图书在版编目（CIP）数据

轻松孕育小百科/刘建国主编．—北京：化学工业出版社，2007.7

ISBN 978-7-122-00715-5

Ⅰ.轻… Ⅱ.刘… Ⅲ.①妊娠期-妇幼保健-基本知识 ②婴幼儿-哺育-基本知识 Ⅳ.R715.3 R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2007）第 096054 号

责任编辑：熊 飏　　文字编辑：张春娥
责任校对：郑 捷　　装帧设计：尹琳琳

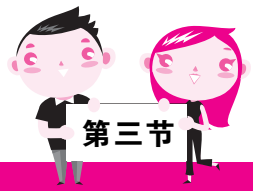
出版发行：化学工业出版社 科普·医学出版分社
（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）
印 装：化学工业出版社印刷厂
720mm×1000mm 1/16 印张 20 字数 352 千字 2007 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：http://www.cip.com.cn
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：38.00 元

版权所有 违者必究

需要全本请访问 www.ertongbook.com



产后性生活



1. 时机选择

分娩结束后，产妇全身除乳房外，各器官和组织，尤其是生殖器官，均将逐渐恢复到怀孕以前的状态。这种复原过程相当缓慢，一般需要 6～8 周才能完成。这段时间医学上叫作产褥期。在此期间，特别是恶露尚未干净的时候，应严格禁止性生活。倘若在恶露未净时恢复性生活，由于此时子宫颈口未关闭，子宫的创面尚未愈合，病菌很容易进入子宫内。由于恶露是细菌极好的培养基，病菌进入子宫内很容易在里面滋生繁殖，致使子宫及其附件、阴道等发炎，进而可引起盆腔内的感染，如子宫内膜炎、子宫肌炎、急性盆腔结缔组织炎、急性输卵管炎、急性腹膜炎等，严重者可发生败血症。

产后过早地进行性生活，还会引起产妇性交痛，尤其是对分娩时产道有擦伤或侧切的妇女来说，性生活易使尚未愈合或刚刚愈合的伤口裂开，给产妇平添新的痛苦，这往往会是女性日后性冷淡或性交畏惧的诱因。

那么，什么时间才能过性生活呢？

我们知道，正常分娩时子宫体要在产后 42 天左右才能恢复正常大小，子宫内膜创面要在产后 56 天左右才能完全愈合。阴道黏膜要待卵巢功能恢复正常后，即月经来潮以后，才能完全恢复正常。外阴水肿、充血，也要在产后十余天恢复正常。可见，最先恢复的是外阴，也需十余天，其次恢复的是子宫大小，再次是子宫内膜，最后是阴道黏膜，都需要在 1 个月以上，最多需 56 天。所以，凡正常分娩后 56 天内，不能过性生活。

对于手术助产的产妇，如剖宫产、产钳，会阴、宫颈缝合或产褥期中有感染、发热、出血等情况，其子宫、外阴等器官组织恢复缓慢，房事时间则应相对推后。剖宫产者最好在分娩后 3 个月以上才能过性生活，行会阴缝合术者，应在伤口愈合、瘢痕形成后，约在 70 天左右再过性生活，若有发热、宫内感染，均应等待病愈后，身体恢复健康，元气充足才能过性生活。有会阴侧切口的产妇，房事时会感到不适，因而丈夫应体贴妻子，经过一定诱导后再正式行房事，这样会减轻不适。

有的年轻夫妇，往往不能节制，又不懂科学知识，见外阴恢复正常，恶露干净，便过起性生活，这样常常引起阴道炎、宫颈炎、子宫内膜炎等疾病，给妇女带来痛苦。我们认为，产妇最好 3 个月内不过性生活，最少 56 天内不过性生活，以免引起疾病。



2. 性淡漠

有的妇女在生完孩子后，性欲会变得越来越淡漠，其原因不外乎心理和生理两个方面。从心理上说，经历了十月怀胎之苦，宝宝终于健康平安地出世了，年轻妈妈必然将大部分注意力转移给了孩子，使妻子对丈夫不像以往那样专注和热情了，自然对性生活的要求也就在不知不觉中减少了。从生理上说，当有了宝宝以后，妻子增添了不少家务劳动的工作量，还担负起哺乳的重任。这种既劳心又劳力的工作，会使妻子感到心身疲劳，也会使她们性的欲望和性的热情降低，从而出现性欲淡漠现象。

一般来说，产后出现性欲淡漠现象并不是病态，不必用药物治疗，可用康复手段使之逐渐恢复。一般产后 3 个月性欲会逐步增加。

那么，有什么好办法纠正妻子的性淡漠呢？一是在有了宝宝以后，夫妻之间的感情尽量不要受家庭中的“第三者”干扰，夫妻双方要给对方更多的体贴、关怀和温暖。二是丈夫要理解妻子，共同承担繁重家务劳动，使夫妻之间的感情在共同照顾爱情的结晶中得到升华；三是可适当吃一些能够增强性欲的药膳，举例如下。

（1）枸杞炖牛尾

【原料】带皮牛尾一条（约 750 克），枸杞子 50 克，调料适量。

【制作】枸杞子之一半，用水煮提取浓缩汁 25 毫升，另一半洗净备用；牛尾刮洗干净，剁成段，开水汆一下，洗净。将牛尾、枸杞子置锅内，加清汤 1500 毫升，及料酒、酱油、葱段、姜片、精盐各适量，武火烧沸后，加入枸杞子缩汁，转文火炖至牛尾酥烂取下，除去葱、姜，加味精。

【功能】补肝肾，适用于性淡漠。

（2）豆腐羊肉虾汤

【原料】豆腐、羊肉、虾、调料各适量。

【制作】羊肉洗净、切片，虾洗净，与羊肉加水同煮至熟烂，加葱花、盐调味，再入豆腐煮熟食用。

【功能】益气补虚，适用于产后气血不足、脾肾阳虚之性功能减退，长期食用可延年益寿。



专家在线

会阴切开的产妇会影响性生活吗？

会阴切开，产妇不必担心影响性生活。会阴是指阴道口到肛门之间的长约 2～3 厘米的软组织结构。在产妇分娩过程中，由于阴道口相对较紧，影响胎儿顺利娩出，需要做会阴切开手术，扩大婴儿出世通道。目前，经阴道分娩的产妇，



