

坐月子 吃什么下奶

速查



史文丽 主编

中国康复研究中心北京博爱医院临床营养科副主任营养师

中华医学会北京临床营养学分会委员

奶水足，
宝宝吃得香、长得高

著名营养专家教您
宜吃什么？忌吃什么？
乳房畅、月子顺、不落病

附赠全彩拉页

产后按摩、瑜伽
丰胸、美臀、瘦肚子

中国工信出版集团

电子工业出版社
Electronic Industry Press
http://www.phei.com.cn



坐月子 吃什么下奶

速查



史文丽 主编

中国康复研究中心北京博爱医院临床营养科副主任营养师
中华医学会北京临床营养学分会委员



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

坐月子吃什么下奶速查 / 史文丽主编. —北京: 电子工业出版社, 2018. 8
(悦然·亲亲小脚丫系列)

ISBN 978-7-121-34359-9

I. ①坐… II. ①史… 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 (2018) 第 115619 号

策划编辑: 周 林

责任编辑: 裴 杰

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 10 字数: 208 千字 彩插: 1

版 次: 2018 年 8 月第 1 版

印 次: 2018 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 49.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店
售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到
dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: zhoulin@phei.com.cn。



新生儿的营养需求	12
妈妈营养补得好，乳汁才能分泌足	13
月子饮食宜杂、稀、软	14
整个哺乳期都忌食的回奶食物	15
下奶少不了的药食两用中药材	16



第 0~3 天及早开奶， 妈妈奶水足，宝宝壮

产后 24 小时	18
怎样判断自己的乳腺管是否通畅	18
产后 30 分钟要让宝宝吃第一口奶	18
乳腺管没有彻底通畅时，忌喝下奶汤	18
顺产妈妈饮食宜忌	19
✔ 吃点藕粉、粥等流食	19
✔ 至少喝点水，以防脱水	19
顺产妈妈的开奶食谱	20
多彩蔬菜羹 / 补血、通乳	20
小米粥 / 促进乳汁分泌	20
剖宫产妈妈饮食宜忌	21
✔ 术后 6 小时内禁食	21
✔ 吃些促进排气的食物	21
✔ 剖宫产妈妈生完宝宝可以喂奶	21
✘ 术后忌吃太饱	21
✘ 伤口愈合前，忌多吃深海鱼	21
剖宫产妈妈的开奶食谱	22
三角面片 / 补充水分、利小便	22
姜糖水 / 促进身体恢复	22

产后第 2 天	23
大部分妈妈开始分泌初乳	23
妈妈服药后 4 小时才能喂奶	23
纯母乳喂养的宝宝需要喂水吗	23
顺产妈妈饮食宜忌	24
✔ 新妈妈要坚持少食多餐，饿了就吃	24
✔ 吃鸡蛋可促进恢复，但并不是多多益善	24
✔ 吃些软烂的面条和蛋汤	24
✘ 忌喝下奶汤	24
顺产妈妈的开奶食谱	25
疙瘩汤 / 补充体力	25
香菇胡萝卜面 / 促进消化	25
剖宫产妈妈饮食宜忌	26
✔ 继续以粥、蒸蛋等为主，不要大补	26
✔ 可以吃动物血来补血	26
✘ 不宜进补人参	26
✘ 不宜吃寒凉的食物	26
剖宫产妈妈的开奶食谱	27
猪肝菠菜粥 / 补铁、补血	27
菠菜猪血汤 / 补血、润肠	27
产后第 3 天	28
奶水不是攒出来的，而是吸出来的	28
乳房变大，应做好乳房护理	28
睡觉时不要挤压乳房，否则易得乳腺炎	28
每天授乳 8 次以上利于下奶	28
顺产妈妈饮食宜忌	29
✔ 继续以软烂食物为主，不要大补	29
✔ 多吃富含镁、B 族维生素的食物可抗抑郁	29
✘ 忌吃溏心鸡蛋	29
顺产妈妈的开奶食谱	30
红枣莲子粥 / 静心、安神	30
牛肉小米粥 / 补气、补虚	30

剖宫产妈妈饮食宜忌	31
✔ 调整进餐顺序, 减轻胃部负担, 有助于摄纳乳汁	31
✔ 吃桂圆补体虚	31
✘ 忌过早吃醪糟煮鸡蛋	31
剖宫产妈妈的开奶食谱	32
鸡蓉玉米羹 / 健脾开胃	32
鲜虾蒸蛋 / 补充体力	32



