

月子饮食科学安排

第一篇：月子饮食科学安排

生一个宝宝真不易！新妈咪身体消耗特别大，可还得有充足的奶水喂宝宝。因此，月子里的每一天都要“好好吃”。可很多新妈咪在月子里“疯”补营养，结果却不尽人意。月子里补养身体固然很重要，但一定要掌握科学的饮食之道，不然会事与愿违。

提案一：抓住 9 个饮食关键

1、饮食要富含蛋白质

月子里要比平时多吃一些蛋白质，尤其是优质动物蛋白质，如鸡、鱼、瘦肉、动物肝等；适量饮用牛奶、豆类也是新妈咪必不可少的补养佳品。但也可过量摄取，不然

会加重肝肾负担，还易造成肥胖，反而对身体不利，一般每天摄入 90-95 克蛋白质就可以了。

2、主副食种类要多样化

不要偏食，粗粮和细粮都要吃，不能只吃精米精面，还要搭配杂粮，如小米、燕麦、玉米粉、糙米、标准粉、赤小豆、绿豆等。这样既可保证各种营养的摄取，还可使蛋白质起到互补的作用，提高食物的营养价值，对新妈咪恢复身体很有益处。

3、多吃含钙丰富的食物

哺乳妈咪对钙的需求量很大，需要特别注意补充，应该每天增加 25 克左右的蛋白质，避免影响乳汁分泌量。因为从饮食中摄取蛋白质不足时，对乳汁中的蛋白质含量影响不明显，但会影响乳汁的分泌量。

4、多吃含铁丰富的食物

产后出血及哺喂宝宝，补充铁也是非常必要的，不然容易发生贫血。如果在饮食中多注意吃一些含血红素铁的食物，如动物血或肝、瘦肉、鱼类、油菜、菠菜等及豆类等，就可防止产后贫血。

5、合理摄取必需脂肪

要注意摄取必需脂肪，其中的脂肪酸对宝宝的大脑发育很有益，特别是不饱和脂肪酸，对中枢神经的发育特别重要。哺乳妈咪饮食中

的脂肪含量及脂肪酸组成，会影响乳汁中的这些营养的含量。但也不能摄取过度，脂肪所提供的热能应该低于总热能的 1/3。

6、多吃蔬菜、水果和海藻类

产后禁吃或少吃蔬菜水果的习惯应该纠正。新鲜蔬菜和水果中富含丰富维生素、矿物质、果胶及足量的膳食纤维，海藻类还可提供适量的碘。这些食物既可增加食欲、防止便秘、促进乳汁分泌，还可为新妈咪提供必需的营养素。

7、多进食各种汤饮

一定要注意多喝汤。汤类味道鲜美，易消化吸收，还可促进乳汁分泌，如红糖水、鲫鱼汤、猪蹄汤、排骨汤等，需注意的是时一定要汤和肉一同进食。

8、不吃酸辣食物及少吃甜食

酸辣食物会刺激新妈咪虚弱的胃肠，引起很多不适。甜食最好只喝红糖水，过多吃其他甜食不仅影响食欲，还易使热能过剩并转化为脂肪，引起产后肥胖。

9、不吃盐渍食物不饮酒

盐渍食物会影响新妈咪体内的水盐代谢，咖啡及含某些香辛料的食物可通过乳汁进入宝宝体内，影响他们的健康发育，特别要加以注意。

贴心小叮咛：

1、产后稍稍休息后即可进第一餐，以易消化的流食或半流食为主，如红糖水、牛奶、藕粉、蒸蛋羹、小米粥等。

2、如果胃肠消化功能较好，从第二餐便可开始进食普通饮食，如煮鸡蛋、蒸蛋羹、荷包蛋、细挂面汤、排骨汤、新鲜水果和蔬菜。但要注意把汤里的浮油弃去，以免使乳汁含脂过高，引起宝宝腹泻。

3、每天应以少量多餐为原则，在原来一日三餐的基础上加上早点、午点和晚点。

4、每餐注意干稀搭配，荤素结合，少吃油煎炸等不易消化的食物。

提案二：每天多吃滋补食物

1、红糖水

新妈咪在分娩时，精力和体力消耗非常大，加之失血，产后还要哺乳，需要补充大量铁质。红糖水能够活血化淤，还能够补血，并促进产后恶露排出，确实是新妈咪在产后的补益佳品。