专家在线

会阴切开手术频率越来越高，据抽样调查，已高达 86%。其原因是，现在群众的生活水平日益提高，孕妇在怀孕期营养增强，劳动强度相对降低，使胎儿发育良好，个头普遍较大，给自然分娩带来困难，会阴切开是为防止会阴撕裂，保护胎儿生命的一项有利措施。

由于产妇会阴切开后，阴道与会阴部位均能在 1 周内愈合，再经过一段时间，可以安全恢复正常的解剖位置，阴道仍然保持良好的弹性，对日后性生活毫无影响。



3. 来月经

多数妇女产后相当一段时间不来月经，这属于生理现象。产后什么时间来月经，往往与母亲是否哺乳、哺乳时间的长短以及母亲的体质和年龄几方面有关。

一般妇女在产后 1 个月以后，脑垂体对下丘脑所分泌激素的反应已经恢复正常，所以卵巢开始有新的卵泡生长、发育和成熟而发生排卵。大约在排卵后 2 周左右就来月经。因此，不给婴儿授乳的妇女，上述变化可能发生更早。但也有少数妇女虽然授乳，仍可能排卵，在产后 2～3 个月也会有月经来潮。

产后什么时间来月经，要看卵巢排卵的功能是否恢复。因为排卵是在月经来潮之前，所以产后不来月经仍可能怀孕。只要有性生活，就应采取避孕措施。



4. 避孕

正常情况下，孕妇分娩后，如果哺乳婴儿，婴儿吸吮乳头能刺激脑垂体分泌催乳素，从而抑制卵巢排卵。因此哺乳具有一定程度的避孕作用。许多人也常利用这种作用来达到避孕的目的。如果产后不哺乳，月经常在产后 42 天左右来潮，也有的产后 3 个月左右恢复月经。

绝大多数的妇女产后经历 2～3 个月经周期后，卵巢功能完全恢复正常，月经量也恢复正常，且有排卵。哺乳期虽然不来月经，但仍然有排卵，因此有的产妇在哺乳期间同样可以怀孕。有的妇女，当卵巢刚恢复排卵功能第 1 次排卵时，排出的卵细胞很快遇到精子，变成受精卵。这一切说明，所谓哺乳期是“安全期”的说法是错误的，哺乳妇女不论是否已经恢复月经都具有受孕的机会。因此，哺乳期妇女在恢复性生活后，一定要避孕，以免造成不必要的麻烦。

那么，应该采用哪种避孕方法呢？这是每一位育龄夫妇都关心的问题。

一般来说，最初 6 周内使用避孕套避孕较好；6 周后，若月经正常，可去医

院检查，如果情况正常，可考虑放置宫内节育环。若哺乳时间长，宫腔在 5 厘米以下者不宜安放，应等月经恢复后再放。另外由于放环可能引起月经过多，所以月经量多者不宜放置。

此外，在产后短期内使用避孕药物是不合适的，无论是口服避孕药或注射用的避孕针还是皮下埋植的避孕药，这是因为避孕药主要成分是孕激素或雌激素，通过激素类的药物来抑制排卵而达到避孕的目的。产后，卵巢的功能刚刚恢复，尚不很稳定，如果使用了避孕药物，就可能对以后卵巢功能的恢复有不良影响。另外，避孕药物对哺乳婴儿也有不良影响。

当然，如果身体不容许再次妊娠，或孩子已够，经夫妇双方认真考虑，产后行绝育手术也是一种避孕方法。

(1) 宫内节育环　采用宫内节育环避孕是一种安全有效、简便、经济的避孕措施，对于分娩后要求节育的妇女，放置宫内节育环更为合适。

足月产后 3 个月就可以放环。如果产后 3 个月已经来月经，可在月经干净后 3～7 天放环。如果 3 个月仍未来月经，或哺乳期闭经，就要在排除早孕之后再放环。经过医生检查，如果已经确定没有怀孕，最好先注射黄体酮，每日 20 毫克，连用 3 日，待出血干净后 3～7 天放环，放环时间不能晚于 7 天，这样既可排除妊娠，又可收到早期避孕的功效。

如果产后有恶露不绝、子宫出血、产褥感染等异常情况时，要待疾病愈后再考虑放环。对于剖宫产，放环时间应在手术半年后进行。在放环前，可以采用阴茎套避孕法。

(2) 绝育手术　女性绝育手术是指采用双侧输卵管结扎的方法以达到不孕的一种避孕措施。

健康妇女正常分娩后，如没有任何并发症，在产后经过充分休息、体力已经恢复的情况下，争取在产后 24 小时内施行结扎术。因为产后 24 小时内手术的感染机会少，如果产后 24 小时未行手术，则须等产后 3～7 天之内没有感染表现再行手术。如果产后来过月经，就等月经完全干净后 3～7 天之内再进行手术。

虽然正常分娩，但产后有内、外生殖器感染，或者有呼吸系统、泌尿系统或皮肤感染，或在产后 24 小时后一天中体温有 2 次超过 37.5℃时，说明体内有感染，均应暂缓手术，待痊愈后再施行绝育手术。

对于那些产后身体虚弱，产后大出血、心脏病并发心力衰竭或其他内科疾病者，不能承受手术时，应在疾病痊愈后再行手术。剖宫产手术的同时，就可行双侧输卵管结扎术。



5. 避孕失败

妇女生产过程也是对机体的一个重大损伤过程，若产后短时间内怀孕，危险极大，需要及早终止妊娠。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

这是因为，产后子宫刚刚复旧，加上正值哺乳期，子宫很软、充血，实行人工流产较为困难，容易发生子宫穿孔、出血。尤其是剖宫产术后的妇女，子宫上有手术瘢痕，行人工流产时手术难度更大，更易穿孔、出血，甚至有损伤子宫切口的可能，可引起大量出血，甚至危及生命。

如果哺乳期怀孕，停经在 40 天左右，可考虑用药物流产，若停经时间较长，则需要行人工流产。人工流产的手术需住院进行，手术也需请经验丰富的医师来做。术前需配血，以防出血过多，手术操作须十分轻柔，待宫内胚胎组织大部分吸出后，可用催产素加强宫缩再最后清除干净宫内组织物，这样，可以减少子宫穿孔的发生。因为术中可能出现出血、子宫穿孔、人流不全等严重后果，医生可能要求家人签字同意后方施行人工流产术，这样，可以避免一些不必要的医疗纠纷。如果有条件，最好去大医院手术，因为一旦术中发生穿孔等问题，可随时开宫手术止血。