第4天~第3个月 科学催奶, 乳汁好又多

产后第4天	34
每天早上空腹喝一杯温开水, 促进乳汁分泌	34
月子里不要吃过硬的食物	34
宝宝吃不完的奶一定要吸出来	34
饮食仍要以清淡不油腻为主	34
顺产妈妈饮食宜忌	35
✔ 适量喝些催乳汤	35
✔ 选择喝公鸡汤	35
✘ 忌只喝汤不吃肉	35
顺产妈妈的催奶食谱	36
花生红枣蛋花粥 / 补血、补充体力	36
豆浆鲫鱼汤 / 补虚、通乳	36
剖宫产妈妈饮食宜忌	37
✔ 吃煮、蒸鸡蛋	37
✔ 吃些促进伤口愈合的食物	37
✘ 忌吃巧克力	37

剖宫产妈妈的催奶食谱	38
蛋黄大米粥 / 补虚、通血脉	38
牡蛎豆腐汤 / 活血充肌	38

产后第5天	39
乳汁开始增多, 注意进行乳房保养	39
顺产妈妈饮食宜忌	40
✔ 多喝五谷杂粮粥, 全面摄入营养	40
✔ 增加热量摄取, 保证能量供应	40
✔ 开始吃蔬果, 但不要凉吃寒性和凉性的	40
✘ 忌吃辛辣刺激性食物	40
顺产妈妈的催奶食谱	41
田园蔬菜粥 / 均衡营养	41
鲈鱼豆腐汤 / 促进伤口愈合	41
剖宫产妈妈饮食宜忌	42
✔ 吃些去火的食物, 避免影响乳汁质量	42
✔ 牛奶搭配谷物, 助眠效果佳	42
✘ 忌吃深色素食物	42
剖宫产妈妈的催奶食谱	43
绿豆薏米粥 / 清热利水	43
益母鱼腥草苦瓜排骨汤 / 清热去火	43
产后第6天	44
可以进食软食或普通饮食	44
牛奶是钙质的最佳来源	44
多吃黄色食物可补脾健胃	44
术后2周内要保持腹部伤口清洁	44
顺产妈妈饮食宜忌	45
✔ 适量喝红糖水	45
✔ 适量吃茭白	45
✘ 忌过多食用营养保健品	45
顺产妈妈的催奶食谱	46
滑蛋牛肉粥 / 增强免疫力	46

蛋香萝卜丝 / 健胃消食	46	❌ 忌过食肉类	56
剖宫产妈妈饮食宜忌	47	❌ 忌产后 10 天后还在喝红糖水	56
✔️ 多摄入蛋白质、维生素, 能促进		❌ 忌多吃反季节蔬菜	56
剖宫产妈妈的伤口愈合	47	❌ 忌过量吃乌梅	56
✔️ 多喝汤粥	47	妈妈的催奶食谱	57
❌ 忌过量吃盐	47	山药八宝饭 / 健脾和胃	57
剖宫产妈妈的催奶食谱	48	牛奶核桃汤 / 提高乳汁质量	57
生滚鱼片粥 / 补血、催乳	48	萝卜蛤蚧汤 / 补肾美容	58
三鲜豆腐汤 / 补益、强身	48	苋菜鱼羹 / 暖胃防癌	58
产后第 7 天	49	产后第 3 周	59
夜间喂奶有利于产奶	49	可自行调节营养配比的成熟乳	59
夜间不要躺着给宝宝喂奶	49	肿胀感减退是奶水不够吗	59
注意保暖, 控制体重, 缓解腰椎负担	49	适当做一些轻体力的家务活	59
顺产妈妈饮食宜忌	50	妈妈饮食宜忌	60
✔️ 饮食均衡胜过大补	50	✔️ 进食滋阴补血的食物	60
✔️ 泌乳量较多的新妈妈宜减少喝汤量	50	✔️ 将催乳提上日程, 多喝汤水	60
✔️ 多吃些“开心”的食物	50	✔️ 适当采用药膳催乳	60
❌ 忌餐前大量喝水	50	✔️ 每天摄入 85 克蛋白质	61
顺产妈妈的催奶食谱	51	❌ 忌吃含激素的补品	61
番茄鸡蛋面 / 促进身体恢复	51	❌ 忌暴饮暴食	61
木瓜炖鸡翅根 / 补血、通乳	51	妈妈的催奶食谱	62
剖宫产妈妈饮食宜忌	52	花生牛奶 / 催乳、补气	62
✔️ 饮食逐渐恢复正常	52	小米红枣粥 / 补益虚损	62
✔️ 食物宜温, 细嚼慢咽	52	香菜炒猪血 / 预防贫血	63
❌ 忌过量吃甜食	52	茶树菇老鸭煲 / 补益气血	63
剖宫产妈妈的催奶食谱	53	产后第 4 周	64
海米豆皮黄瓜水饺 / 促进恢复	53	不建议生气时哺乳	64
鲈鱼汤 / 补虚损健脾胃	53	高龄妈妈的奶量是否够宝宝食用	64
产后第 2 周	54	保护好手腕, 以免抱着宝宝喂奶时	
音乐能让妈妈放松心情, 还有助于催奶	54	引起疼痛	64
采用经络穴位催乳要提高警惕	54	多接受阳光照射	64
产后大量出汗怎么办	54	妈妈饮食宜忌	65
妈妈饮食宜忌	55	✔️ 多吃补气的食物	65
✔️ 饮食仍以清淡不油腻为主	55	✔️ 吃有助于排毒的食物	65
✔️ 多补充维生素 C	55	❌ 忌过量吃水果	66