贴心小叮咛：

不要以为红糖水喝得越多越好，如果喝得时间太长，反而会使恶露血量增多，引起贫血。一般来讲，产后喝红糖水的时间以 7-10 天为宜。

2、鸡蛋

鸡蛋含蛋白质丰富并利用率高，还含有卵磷脂、卵黄素及多种维生素和矿物质，尤其是含有的脂肪易被吸收，有助于新妈咪恢复体力，维护神经系统的健康，减少抑郁情绪。

贴心小叮咛：

新妈咪每天吃 4-6 个鸡蛋即已足够，最好分为两餐吃。每天吃 10 个鸡蛋的营养功效与吃 3 个鸡蛋几乎是一样的，过多摄取反而容易诱发其他营养病。

3、小米

小米是传统的滋补食物，其中富含维生素 B1、B2，膳食纤维含量也很高。可帮助新妈咪恢复体力，并能刺激肠蠕动，增进食欲。

贴心小叮咛：

小米粥不宜煮得太稀，也不可完全以小米为月子里的主食，不然会营养不均衡，缺乏其他营养素。

4、芝麻

芝麻中富含蛋白质、脂肪、钙、铁、维生素 E 等多种营养素，是新妈咪产后十分需要的营养，可提高和改善饮食的营养质量。

贴心小叮咛：

最好选择黑色食品——黑芝麻，它的营养价值要比白芝麻更高一些。

5、鸡汤、鱼汤、肉汤

月子里新妈咪出汗多，加之分泌乳汁，需水量要高于普通人，大量喝汤对身体补水及乳汁分泌都十分有益。这些汤类中含有易于人体

吸收的蛋白质、维生素及矿物质，并味道鲜美，可刺激胃液分泌。既可提高新妈咪的食欲，还可促进乳汁分泌。

贴心小叮咛：

喝汤要注意适量，不要无限制，不然容易引起乳房胀痛。

月子摄取营养 Tips

1、食物可进行同类互换，即以粮换粮、以豆换豆、以肉换肉，如大米可与面粉或杂粮互换；馒头可与面条、面包或烙饼互换；大豆可和豆制品或杂豆类互换；瘦猪肉可与鸡、鸭、牛、羊、兔肉互换；鱼可与虾、蟹互换。

2、食物保持多种多样，即选用品种、形态、颜色、口感多样的食物，变换烹调方法，如豆类品可今天喝豆浆、明天喝豆腐汤、后天吃腐竹等。

3、哺乳妈咪应该每天增加 25 克蛋白质，这样有助于乳汁分泌。因为，饮食中摄取蛋白质不足时对乳汁中的蛋白质含量影响不明显，但却会影响乳汁的分泌量。

4、刚出生的宝宝所需的热能都需乳汁供给。一般来讲，每合成 1 升乳汁需要 900 千卡的热能。因此，哺乳妈咪应该每日增加 800 千卡热能，其中最好有 100 千卡来自蛋白质。

5、维生素 A 和维生素 D 在我国习惯饮食中含量非常小，难以达到需求。新妈咪多去户外晒太阳补充维生素 D，并在医生指导下适量补充维生素 A 和维生素 D 制剂。

6、多吃一些瘦肉、粗粮及肝、奶、蛋、蘑菇、紫菜等食物，可避免缺乏 B 族维生素，如维生素 B1、B2 等，它们在我国习惯饮食中也是难以达到营养要求的。

月子妈咪每天摄取食物推荐

食物 食物品种 摄取量

主食 大米、面粉 450 克

小米、玉米粉、杂粮

动物性食品 鸡、鸭、瘦肉或鱼类 200 克

动物内脏

蛋类 鸡蛋 150 克

烹调用油 豆油、橄榄油、玉米油 20 克

奶类 牛奶或豆浆 250 克

蔬菜 各种时令绿叶蔬菜 450 克

及黄色蔬菜

水果 以新鲜时令水果为宜 100 克

其他 白糖、芝麻等 各 20 克

营养小提示：

1、产后妈咪每天需要摄取的总热能为 2600-2800 千卡左右。

2、哺乳妈咪的总热能大约比孕前多出 1/3，这 1/3 可以是二两肉、一杯奶加半个馒头，也可以是一碗浓浓的鸡汤、一个鸡蛋再加一份蔬菜炒饭。

第一周(1——7 天)

早餐空腹：生化汤 100CC(一杯分三次喝)

早餐：麻油猪肝一碗、薏仁饭一碗。

10 点：红豆汤一碗。

午餐空腹：生化汤 100CC(一杯分三次喝)

午餐：麻油猪肝一碗、薏仁饭一碗。

3 点：糯米粥一碗。

晚餐空腹：生化汤 100CC(一杯分三次喝)

晚餐：素炖品一碗。

晚上点心：红豆汤一碗。

禁忌食物：生冷食物，蒟弱，白萝卜，咸菜，腌渍白菜，梅干，味增汤、日本茶，乌龙茶，啤酒，果汁，牛乳，水，开水。醋，红花油，猪油，牛油。二周(8——14 天)