鉴于上述情况，我们建议广大年轻妈妈哺乳期要严格避孕，否则会给自己的身心健康带来很大的危害。



产后饮食

1. 坐月子营养

由于乳汁的全部营养来自于母亲，加上乳母的自身消耗，坐月子期间每日膳食供给热量应为 3000～3500 千卡。另外，无机盐、维生素、微量元素等营养素的需要量也要额外增加，具体如下述。

(1) 蛋白质　蛋白质对分泌乳汁的质量影响极大，每天应供给蛋白质 90～120 克，其中 2/3 为优质蛋白。含丰富的优质蛋白食品有鱼、虾、家禽、瘦肉、猪肝、动物血、牛奶、鸡蛋、大豆及其制品等，烹调方法多用烧、煮、炖（蒸），少用炸、熏，并注意荤素搭配，经常变换花色品种以增强食欲。

(2) 钙与微量元素　每日应供给钙 1.5～2 克、铁 28 毫克、锌 20 毫克、硒 50 微克、碘 200 微克。含钙丰富的食品有奶及奶制品、虾皮、芝麻、芝麻酱、海带、发菜、豆类等。含铁丰富的食品有动物肝、肾、瘦肉、猪血、黑木耳、海带等。含锌丰富的食品有牡蛎、动物肝脏、粗粮、干豆、坚果仁等。含硒丰富的食品有海产品、动物肝、金针菜、淡菜、口蘑、虾米、虾皮、大米、小麦、玉米等。含碘丰富的食品有海带、紫菜、发菜、海鱼、贝类等。

（3）维生素　每日应供给维生素 A 1200 微克，维生素 D 10 微克，维生素 E 10 毫克，维生素 B_1 2.1 毫克，维生素 B_2 2.1 毫克，维生素 PP 21 毫克，维生素 C 100 毫克。含维生素 A 较多的食物有鱼肝油、蛋类、牛羊肉、动物肝、红萝卜；含维生素 B 较多的有谷类、肝类、豆类、牛奶、绿黄色蔬菜等；含维生素 C 较多的有番茄、辣椒、绿豆芽、黄瓜；含维生素 D 较多的有鱼肝油、动物肝、蛋类、奶油、乳类等。

（4）水分　乳母每日摄入水分多少与乳汁分泌量有密切关系，增加水分可促使乳汁分泌。产后 1～2 天，产妇消化功能差，饮食宜清淡、易消化吸收，如蛋汤、鱼汤、瘦肉汤、汤面、稀粥等。一日三餐之外，适当加餐 2～3 次。保持食品新鲜，尽可能吃多少做多少，忌吃具刺激性、酸、辣、冷、硬的食物。以后，乳母每日应多吃流质食物，如鸡汤、骨头汤、蹄爪汤、墨鱼汤、鲫鱼汤、酒酿蛋汤（醪糟鸡蛋汤）以促进乳汁的分泌。

（5）纤维素及其他　每日保证有 500 克以上的新鲜蔬菜摄入以及 200～300 克新鲜水果。冬季坐月子可将苹果、梨等水果去皮切片，放适量红糖或蜂蜜，开水冲热后食用不损牙齿，容易消化吸收，且含有丰富的维生素 C，可营养增白皮肤。



2. 坐月子食品

产妇在月子里的食物主要有以下种类。

① 炖汤类。营养丰富，易消化吸收，促进食欲及乳汁的分泌，帮助产妇恢复身体。鸡汤、排骨汤、牛肉汤、猪蹄汤、肘子汤轮换着吃，其中猪蹄炖黄豆汤是传统的下奶食品。

② 鸡蛋。蛋白质、氨基酸、矿物质含量高，消化吸收率高。吃的形式有煮鸡蛋、蛋花汤、蒸蛋羹，或打在面汤里等。传统上产妇坐月子时，每天至少要吃 8～10 个鸡蛋，其实两三个鸡蛋已完全可以满足营养需求，吃得太多人体也无法吸收。

③ 小米粥。富含维生素 B、膳食纤维和铁。可单煮小米或将其与大米合煮，有很好的补养效果。但不要完全依赖小米粥，因小米所含的营养毕竟不是很全面。

④ 红糖、红枣、红小豆等红色食品。富含铁、钙等，对血色素的提高有利，帮助产妇补血、去寒。但要注意红糖是粗制糖，杂质较多，应将其煮沸再食用。

⑤ 鱼。营养丰富，通脉催乳，味道鲜美。其中鲫鱼和鲤鱼是首选，可清蒸、红烧或炖汤，汤肉一起吃。

⑥ 芝麻。富含蛋白质、铁、钙、磷等营养成分，滋补身体，非常适合产妇的营养要求。

⑦ 莲藕。含有大量的淀粉、维生素和矿物质，营养丰富，清淡爽口，是祛淤生新的佳蔬良药，能够健脾益胃，润燥养阴，行血化淤，清热生乳。产妇多吃莲藕，能及早清除腹内积存的淤血，增进食欲，帮助消化，促使乳汁分泌，有助于对新生儿的喂养。

⑧ 黄花菜。含有蛋白质及矿物质磷、铁和维生素 A、维生素 C 及糖类，营

养丰富，味道鲜美，尤其适合做汤用，中医书籍记载，它有消肿、利尿、解热、止痛、补血、健脑的作用。产褥期容易发生腹部疼痛、小便不利、面色苍白、睡眠不安，多吃黄花菜可消除以上症状。

⑨ 黄豆芽。含有大量蛋白质、维生素 C、纤维素等，蛋白质是修复组织细胞损伤的主要原料，也是乳汁的主要成分；维生素 C 能增加血管壁的弹性和韧性，防止产后出血；纤维素能润肠通便，防止产妇发生便秘。

⑩ 海带。含碘和铁较多，碘是制造甲状腺素的主要原料，铁是制造血细胞的主要原料，产妇多吃这种蔬菜，能增加乳汁中碘和铁的含量，有利于宝宝身体的生长发育，防止因此引起的呆小症。铁是制造红细胞的主要原料，有预防贫血的作用。