✘ 忌吃不健康的零食 66

妈妈的开奶食谱 67

菠菜枸杞粥 / 加速体力恢复 67

红枣羊腩汤 / 温补气血 67

土豆烧牛肉 / 提高免疫力 68

西湖牛肉羹 / 补气养血 68

产后第2个月 69

什么是奶阵 69

按摩可刺激奶阵 69

妈妈饮食宜忌 70

✔ 每天喝牛奶 70

✔ 要重视补钙 70

✔ 补维生素 D 或经常晒太阳 70

✔ 每周吃 1 或 2 次海带 71

✔ 适当补磷 71

✘ 忌吃有“哈喇味”的坚果 71

妈妈的催奶食谱 72

薏米牛奶粥 / 补钙、利水 72

排骨豆腐虾皮汤 / 预防骨质疏松 72

熘腰花 / 预防水肿 73

黄鱼雪菜汤 / 健脾、安神 73

产后第3个月 74

经常按摩乳房, 防下垂、防外扩 74

月经期不影响喂奶 74

高龄妈妈乳汁不足, 可增加汤水 74

妈妈饮食宜忌 75

✔ 五谷杂粮搭配食用 75

✔ 荤素搭配补充微量元素 75

✘ 忌吃燕窝 76

✘ 忌长期只吃一种油 76

妈妈的催奶食谱 77

栗香黑米黑豆浆 / 滋阴、补肾 77

木耳枸杞炒猪肉 / 补肾、养血 77

凤翅平菇汤 / 改善缺乳 78

猪肝番茄豌豆汤 / 补血、明目 78



第4~6个月追奶

产后第4个月 80

乳汁突然“少了”是怎么回事 80

要想办法追奶, 让乳汁充沛起来 80

妈妈饮食宜忌 81

✔ 多吃养心的食物 81

✔ 适量吃野菜 81

✔ 吃全麦面包 81

✘ 忌经常吃腌制食品 82

✘ 忌滥服药物 82

✘ 忌饮浓茶 82

妈妈的追奶食谱 83

鲜虾冬瓜粥 / 利水、通乳 83

菠萝鸡饭 / 控制体重 83

黄花菜瘦肉煲 / 促进乳汁分泌 84

银耳红枣牛肉汤 / 补气血、安神 84

产后第5个月 85

不要着浓妆哺乳 85

哺乳期不要节食减肥 85

收臀快走, 对抗丰乳肥臀 85

妈妈饮食宜忌 86

✔ 适当多吃补血的食物 86

✔ 适当多吃菌菇类食物 86

✔ 适当多吃含锌、硒的食物 86

✔ 补充维生素 A, 防止宝宝生长缓慢 86

✘ 忌吃易过敏的食物 87

