	
宜吃菠菜滋阴补血	
宜吃山药补虚益气	
宜吃板栗补肾健脑	
宜吃五谷补能量 120
月子里不宜吃高油、高盐、高糖的零食	
不宜只吃一种主食	
不宜不吃早餐	
不宜晚餐吃得过饱 121
不宜食用易过敏食物	
不宜吃冷饭	

不宜空腹喝酸奶

不宜多吃橘子、西瓜和柿子
..... 122

不宜过量盲目补钙

慎食火锅

忌过多服用营养品
..... 123

第3周健康月子餐推荐124

45. 胡萝卜菠菜鸡蛋饭 124
46. 西红柿面疙瘩	
47. 鳝丝打卤面 125
48. 菠菜鱼片汤	
49. 丝瓜蛋汤 126
50. 双红乌鸡汤	
51. 桃仁莲藕汤 127
52. 姜枣枸杞乌鸡汤	
53. 通草鲫鱼汤 128
54. 花生鱼头汤	
55. 花生红枣莲藕汤 129
56. 豌豆排骨粥 130
57. 猪蹄粥	
58. 红枣板栗粥 131
59. 芹菜牛肉丝	
60. 板栗烧牛肉 132
61. 山药香菇鸡	
62. 白斩鸡 133
63. 虾酱蒸鸡翅	
64. 明虾炖豆腐 134
65. 清炒黄豆芽	
66. 猪肝拌菠菜 135

产后第4周

产妇的身体状况	138	不宜吃过凉的水果	
乳房		不宜常出去吃饭	144
胃肠		不宜吃熏烤食物	
子宫		不宜单吃红薯	145
伤口及疼痛			
恶露	138		
第4周饮食调养专家方案	139	第4周健康月子餐推荐	146
宜以滋补为主		67. 雪菜肉丝汤面	146
宜注意肠胃保健		68. 干贝灌汤饺	
宜平衡好煲汤的时间		69. 猪肝烩饭	147
宜吃些杜仲	139	70. 胡萝卜牛蒡排骨汤	
宜适量吃粗粮		71. 栗子黄鳝煲	148
服药宜注意时间的调整		72. 山药奶肉羹	
宜增加蔬菜食用量		73. 清炖鸽子汤	149
宜吃清火食物	140	74. 瘦肉冬瓜汤	
宜吃牛蒡促代谢		75. 海参当归汤	150
宜吃猪肝补血明目		76. 莲子薏仁煲鸭汤	
宜吃鳝鱼补体虚	141	77. 杜仲猪腰汤	151
宜吃豆腐助消化		78. 黑芝麻花生粥	152
宜吃苹果缓解压力		79. 阿胶粥	
宜吃木耳促排泄	142	80. 豆浆小米粥	153
宜吃温性中药		81. 香菇豆腐塔	
不宜过多摄入脂肪		82. 橙香鱼排	154
不宜长时间喝肉汤		83. 西蓝花彩蔬小炒	
忌随便使用中药	143	84. 豌豆炒虾仁	155

产后第5周

产妇的身体状况	158	第5周健康月子餐推荐	164
乳房		85. 排骨汤面	164
胃肠		86. 牛肉饼	
子宫		87. 鳗鱼饭	165
伤口及疼痛		88. 南瓜牛腩饭	
恶露	158	89. 蛤蚧豆腐汤	166
第5周饮食调养专家方案	159	90. 豆腐鲤鱼汤	
饮食宜重质不重量		91. 家常蔬菜汤	167
宜控制脂肪摄取		92. 冬瓜海带排骨汤	
宜根据体质调补		93. 香菇鸡汤	168
宜吃枸杞子增强免疫功能	159	94. 莲子猪肚汤	
宜吃防抑郁食物		95. 鱼丸苋菜汤	169
宜服维生素防脱发	160	96. 菠菜玉米粥	
宜加入养颜食材		97. 鸡肝粥	170
月子期间宜做体重监测		98. 莲子芡实粥	
宜食用红色蔬菜	161	99. 莲藕瘦肉麦片粥	171
不宜过量吃坚果		100. 蛋奶炖布丁	172
非哺乳新妈妈不宜吃得太多		101. 菠菜橙汁	
不宜多吃甜食		102. 木瓜牛奶饮	173
不宜多吃冷饮	162	103. 芦笋炒肉丝	
忌用大黄通便		104. 芹菜炒香菇	174
忌吃隔夜的白菜		105. 鸡丝菠菜	
忌产后多吃少动	163	106. 冰糖枸杞炖肘子	175