⑪ 莴笋。含有多种营养成分，尤其含矿物质钙、磷、铁较多，能助长骨骼、坚固牙齿。中医认为，莴笋有清热、利尿、活血、通乳的作用，尤其适合产后少尿及无乳时食用。



3. 坐月子食谱

（1）月子菜

① 三鲜豆腐

【用料】白豆腐 500 克，水发海参、鸡蛋清各 20 克，虾仁 100 克，冬笋 50 克，鸡蛋 35 克。

【辅料】香菜 25 克，葱花、姜丝、精盐各 3 克，味精、香油各 5 克，酱油 15 克，花生油 50 克，鸡汤 200 克，面粉 15 克，太白粉 10 克。

【制法】 ⅰ 将海参、冬笋拣好，洗净，切成蚕豆丁大，用开水汆过，放入碗中。ⅱ 将虾仁洗净、切丁，用适量蛋白质、太白粉及适量精盐拌好，用温油滑透，捞出待用。ⅲ 将豆腐切成 7 厘米长、3 厘米宽、1.5 厘米厚的长方块，用热油炸成金黄色后捞出，从其上面各取一薄片，下面的一片揪成桶状，然后将海参、冬笋及虾仁丁加入适量精盐、味精、姜末、香油拌匀，分别填入豆腐内，再用掺入蛋黄的少许面粉抹在切下的豆腐片上，将豆腐盖封好，上笼蒸 10 分钟后取出，滤出汤汁，排入盘中。ⅳ 在炒锅中加入鸡汤、调味料，煮沸加入太白粉勾成薄芡，淋在豆腐上，加入香油，撒上事先切好的香菜即可食用。

【功能】补养气血、生津去燥、宽中理气、清热解毒、壮骨生精，由于含蛋白质高，对于产后身体康复极为有利，对于剖腹产者既可补充营养，又因其清热解毒之功而可预防感染，对于产妇乳母兼有气血两虚、津枯便秘、中焦气滞、肝热胃火所引起的干眼病、牙龈肿痛等又有治疗作用。

② 鸡蛋豆腐

【用料】鸡蛋 3 个，嫩豆腐 150 克。

【辅料】精盐 5 克，葱末 2.5 克，食油 75 克。



【制法】ⅰ将鸡蛋放入碗内，搅打均匀，加入精盐、葱末及豆腐，再搅打均匀。ⅱ锅放于炉火上，放入食油烧热，加入调好的鸡蛋，炒至鸡蛋凝固即成。

【功能】养血益气、生油润燥、清热解毒，其蛋白质含量丰富，有利于母体恢复，并可预防产后感染，对于胃火所致的牙龈肿痛等有治疗作用。

③ 肉末蒸蛋

【用料】鸡蛋 3 个，猪肉 50 克。

【辅料】葱末、太白粉各 5 克，酱油 10 克，精盐 2 克，味精 0.5 克，食油 25 克。

【制法】ⅰ将鸡蛋打入碗内搅散，放入精盐、味精、清水（适量）搅匀，上笼蒸熟。ⅱ选用三成肥、七成瘦的猪肉剁成末。ⅲ锅放于炉火上，放入食油烧热，再放入肉末，炒至松散出油时，加入葱末、酱油、味精及水（适量），将太白粉用水调匀勾芡后，浇在蒸好的鸡蛋上面即成。

【功能】鸡蛋及猪肉均有良好的养血生精、长肌壮体、补益脏腑之效，尤其是维生素 A 含量高，除对产妇有良好的滋补之效外，对维生素 A 缺乏症也有很好的治疗作用。

④ 红烧蹄膀（清炖蹄膀）

【用料】猪前蹄 1 只（约 1000 克）。

【辅料】葱、姜各 5 克，酱油 90 克，白糖 10 克。

【制法】ⅰ将蹄膀刮干净，放在砧板上，用刀直划开（可见骨头），下沸水锅内煮约 2 分钟捞出。ⅱ葱打结。ⅲ取砂锅一个，内放竹片垫底，蹄膀皮向下放在竹片上，加入葱结、姜片、酱油、白糖及水（水与肉面平），用旺火烧开，撇去浮沫，盖上锅盖，改用小火焖约 1 小时，将蹄膀翻身（皮向上），蹄膀酥烂时，取出竹片即成。清炖蹄膀，去酱油、白糖，加盐和水。

【功能】强筋健骨，益气养血，生精下乳，对于乳母既具补虚复体之效，又有极佳的下乳之功。

⑤ 荸荠鱼卷

【用料】黄鱼肉 100 克，肥猪肉、荸荠、荠菜各 25 克，鸡蛋清 30 克，油皮 50 克。

【辅料】小苏打、精盐各 1.5 克，味精 1 克，葱末 2.5 克，面粉、干团粉各 60 克，料酒、香油各 5 克，植物油 1000 克。

【制法】ⅰ将加工后的肥肉、黄鱼肉、荸荠、荠菜都切成细丝，加入葱末、姜末、鸡蛋清、料酒、精盐、香油、味精调成肉馅。ⅱ把油皮一张切成两半，各铺平撒上混合的肉馅，再卷成长卷，外面抹上细糊后，再切成 3 厘米长的小段，蘸用面粉、小苏打和清水调成的面糊，放在油锅中炸成金黄色，起锅食用。

【功能】益气养血、强筋壮骨、健脑添髓、舒筋活血，对于产后妇女康复及乳汁的分泌均有促进作用。

⑥ 咖喱猪排

【用料】猪排骨 200 克。

【辅料】植物油 20 克，面粉 6 克，咖喱粉 5 克，姜末 1 克，蒜泥 2 克，料酒 5 毫升，葱末少许，精盐适量，味精少许。

【制法】ⅰ将猪排切成 3～4 厘米长的小块，用刀拍几下，加入料酒、精盐，拌匀。再扑上干面粉。ⅱ炒锅置于火上，放入植物油，把猪排煎炸至两面黄时起锅，滤去余油，将剩余油倒回炒锅重置于火上，加入姜、蒜、咖喱，略炒，注意不能炒焦。加水约 100 毫升和味精少许。放入猪排，在小火上烧至汤收浓，装盘，把葱和浓汁浇在猪排上即可。

【功能】猪排不仅含有人体所需的多种氨基酸，而且猪排和咖喱均富含钙、磷、铁。按此法烹调的猪排，色、香、味俱全，不仅营养丰富，还能增加哺乳期的食欲，尤为冬季佳肴。

⑦ 栗子黄焖鸡

【用料】肉鸡 1750 克，栗子 250 克。

【辅料】味精 10 克，料酒 10 克，白糖 10 克，太白粉 15 克，汤 1000 克，花生油 150 克，精盐 10 克，葱段 10 克，姜片 10 克。

【制法】ⅰ将肉鸡骨头剔下，剁成 4 厘米见方的块状，用少许太白粉、精盐拌匀。ⅱ剥去栗子外皮，用油炸至皮紧。ⅲ将鸡块下油锅炸至呈金黄色倒出，锅留底油下葱、姜稍炒，再下鸡块及汤，调好颜色及口味，以中火煮 25 分钟（烧煮之中放入栗子），待鸡熟、汁浓时起锅，挑去葱、姜，用太白粉勾芡，盛盘即可食用。