✘ 忌喝“千滚水” 87

✘ 忌喝碳酸饮料 87

妈妈的追奶食谱 88

葱油饼 / 通乳、提高免疫力 88

下奶食物宜忌， 吃对吃好，奶水如泉涌

干煸豆角 / 预防贫血	88
当归羊肉汤 / 补血、健胃	89
茶树菇土鸡瓦罐汤 / 补血、补虚	89

产后第6个月 90

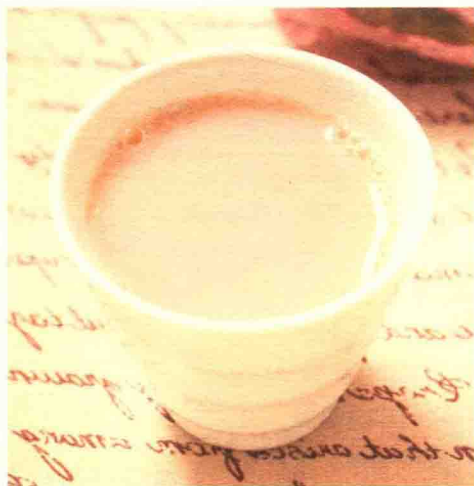
开始添加辅食，但不能忽视授乳	90
母乳妈妈的饮食质量仍要保证	90
冬季保证乳房的温度	90

妈妈饮食宜忌 91

✔ 补铁同时补维生素 C，可促进铁吸收	91
✔ 素食妈妈的补铁选择植物性食物	91
✔ 适当多吃富含叶酸的食物	91
✔ 适当多吃高钙食物	91
✘ 忌经常吃西式快餐	92
✘ 忌晚餐过晚、过荤	92

妈妈的追奶食谱 93

红豆红枣豆浆 / 补血、通乳	93
芝麻核桃露 / 促进乳汁分泌	93
花生拌菠菜 / 补铁、补血	94
西芹百合 / 补血、除虚烦	94



✔ 红豆 补血增乳	96
小米红豆粥 / 催乳、健脾胃	97
红豆鲤鱼汤 / 提高乳汁质量	97
✔ 黄豆 催乳、补钙	98
四喜黄豆 / 催乳、安神	99
黄豆豆浆 / 促进乳汁分泌	99
✔ 黑芝麻 益肾、通乳	100
核桃芝麻豆浆 / 健脑、催乳	101
芝麻汤圆 / 通乳、润肤	101
✔ 猪蹄 补血、增加乳汁量	102
猪蹄花生浓汤 / 通乳、丰胸	103
黄豆炖猪蹄 / 催乳、补虚	103
✔ 鸡肉 催乳、增强体力	104
鸡肉山药粥 / 催乳、补气	105
香菇鸡汤 / 通乳、恢复体力	105
✔ 鸡蛋 催乳、补虚	106
鲜虾蒸蛋 / 提高乳汁质量	107
益母草煮鸡蛋 / 排恶露、通乳	107
✔ 鲫鱼 补虚、提高泌乳量	108
鲫鱼蒸蛋 / 补充体力、下乳	109
萝卜丝鲫鱼汤 / 补虚、通乳	109
✔ 鲤鱼 通乳佳品	110
红豆腐竹鲤鱼汤 / 通乳、健脑	111
鲤鱼粥 / 清热、下奶	111
✔ 虾 促进乳汁分泌、补钙	112
芙蓉海鲜羹 / 补钙、增乳	113
虾仁山药 / 催乳、防便秘	113
✔ 莲藕 促进乳汁分泌	114
莲藕黑豆汤 / 补血、通乳	115