【功能】栗子具有养胃健脾、补肾强筋、活血止血等作用，与具有生精养血、培补五脏的肉鸡相搭配则有补而不腻之效，还能通过栗子的活血止血之效，促进恶露排除及子宫复旧。

⑧ 月母鸡

【用料】小母鸡 1 只（约 1000 克）。

【辅料】姜 10 克，葱段 50 克，精盐 2 克，料酒 50 克，胡椒粉 1 克，化猪油 25 克，汤 3000 克。

【制法】ⅰ鸡宰后去毛、内脏及骨，剁成 3 厘米见方的鸡块，放入开汤锅内汆，去血水，捞出。ⅱ炒锅洗净，烧热，下化猪油，烧至六分热时放入姜、葱，炒出香味后，再下鸡块，炒一下，烹入料酒，随即掺汤 3000 克，下盐、胡椒粉，旺火烧至汤汁成白色时，拣去姜、葱，再移上小火烧。上菜时，盛入碗内上桌即可食用。

【功能】鸡是产后“月母”最常用食品，因其具有养五脏、益精髓、补气血、健脾胃、长肌肉等多种功能，含有丰富蛋白质，而其他营养成分亦较丰富，对于母体复旧及乳汁丰沛确有良好的作用。

⑨ 羊肉炖当归

【用料】精羊肉 120 克，当归 15 克。

【辅料】生姜 10 克，盐、胡椒、味精、油适量。

【制法】羊肉洗净，切块，入水煮开后去泡沫，捞出后加当归、生姜，用小

火煮至烂熟，加佐料即可。

【功能】羊肉炖当归有暖胃祛寒、温补气血、开胃健力、益胃气的功效，是产妇有益的佳肴。

⑩ 番茄酿肉

【用料】番茄 100 克，猪肉 50 克。

【辅料】绿叶蔬菜 50 克，植物油 5 克，太白粉 10 克，精盐 3 克，姜汁 3 克，葱花 5 克。

【制法】ⅰ将番茄洗净，去除茄蒂，挖出籽和心（留下待用）。ⅱ将猪肉剁成肉末，再把肉末和适量的太白粉、姜汁、葱花和少量的水搅匀，装入番茄中，放在笼中蒸约 10 分钟拿出。ⅲ将绿色菜叶洗净切成节，锅内放油烧热，后炒菜，加入挖出的番茄汁，勾好芡，倒入盘底铺平，再将蒸好的番茄放在青菜上即可食用。

【功能】滋阴养血、健脾益气、强心安神、温中润便，尤其是其开胃增食及润肠通便之效较为上乘，对于产后纳差及便秘食之有益，因此本品既可补益，又可开胃。本品含锌较高，对于预防小儿缺锌也是有利的。

⑪ 番茄牛肉

【用料】番茄 150 克，牛肉 100 克。

【辅料】卷心菜 150 克，料酒 3 克，精盐 4 克，味精 1 克。

【制法】ⅰ把番茄、卷心菜、牛肉分别洗净，番茄切成方块，卷心菜、牛肉切成薄片。ⅱ将牛肉放入锅内，加入清水至能没过牛肉为度，旺火烧开，将浮沫撇去放入料酒，烧至牛肉快熟时，再将番茄、卷心菜倒入锅中，炖至皆熟，加入精盐、味精，略炖片刻，即可装盘食用。

【功能】健脾开胃、活血化淤、调理气血、生津止泻，对于产后胃口不开有开胃纳食、激发食欲之效。

⑫ 番茄鸡片

【用料】生鸡胸肉 150 克，番茄酱 50 克。

【辅料】荸荠 50 克，鸡蛋清 1 个，太白粉 15 克，精盐 2.5 克，白糖 25 克，熟猪油 250 克（约耗 60 克），醋 10 克。

【制法】ⅰ先将鸡胸肉切成薄片，加精盐（1 克）、鸡蛋清、太白粉（10 克）调均。ⅱ荸荠去皮，洗净，切成薄片。ⅲ锅放炉火上，放入猪油烧至三分热时，放入鸡片，随后用筷子划散，见鸡片变白成形捞出。ⅳ原锅留油少许，放入荸荠、清水、精盐、白糖、番茄酱、醋，烧开后将太白粉用水调匀勾芡，倒入鸡片，翻炒均匀即成。

【功能】健脾开胃、消食导滞、益气养血、生精益体、清热化痰，产后食用，既可作为开胃消食佳品，亦可作为补益良食。

⑬ 金针烩猪肉

【用料】干金针 30 克，瘦猪肉 500 克。

【辅料】黄酒 10 克，葱 3 克，姜片 3 克，酱油 5 克，精盐 3 克，白糖 10 克，味精 1 克。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

【制法】ⅰ将金针用冷水浸发，洗净沥干，切成小段。ⅱ猪肉切小块，加上酒、盐、酱油半小时。ⅲ油锅烧至五分热，爆香姜片，放入肉块翻炒，烹上黄酒，加水、葱节及金针，用小火焖至酥烂，加入白糖、味精，片刻后起锅，即可食用。

【功能】健脾益气，生血催乳，通行乳络，益养五脏，充肌健体，对于产后乳汁分泌有良好的促进作用，对于乳汁减少治疗之功卓著。

⑭ 糟猪蹄

【用料】猪蹄四只（约 500 克），香糟 15 克。

【辅料】黄酒 75 克，桂花卤 5 克，白糖 5 克，葱 5 克，姜 3 克，花椒 2 克，精盐 10 克。

【制法】ⅰ先把猪蹄刮去毛，洗净，顺直剖两半，从内部将骨头斩成三段（体断皮连），先放锅内加水煮开捞出，清洗后放入砂锅中，加入清水（与猪蹄平）、葱（打结）、姜片，旺火烧开，撇去浮沫，加入黄酒 10 克，盖上砂锅盖，改用微火，炖焖至猪蹄皮肉熟烂时捞出，放入盆内，撒上少许精盐。ⅱ拣去煮猪蹄原汤中的葱、姜，加入花椒、精盐、白糖，烧开后端锅离火晾凉。ⅲ将香糟放入碗内捣碎，加入黄酒拌匀，用纱布滤去糟渣，将汁倒入已晾凉的猪蹄汤内，搅匀成糟卤。ⅳ将猪蹄面向下放入糟罗内，浸泡三、四小时后取出，从骨断处切开装盘食用。

【功能】醒胃健脾，增进食欲，补益气血，强筋健骨，催乳发奶，能有效地补益身体、促进乳汁分泌，对于产妇母体恢复及乳汁分泌功力卓著。

⑮ 炖豆腐猪蹄香菇

【用料】豆腐 200 克，香菇 50 克，猪前蹄 1 只（约 1000 克）。

【辅料】丝瓜 200 克，食盐 10 克，姜丝 5 克，葱 5 克，味精 3 克。

【制法】ⅰ将猪蹄洗净、切块，豆腐亦切小块。ⅱ丝瓜洗净、去皮，切成薄片。ⅲ将猪蹄置于锅中，加水约 2500 克，于炉火上煎煮，煮至肉烂时，放入香菇、豆腐及丝瓜，并加入调味料，再煮几分钟后即可离火，分数次食用。

【功能】益气生血，养筋健骨，通络下乳，行气散结，清热解毒，对于乳汁分泌不足有良好的生乳作用；对于乳络不通，胀乳汁少，或乳胀生结，疼痛乳少，乳房微热者，能利行乳，散结止痛，清热除淤，能促进乳汁分泌，防止乳腺炎的发生。

⑯ 姜醋煲猪手

【用料】猪手（猪前蹄 500 克），嫩鲜姜 10 克，好米醋 10 克。

【辅料】红糖 30 克。

【制法】ⅰ猪手烫去毛，用刀刮净，清水洗净。然后顺骨缝一劈两半，再斩成两截，共剁成四块，放入开水中汆 10 分钟，捞出控水。ⅱ嫩姜切厚片，和猪手、醋、糖一起放入砂锅内拌匀，倒入温开水 1000 克，加盖，慢火煲 2 小时，至酥烂即成。

【功能】养血生精，健骨壮筋，活血化淤，下乳催奶。既可生乳，促进乳汁分泌；又可养体，促进母体恢复；还可化淤，有益母体生殖器复旧。

（2）月子粥

① 牛肉粥

【用料】粳米 400 克，牛肉 200 克。

【辅料】味精、五香粉各 3 克，黄酒 8 克，葱段、精盐各 10 克，姜块 5 克。

【制法】 ⅰ 洗净牛肉，剁成肉末。ⅱ 将粳米淘洗干净。ⅲ 将锅置火上，倒入开水烧沸，放入葱段、姜块（拍松）、牛肉末、黄酒、五香粉煮沸，捞出葱、姜，倒入粳米，煮成粥，用精盐、味精调成咸鲜味即成。

【功能】牛肉具有补脾胃、益气血、除湿气、消水肿、强筋骨等作用，再配以粳米煮粥，更宜脾胃之气，因此产妇食用此粥，可脾胃健壮、气血充盈、筋骨强健。牛肉为发物之品，因而乳母食用有促进乳汁分泌作用。若产妇有腰膝酸软、虚损羸瘦、食少气怯、产后水肿等病症，食用此粥则有治疗作用。

② 鲜滑鱼片粥

【用料】优质粳米、草鱼（或鲩鱼）净肉各 100 克，猪骨 200 克，腐竹 40 克。

【辅料】味精 1 克，精盐、姜丝、葱、太白粉各 5 克，香菜 10 克，胡椒粉 0.5 克，麻油 20 克。

【制法】 ⅰ 先把猪骨洗净敲碎，腐竹用温水泡软，粳米淘洗干净。ⅱ 将猪骨、粳米、腐竹放入砂锅，加水（约 1500 克），先用大火烧开，改用小火慢熬 1 个半小时左右，放入盐（3 克）、味精（0.5 克），调好味，拣出猪骨。ⅲ 草鱼（或鲩鱼）洗净，斜刀切成大片，厚以 0.3 厘米为宜，用盐、太白粉、姜丝、麻油拌匀，倒入滚开的粥内轻轻拨散，待粥再滚起，端离火位，用碗盛起，撒上胡椒粉、麻油即可食用。

【功能】健脾益气、养血壮骨、生精下乳，富含营养，除蛋白质、脂肪及碳水化合物含量较高外，还富有铝、磷、铁，因而有良好的生血、壮骨作用，并能有效地促进乳汁的分泌。

③ 芝麻糊

【用料】黑芝麻 500 克，白米 100 克。

【辅料】白糖 500 克。

做法：ⅰ 将黑芝麻去除杂质，洗净，炒熟。ⅱ 白米淘洗干净，除净水分，炒熟。ⅲ 将芝麻与白米一起磨细，加入白糖均匀，盛于容器中，盖紧备用。ⅳ 食用时，根据所需量取出，加水用小火煮，边煮边搅，煮成糊状即可食用。

【功能】黑芝麻为一种良好的滋养强壮食品，具有补肝肾、黑须发、润五脏、生津液、润肠道、通乳汁、生精血等功能，与白米煮为粥，则补益之功增强，且服食方便，除为产后良好补益佳品外，还可治疗产后虚弱、腰部无力、眩晕耳鸣、大便燥结、乳汁缺少等病症。

④ 骨汤花生粥

【用料】猪骨 500 克。

【辅料】大米 100 克，花生米 100 克，香菜 50 克；熟猪油 20 克，胡椒粉、香油、食盐等适量。

【制法】拣去大米中杂物，淘洗干净；洗净猪骨，敲断成小块，把花生米放入碗内，用开水浸泡 15～20 分钟，剥去外皮；择洗干净香菜，切成小段。把锅放于火上，放入猪骨块、熟猪油和适量水，用旺火烧开后，继续烧煮约 1 小时，至汤色变白时，捞出猪骨，下大米和花生米，用旺火烧开，改小火继续熬煮 40～50 分钟见米粒开花、花生米软酥时，放适量盐搅拌均匀即成。食用前再分别淋香油，撒胡椒粉、香菜段，拌匀。

【功能】本粥可以增加产妇对钙质的吸收。

（3）月子汤

① 腰花木耳汤

【用料】猪腰子 150 克，水发木耳 15 克，笋花片 20 克。

【辅料】葱段、精盐各 5 克，味精 3 克，胡椒粉 0.5 克，高汤 500 克。

【制法】ⅰ将腰子切成两半，除去腰臊，洗净，切成兰花片，清水泡一会儿。ⅱ木耳用清水洗净泥沙待用。ⅲ将腰花、木耳、笋片一起下水锅煮熟后捞出，放在汤碗内，加入葱段、味精、精盐、胡椒粉，再将烧沸的高汤倒入汤碗内便成。