乳房异常的饮食宜忌， 特殊妈妈照样能母乳喂养

莲藕炖排骨 / 促进乳汁分泌	115
✔ 茭白 增大乳汁分泌量	116
茄汁菠萝茭白 / 通乳、养胃	117
芦笋炒茭白 / 提高免疫力	117
✔ 丝瓜 疏通乳腺	118
丝瓜烩牡蛎 / 催乳、促进恢复	119
丝瓜蛋花汤 / 美肤、通乳	119
✔ 豌豆 通乳消胀	120
豌豆鸡丝汤 / 通乳、补身	121
三丁豆腐羹 / 催乳、防便秘	121
✔ 黄花菜 避免产后少乳	122
黄花木耳炒鸡蛋 / 补铁、下乳	123
黄花菜排骨汤 / 促进乳汁分泌	123
✔ 木瓜 催乳通乳	124
木瓜鲫鱼汤 / 补虚、促进乳汁分泌	125
银耳木瓜排骨汤 / 催乳、护肝	125
✔ 花生 滋血、通乳	126
花生仁小米粥 / 通乳、养胃	127
花生鸡脚汤 / 催乳、美容	127
✔ 通草 通乳	128
通草猪蹄汤 / 通气、下乳	129
通草鲫鱼汤 / 补血、通乳	129
✘ 炒麦芽 抑制催乳素发挥作用	130
✘ 韭菜 易导致回奶	130
✘ 蒜薹 影响消化和乳汁分泌	130
✘ 辣椒 易使乳汁呈热性	131
✘ 花椒 减少乳汁分泌	131
✘ 味精 影响乳汁质量	131
✘ 柿子 易致消化不良	132
✘ 枇杷叶 常用的回奶药材	132
✘ 茶、咖啡 易致乳汁减少	132

乳腺炎	134
荸荠绿豆粥 / 清热解毒	136
原味蔬菜汤 / 疏通乳腺	136
乳房胀痛	137
豆腐干炒莴笋 / 缓解乳房胀痛	139
木瓜排骨粥 / 通乳、防贫血	139
乳头皲裂	140
番茄炒蛋 / 增强免疫力	142
三丝蒸白鳢 / 促进乳头修复	142
乳头凹陷	143
红枣蒸南瓜 / 补血、补虚	145
麻油鸡 / 活血、健脾	145
产后乳汁自出	146
花生桂圆红枣汤 / 补气血、安神	148
香蕉粥 / 缓解抑郁	148
产后缺乳	149
米酒红枣蛋花汤 / 补血、通乳	151
丝瓜络煮对虾 / 补益气血、催乳	151
乳腺增生	152
海带生菜汤 / 清热、散结	154
海带鳖甲猪肉汤 / 防治乳腺增生	154
乳腺纤维腺瘤	155
玉米丝瓜络汤 / 消肿、散毒	157
山药莲子桂花汤 / 充盈气血	157
乳腺癌	158
干贝豆腐汤 / 预防乳腺癌	160
参芪猴头鸡汤 / 补气、抗肿痛	160



坐月子 吃什么下奶

速查



史文丽 主编

中国康复研究中心北京博爱医院临床营养科副主任营养师
中华医学会北京临床营养学分会委员



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

坐月子吃什么下奶速查 / 史文丽主编. —北京: 电子工业出版社, 2018. 8
(悦然·亲亲小脚丫系列)

ISBN 978-7-121-34359-9

I. ①坐… II. ①史… 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 (2018) 第 115619 号

策划编辑: 周 林

责任编辑: 裴 杰

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 10 字数: 208 千字 彩插: 1

版 次: 2018 年 8 月第 1 版

印 次: 2018 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 49.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zllts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: zhoulin@phei.com.cn。



前言

俗话说“金水银水不如母亲的奶水”，充足健康的奶水，是妈妈送给宝宝的第一份礼物，对于宝宝来说也是最好的食物。当宝宝用稚嫩的小嘴吮吸妈妈的乳房时，妈妈幸福，宝宝满足，这种母子间的互动与共鸣，美好得无法比拟。

现在，越来越多的新妈妈认识到了母乳喂养的好处，但有些新妈妈会由于某些原因导致缺乳、少乳等，使母乳喂养艰难前行。而且这样的问题在当下众多医院里没有太好的解决方法，加上催乳市场尚未完善，让很多缺乳、少乳的妈妈十分迷茫。鉴于此，我们将中国康复研究中心临床营养科副主任营养师史文丽多年来的孕产营养工作心得，分享给广大的产后新妈妈。

本书贴心而有针对性地按照时间段给出了开奶、催奶、追奶的调养方案，让产后新妈妈在第0~3天及早开奶；第4天~第3个月科学催奶；第4~6个月巧妙追奶，保证乳汁充足。还详细地告诉新妈妈每天、每周、每月宜吃什么、忌吃什么，如何吃能既下奶又有利于产后恢复。同时，还推荐了家常食材中下奶食材的宜忌选择，让新妈妈补得明白、安心。另外，还对患有乳腺炎、乳头皲裂等疾病的新妈妈，给出了针对性的宜忌指导，让特殊妈妈照样能母乳喂养。