【功能】本食谱有增强补益之效，加强养胃润肺之功，适于乳母、产妇食用，对肺、胃、肾诸内脏有很好的滋补作用。

② 清炖鸡参汤

【用料】水发海参 400 克，童子鸡 750 克，火腿片 25 克，水发冬菇、笋花片各 50 克，鸡骨 500 克，小排骨 250 克。

【辅料】精盐 6 克，料酒 35 克，葱、姜各 10 克，味精 5 克，高汤 1000 克。

【制法】ⅰ将发好的海参洗净，下开水锅汆一下取出。ⅱ鸡骨、小排骨斩成块，与童子鸡一起下开水锅汆一下取出，洗净血秽。ⅲ冬菇去蒂，洗净泥沙待用。ⅳ将海参、童子鸡放在汤锅内，将笋花片放在海参与童子鸡间的空隙两头，火腿片放在中央，加入料酒、味精、精盐、葱姜、鸡骨、小排骨、高汤，盖上盖子，上笼蒸烂取出，除去鸡骨、排骨，捞去葱姜即可食用。

【功能】补肾益精、养血润燥、健脾壮骨、培益脏腑，对于产后体虚食之有益；且富含磷、钙，对于婴儿骨质发育甚为有利；含蛋白质丰富，对于产后母体营养丰富具有很好的促进作用。

③ 团鱼汤

【用料】团鱼（鳖）1000 克，苹果 5 克，羊肉 500 克。

【辅料】生姜、味精各 5 克，食盐 10 克，胡椒 0.5 克。

【制法】ⅰ团鱼（鳖）放入沸水锅中烫死，剁去头爪，揭去鳖甲，掏出内脏洗净。羊肉洗净待用。ⅱ将团鱼肉、羊肉切成 2 厘米见方的小块，放入铝锅内，加苹果、生姜及水适量，置大火上烧开，移至小火炖熬至熟。ⅲ加入食盐、胡椒粉、味精即成。可佐餐，亦可单食。

【功能】从药性而言，团鱼偏于凉，羊肉偏于温，两者相合则药性较为平和，

共具滋阴养阳、补气养血，对气血阴阳均有滋益之功，对于产后母体无明显病变者补益之效尤佳；对于产后气血虚弱、乳汁量少、恶露不止、虚劳羸瘦、腰膝酸软等均有一定治疗作用。

④ 鲫鱼豆腐汤

【用料】鲫鱼 1 条（约 250 克），豆腐 400 克。

【辅料】黄酒 5 克，葱花、姜片各 3 克，精盐 2 克，味精 1 克，食油 30 克。

【制法】 ⅰ 豆腐切 0.5 厘米厚的薄片，用盐沸水烫 5 分钟后沥干待用。ⅱ 鲫鱼去鳞、肠杂，抹上酒，盐渍 10 分钟。ⅲ 锅放于炉火上，放入食油，烧至 5 分钟，爆香姜片，将鱼两面煎黄，加水适量，用小火煮沸 30 分钟，放入豆腐片，调味后勾薄芡，并撒上葱花。

【功能】鲫鱼营养丰富，有良好的催乳作用，对母体身体恢复有很好的补益作用。配用豆腐，益气养血、健脾宽中，豆腐亦富有营养，含蛋白质较高，对于产后康复及乳汁分泌有很好的促进作用。

⑤ 芪归炖鸡汤

【用料】小母鸡 1 只（约 1000 克），黄芪 50 克，当归 10 克。

【辅料】精盐 5 克，胡椒 0.5 克。

【制法】 ⅰ 活鸡宰后，去毛及内脏，剁去鸡爪，用清水洗净。ⅱ 黄芪去粗皮，与当归均洗净待用。ⅲ 砂罐洗净，放清水 400 克，放入全鸡。烧开后撇去浮沫，加黄芪、当归、胡椒，用小火炖 2 小时左右，鸡肉黄时加入精盐，再炖 2 分钟即可食用。

【功能】在鸡中加用黄芪，以增强补气之效，加用当归以促进生血之功，且当归还有止血活血之作用，有利产后子宫复旧及恶露排除，较之单食小母鸡作用要强，故合而具有益气生血，补益五脏，化淤止血、促进母体早日康复的作用，同时还可用于产后气血虚弱和兼气虚血淤所致的产后腹痛、恶露不止等病。

⑥ 三丝汤

【用料】生肉丝、生笋丝各 25 克，熟鸡丝、冬菇丝各 15 克，熟火腿丝 10 克，白汤 500 克。

【辅料】黄酒 15 克，食盐 5 克，味精 2 克，清猪油几滴。

【制法】 ⅰ 将肉、鸡、笋切成细丝，切得越细越好。ⅱ 肉丝放入碗中，加入冷水搅散，浸出血水待用。ⅲ 炒锅洗净。置旺火上，加入白汤 500 克，倒入血水和血丝，放入笋丝、冬菇丝，烧至将沸，用漏勺把浮上来的丝捞起，洒上冷水少许，待浮沫升至汤面，即撇净，然后加入黄酒、盐、味精略沸。ⅳ 把捞出的肉丝、笋丝、冬菇丝，装在勺子内覆于碗中，然后把汤浇在碗中，撒上火腿。滴几滴猪油即成。

【功能】此食谱荤素并用、营养丰富、成分全面，能养血生精、滋阴润燥、补而不腻，且具开胃运脾之效，对于产妇保持大便通畅亦有一定作用。不失为产乳妇女食用佳品。

（4）饮食禁忌

① 产后忌滋补过量：分娩后为补充营养和有充足的奶水，一般都重视产后的饮食滋补。其实大补特补既浪费又有损健康。滋补过量容易导致肥胖。肥胖会使体内糖和脂肪代谢失调，引发各种疾病。此外营养太丰富，必然使奶水中的脂肪含量增多，如婴儿胃肠能够吸收也易造成肥胖，易患扁平足一类的疾病；若婴儿消化能力较差，不能充分吸收，就会出现脂肪泻，长期慢性腹泻，还会造成营养不良。

② 产后忌马上节食：这样做有伤身体。哺乳的产妇更不可节食，产后所增加的体重，主要为水分和脂肪，如哺乳，这些脂肪根本就不够。产妇还要吃钙质丰富的食物，每天最少要吸收 11760 千焦（2800 千卡）的热能。