书中不仅有坐月子下奶的饮食宜忌，还有护理宜忌，内容全面、丰富，完全可以作为产后新妈妈下奶的必备书。

REFACE

最适合新妈妈的 开奶、催奶、追奶时间轴

母乳喂养可以提高宝宝的免疫力，减少感染性疾病，降低过敏体质的概率，增强宝宝的心肺功能，同时还有助于新妈妈产后恢复形体，减少乳腺癌的发生风险，推迟更年期的到来等。正因母乳喂养有诸多好处，所以很多人会盲目地大补，以求有充足的母乳，但是千万不要盲补乱补，只有掌握好开奶、催奶、追奶的时间才能达到理想的下奶效果。

第0

~
3天

开奶

- 顺产新妈妈第2天开始进行开奶。
- 剖宫产新妈妈需要排气后进行开奶。
- 此阶段体内的雌激素下降，泌乳素上升，这时疏通乳腺开奶最好。

没开奶之前，忌喝下奶汤

如果新妈妈的乳腺管还没有彻底通畅，没有开奶之前就喝下奶汤，会导致短时间内分泌大量乳汁，造成乳腺管堵塞，出现乳房胀痛。所以没开奶之前，忌喝下奶汤。

第1天 / 吃点藕粉、粥等营养好、易消化的流质食物



多彩蔬菜羹

色彩诱人能促进食欲，还能提供丰富的维生素和矿物质。



小米粥

富含B族维生素，对于产后气血亏损、体质虚弱的新妈妈有很好的补益作用。

第2天 / 以半流质的、软烂的食物为主，吃软烂的面条和蛋汤



香菇胡萝卜面

加入了蔬菜的热汤面不仅容易消化吸收，而且能够提供维生素、矿物质和纤维素。

第3天 / 继续以粥、蒸蛋等为主，不要大补



鲜虾蒸蛋

鸡蛋和虾仁均富含优质蛋白，可为新妈妈补充营养，同时蒸蛋口感软嫩、易消化吸收。

第4天
~
第3个月
催奶

- 第4天，新妈妈开始正式分泌乳汁，有的会稍晚些，观察奶量，视情况进行催奶。
- 第7天，催奶要被提上日程了，乳汁分泌不好的新妈妈应该想办法催奶了。

不要着急喝催奶汤

产后前3天新妈妈分泌的是初乳，量比较少，很多新妈妈因为担心宝宝吃不饱而开始大量喝催奶汤。但是催奶汤不宜喝得过早，否则会导致涨奶，容易引发乳腺炎。可以通过让宝宝多吮吸的方式来刺激泌乳，使奶量慢慢增加。