③ 产妇忌久喝红糖水：红糖水只要适量对产妇婴儿都有好处。产妇精力、体力消耗很大，失血较多，产后婴儿哺乳，需要丰富的碳水化合物和铁质。红糖既能补血，又能供应热能，是较好的补益佳品。但久喝对子宫复原不利。因为产后 10 天，恶露逐渐减少，子宫收缩也逐渐恢复正常，如果久喝红糖水，红糖的活血作用会使恶露的血量增多，造成产妇继续失血。产后喝红糖水的时间，一般以产后 7～10 天为宜。

④ 产后忌喝高脂肪的浓汤：易影响食欲、体型。高脂肪也会增加乳汁的脂肪含量。新生儿、婴儿不能耐受和吸收而引起腹泻。因此，产妇宜喝些有营养的荤汤和素汤，如鱼汤、蔬菜汤、面汤等，以满足母婴对各种营养素的需要。

⑤ 产后忌吃辛辣温燥食物：因为辛辣温燥食物可助内热，而使产妇上火，出现口舌生疮、大便秘结或痔疮等症状；通过乳汁可使婴儿内热加重。因此饮食宜清淡，尤其在产后 5～7 天之内，应以软饭、蛋汤等为主，不要吃过于油腻之物，特别应忌食大蒜、辣椒、胡椒、茴香、酒、韭菜等辛辣温燥食物。此外，还应忌食生冷、坚硬食品，以保护脾胃和防止牙齿松动。

⑥ 产后忌多食母鸡：很多产妇产后尽管营养很好，但奶水不足，达不到用母乳喂养婴儿的要求。产后奶水不足的原因很多，其中一个重要方面是产后吃了炖老母鸡。

产妇产后吃炖母鸡为什么会导致奶水不足呢？这是因为产妇分娩后由于血液中雌激素和孕激素的浓度大大降低，催乳素才会发挥促进泌乳的作用，促使乳汁分泌。但是产妇产后食炖老母鸡，由于母鸡的卵巢和蛋衣中含有一定量的雌激素，因而血液中雌激素浓度增加，催乳素的效能就因之减弱，进而导致乳汁不足，甚至完全回奶。

因雄激素具有对抗雌激素的作用，公鸡睾丸中含有少量的雄激素。因此，产后若吃一只清炖的大公鸡，连同睾丸一起食用，无疑会促进乳汁分泌增多。但如发现乳头不通，即乳房发胀而无奶时，切勿吃公鸡发奶，否则会引起乳腺炎。

⑦ 产后忌急于服人参：有的产妇产后急于服用人参，想补一补身子。其实产妇急于用人参补身子是有害无益的。这是因为：①人参含有多种有效成分，如作用于中枢神经及心脏血管的“人参辛苷”、降低血糖的“人参宁”以及作用于

内分泌系统的配糖体等。这些成分能对人体产生广泛的兴奋作用，其中对人体中枢神经的兴奋作用能导致服用者出现失眠、烦躁、心神不安等不良反应。而刚生完孩子的产妇，精力和体力消耗很大，十分需要卧床休息，如果此时服用人参，反而因兴奋难以安睡，影响精力的恢复。②人参是补元气的药物，服用过多又促进血液循环，加速血的流动。这对刚刚生完孩子的产妇十分不利。因为妇女生孩子的过程中，内外生殖器的血管多有损伤，服用人参，有可能影响受损血管的自行愈合，造成流血不止，甚至大出血。

因此，妇女在生完孩子的一个星期之内，不要服用人参，分娩 7 天以后，产妇的伤口已经愈合，此时服用点人参有助于产妇的体力恢复。但也不可服用过多。此药属热，会导致产妇上火或引起婴儿食热。产妇应食用多种多样的食物来补充营养是最好的办法。

⑧ 产后忌少食用蔬菜、水果：长期以来人们认为水果、蔬菜较生冷，产后进食会对胃肠产生不良影响，不宜食用，其实这是一种错误的看法。因为产妇由于产时失血、生殖器损伤及产后哺乳等需要，应得到大量全面的营养，其来源除了多食肉、蛋、鱼以外，蔬菜水果也是不可缺少的，应多食用含有大量维生素、植物蛋白、碳水化合物、矿物质、钙、铁、碘等蔬菜水果以达到营养均衡。如：藕、黄豆芽、海带、黄花菜、白菜、大枣、桂圆等。但如梨等性味属寒的食物，应少食用，以免引起腹泻等症。

⑨ 产后忌过多吃鸡蛋：有的产妇为了加强营养，分娩后和坐月子期间，常以多吃鸡蛋来滋补身体的亏损，甚至把鸡蛋当成主食来吃。吃鸡蛋并非越多越好，吃鸡蛋过多是有害的。

医学研究表明，分娩后数小时内，最好不要吃鸡蛋。因为在分娩过程中，体力消耗大，出汗多，体液不足，消化能力也随之下降。若分娩后立即吃鸡蛋，则难以消化，增加胃肠负担。分娩后数小时内，应吃半流质或流质饮食为宜。在整个产褥期间，根据国家对孕、产妇营养标准规定，每天需要蛋白质 100 克左右，因此，每天吃鸡蛋 3～4 个就足够了。研究还表明，一个产妇或普通人，每天吃十几个鸡蛋与每天吃 3 个鸡蛋，身体所吸收的营养是一样的，吃多了，并没有好处，而是带来坏处，增加肠胃负担，甚至容易引起胃病。

同样道理，油炸食物也比较难以消化，产妇也不应多吃。并且，油炸食物的营养在油炸过程中已经损失很多，比面食及其他食物营养成分要差，多吃并不能给产妇增加营养，倒是增加了肠胃负担。

⑩ 产后 3 个月内忌食味精：味精是我们日常生活中的调味品，其主要成分是谷氨酸钠。一般而言，成人食用味精是有益无害的。但是，产后哺乳期的母亲在产后 3 个月内不宜食用。如果乳母在摄入高蛋白饮食的同时又食用过量味精，大量的谷氨酸通过乳汁进入婴儿体内，谷氨酸与婴儿血液中的锌发生特异结合生成不能被机体吸收利用的谷氨酸锌，而随尿排出体外，会导致婴儿缺锌。婴儿缺锌不仅会出现味觉差，还可造成智力减退、生长发育迟缓等。

需要全本请访问 www.ertongbook.com