第4天 / 吃点藕粉、粥等营养好、易消化的流质食物



榨菜肉末蒸豆腐

选择口感嫩滑、易消化的日本豆腐，加入猪肉末、海米，可提供蛋白质、钙等营养，可促进身体代谢。

第6天 / 可以进食软食或普通饮食



滑蛋牛肉粥

牛肉有补脾胃、益气血、强筋骨的作用；鸡蛋可促进恢复体力。滑蛋牛肉粥有助于改善新妈妈中气不足、气血两亏的症状。

第5天 / 开始吃蔬菜和水果，但不要受凉



香菇油菜

增强体力，促进恶露排出。

第7天 / 开始喝下奶的汤水



木瓜鲫鱼汤

木瓜有通乳作用，鲫鱼富含蛋白质，可补产后体虚，催乳效果十分显著。

很多新妈妈在产后第4~6个月的时候，发现乳汁“变少”了，不够宝宝吃了，此时就需要想办法追奶，让乳汁充沛起来。



茶树菇土鸡瓦罐汤

此汤的滋补效果好，可益气开胃、健脾止泻、补肾滋阴、抗衰老。土鸡可补气、补血、补虚，十分适合贫血、消化能力弱的新妈妈补养。

第4
~
6个月
追奶



新生儿的营养需求	12
妈妈营养补得好，乳汁才能分泌足	13
月子饮食宜杂、稀、软	14
整个哺乳期都忌食的回奶食物	15
下奶少不了的药食两用中药材	16



第 0~3 天及早开奶， 妈妈奶水足，宝宝壮

产后 24 小时	18
怎样判断自己的乳腺管是否通畅	18
产后 30 分钟要让宝宝吃第一口奶	18
乳腺管没有彻底通畅时，忌喝下奶汤	18
顺产妈妈饮食宜忌	19
✔ 吃点藕粉、粥等流食	19
✔ 至少喝点水，以防脱水	19
顺产妈妈的开奶食谱	20
多彩蔬菜羹 / 补血、通乳	20
小米粥 / 促进乳汁分泌	20
剖宫产妈妈饮食宜忌	21
✔ 术后 6 小时内禁食	21
✔ 吃些促进排气的食物	21
✔ 剖宫产妈妈生完宝宝可以喂奶	21
✘ 术后忌吃太饱	21
✘ 伤口愈合前，忌多吃深海鱼	21
剖宫产妈妈的开奶食谱	22
三角面片 / 补充水分、利小便	22
姜糖水 / 促进身体恢复	22

产后第 2 天	23
大部分妈妈开始分泌初乳	23
妈妈服药后 4 小时才能喂奶	23
纯母乳喂养的宝宝需要喂水吗	23
顺产妈妈饮食宜忌	24
✔ 新妈妈要坚持少食多餐，饿了就吃	24
✔ 吃鸡蛋可促进恢复，但并不是多多益善	24
✔ 吃些软烂的面条和蛋汤	24
✘ 忌喝下奶汤	24
顺产妈妈的开奶食谱	25
疙瘩汤 / 补充体力	25
香菇胡萝卜面 / 促进消化	25
剖宫产妈妈饮食宜忌	26
✔ 继续以粥、蒸蛋等为主，不要大补	26
✔ 可以吃动物血来补血	26
✘ 不宜进补人参	26
✘ 不宜吃寒凉的食物	26
剖宫产妈妈的开奶食谱	27
猪肝菠菜粥 / 补铁、补血	27
菠菜猪血汤 / 补血、润肠	27
产后第 3 天	28
奶水不是攒出来的，而是吸出来的	28
乳房变大，应做好乳房护理	28
睡觉时不要挤压乳房，否则易得乳腺炎	28
每天授乳 8 次以上利于下奶	28
顺产妈妈饮食宜忌	29
✔ 继续以软烂食物为主，不要大补	29
✔ 多吃富含镁、B 族维生素的食物可抗抑郁	29
✘ 忌吃溏心鸡蛋	29
顺产妈妈的开奶食谱	30
红枣莲子粥 / 静心、安神	30
牛肉小米粥 / 补气、补虚	30

剖宫产妈妈饮食宜忌	31
✔ 调整进餐顺序, 减轻胃部负担, 有助于摄纳乳汁	31
✔ 吃桂圆补体虚	31
✘ 忌过早吃醪糟煮鸡蛋	31
剖宫产妈妈的开奶食谱	32
鸡蓉玉米羹 / 健脾开胃	32
鲜虾蒸蛋 / 补充体力	32



第4天~第3个月 科学催奶, 乳汁好又多

产后第4天	34
每天早上空腹喝一杯温开水, 促进乳汁分泌	34
月子里不要吃过硬的食物	34
宝宝吃不完的奶一定要吸出来	34
饮食仍要以清淡不油腻为主	34
顺产妈妈饮食宜忌	35
✔ 适量喝些催乳汤	35
✔ 选择喝公鸡汤	35
✘ 忌只喝汤不吃肉	35
顺产妈妈的催奶食谱	36
花生红枣蛋花粥 / 补血、补充体力	36
豆浆鲫鱼汤 / 补虚、通乳	36
剖宫产妈妈饮食宜忌	37
✔ 吃煮、蒸鸡蛋	37
✔ 吃些促进伤口愈合的食物	37
✘ 忌吃巧克力	37

剖宫产妈妈的催奶食谱	38
蛋黄大米粥 / 补虚、通血脉	38
牡蛎豆腐汤 / 活血充肌	38

产后第5天	39
乳汁开始增多, 注意进行乳房保养	39
顺产妈妈饮食宜忌	40
✔ 多喝五谷杂粮粥, 全面摄入营养	40
✔ 增加热量摄取, 保证能量供应	40
✔ 开始吃蔬果, 但不要凉吃寒性和凉性的	40
✘ 忌吃辛辣刺激性食物	40
顺产妈妈的催奶食谱	41
田园蔬菜粥 / 均衡营养	41
鲈鱼豆腐汤 / 促进伤口愈合	41
剖宫产妈妈饮食宜忌	42
✔ 吃些去火的食物, 避免影响乳汁质量	42
✔ 牛奶搭配谷物, 助眠效果佳	42
✘ 忌吃深色素食物	42
剖宫产妈妈的催奶食谱	43
绿豆薏米粥 / 清热利水	43
益母鱼腥草苦瓜排骨汤 / 清热去火	43
产后第6天	44
可以进食软食或普通饮食	44
牛奶是钙质的最佳来源	44
多吃黄色食物可补脾健胃	44
术后2周内要保持腹部伤口清洁	44
顺产妈妈饮食宜忌	45
✔ 适量喝红糖水	45
✔ 适量吃茭白	45
✘ 忌过多食用营养保健品	45
顺产妈妈的催奶食谱	46
滑蛋牛肉粥 / 增强免疫力	46

蛋香萝卜丝 / 健胃消食	46	✘ 忌过食肉类	56
剖宫产妈妈饮食宜忌	47	✘ 忌产后 10 天后还在喝红糖水	56
✔ 多摄入蛋白质、维生素, 能促进 剖宫产妈妈的伤口愈合	47	✘ 忌多吃反季节蔬菜	56
✔ 多喝汤粥	47	✘ 忌过量吃乌梅	56
✘ 忌过量吃盐	47	妈妈的催奶食谱	57
剖宫产妈妈的催奶食谱	48	山药八宝饭 / 健脾和胃	57
生滚鱼片粥 / 补血、催乳	48	牛奶核桃汤 / 提高乳汁质量	57
三鲜豆腐汤 / 补益、强身	48	萝卜蛤蚧汤 / 补肾美容	58
		苋菜鱼羹 / 暖胃防癌	58
产后第 7 天	49	产后第 3 周	59
夜间喂奶有利于产奶	49	可自行调节营养配比的成熟乳	59
夜间不要躺着给宝宝喂奶	49	肿胀感减退是奶水不够吗	59
注意保暖, 控制体重, 缓解腰椎负担	49	适当做一些轻体力的家务活	59
顺产妈妈饮食宜忌	50	妈妈饮食宜忌	60
✔ 饮食均衡胜过大补	50	✔ 进食滋阴补血的食物	60
✔ 泌乳量较多的新妈妈宜减少喝汤量	50	✔ 将催乳提上日程, 多喝汤水	60
✔ 多吃些“开心”的食物	50	✔ 适当采用药膳催乳	60
✘ 忌餐前大量喝水	50	✔ 每天摄入 85 克蛋白质	61
顺产妈妈的催奶食谱	51	✘ 忌吃含激素的补品	61
番茄鸡蛋面 / 促进身体恢复	51	✘ 忌暴饮暴食	61
木瓜炖鸡翅根 / 补血、通乳	51	妈妈的催奶食谱	62
剖宫产妈妈饮食宜忌	52	花生牛奶 / 催乳、补气	62
✔ 饮食逐渐恢复正常	52	小米红枣粥 / 补益虚损	62
✔ 食物宜温, 细嚼慢咽	52	香菜炒猪血 / 预防贫血	63
✘ 忌过量吃甜食	52	茶树菇老鸭煲 / 补益气血	63
剖宫产妈妈的催奶食谱	53	产后第 4 周	64
海米豆皮黄瓜水饺 / 促进恢复	53	不建议生气时哺乳	64
鲈鱼汤 / 补虚损健脾胃	53	高龄妈妈的奶量是否够宝宝食用	64
产后第 2 周	54	保护好手腕, 以免抱着宝宝喂奶时 引起疼痛	64
音乐能让妈妈放松心情, 还有助于催奶	54	多接受阳光照射	64
采用经络穴位催乳要提高警惕	54	妈妈饮食宜忌	65
产后大量出汗怎么办	54	✔ 多吃补气的食物	65
妈妈饮食宜忌	55	✔ 吃有助于排毒的食物	65
✔ 饮食仍以清淡不油腻为主	55	✘ 忌过量吃水果	66
✔ 多补充维生素 C	55		