早餐：麻油腰子一碗，蔬菜一碗，糯米粥一碗，薏仁饭一碗，杜仲粉一钱。

10 点：红豆汤 1 碗。

午餐：麻油腰子一碗、蔬菜一碗、薏仁饭一碗，杜仲粉一钱。

3 点：油饭一碗。

晚餐：鱼汤一碗、杜仲粉一钱，素炖品一碗、杜仲粉一钱。

晚上点心：红豆汤一碗。

禁忌食物：生冷食物，蒟弱，白萝卜，咸菜，腌渍白菜，梅干，味增汤、日本茶，乌龙茶，啤酒，果汁，牛乳，水，开水。第三周一—第四周(15——30 天或 40 天)

早餐：麻油鸡一碗、糯米粥一碗、薏仁饭一碗、水果一份。

10 点：红豆汤一碗。

午餐：麻油鸡一碗、蔬菜一碗，水果一份。

3 点：花生猪蹄或素炖品一碗

晚餐：鱼汤或素炖品一碗、蔬菜一碗、薏仁饭一碗。

晚上点心：油饭一碗。

禁忌食物：生冷食物，蒟弱，白萝卜，咸菜，腌渍白菜，梅干，味增汤

说明：

1、从第二周开始，可吃少量蔬菜，但须选择比较温和的蔬菜，并尽量以红色蔬菜为主，如红萝卜、米茜。第三周后可适量放宽，温和性蔬菜都可以。也须用米酒水烹调。

2、水果以哈密瓜，桃子，葡萄，木瓜为宜。

3、产后所有的食物及饮料，都要吃得温热，不能冷吃。(水果除外)以一天的食单为例：早餐是姜丝鱼汤、麻油面线、绿色蔬菜；午餐是麻油猪肝、五谷杂粮饭、什锦蔬菜；下午加餐为甜粥玉米；晚餐为药膳鸡腿、鲑鱼炒饭；宵夜则是黑糖红薯。为了很好地恢复元气，小 S 从第二周起，注重喝鲈鱼汤以排除体内毒素；多吃猪腰、炖品以补充钙质、矿物质；还会食用台湾的传统月子菜品——麻油鸡，以达到温补的功效

温馨提示：产后两周不吃水果，有利减肥：一般来说，产妇易出现水肿现象，由于水果含糖较多，糖分会增加身体对水分的吸收，所以会加重水肿状况，不利于瘦身。小 S 产后前两周不吃水果，的确有利于减肥。

少食多餐是产后瘦身饮食黄金定律：一日多餐不仅使养分摄取不受损失，而且摄入的热量要少得多。很多新妈妈一方面发愁身材难以

恢复，另一方面却又担心营养不足以供给哺乳，少食多餐正是解决这个矛盾的良方。按照产妇每天需要摄取的总热能为 2600~2800 千卡计算，分为 5~6 次进食正合适，其中三顿正餐可以丰富一些，加餐和宵夜可以选用单一食材、少量进食，从而控制热量摄入。

小 s 产后一周(1-7 天)的月子餐

早餐：生化汤 50CC，麻油猪肝一碗、薏米饭一碗

10 点：生化汤 50CC，红豆汤一碗

午餐：生化汤 50CC，麻油猪肝一碗、薏米饭一碗

3 点：生化汤 50CC，红豆汤一碗

晚餐：生化汤 50CC，麻油鱼半份，糯米粥一碗

宵夜：生化汤 50CC，麻油鱼半份，糯米粥一碗

不能吃的：生冷食物、茼蒿、白萝卜、咸菜、腌渍白菜、梅干、味增汤、日本茶、乌龙茶、啤酒、果汁、牛乳、水、开水、醋、红花油、猪油、牛油。食谱的具体做法

生化汤

材料：【一天份】当归(全)40 克、川芎 30 克、桃仁(去心)25 克、烤老姜 25 克、炙草(蜜甘草)25 克。【也可一次泡用七天份，只要将量乘以七份即可】

作法：【一天份】作法分成两次，准备米酒水 700cc，加入药材，大火煮开再以慢火煮 1 小时，直到锅内米酒量约剩 200cc，把药酒倒出，备用。第二次，倒入米酒水 350cc，和第一次煮法相同，直到锅内米酒剩 100cc，最后将第一次煮的和第二次煮的倒在一起。

喝法：当茶喝;每次用正餐前，空腹时先喝 50cc。

作用：生化汤的好处，根据古书记载，作用为养血活血，产妇产后补血及去除恶露，生下宝宝后，即要喝生化汤，不论是剖腹产或是自然生产，在宝宝出生后的第一周内，每天都要饮用生化汤，一天分六次喝，顺产喝 7 天，剖腹产及要喝 14 天。有助于子宫内污血排出体外，和防止血崩，恢复子宫功能极有帮助。

可以根据上述材料到药店去买，药店会分成每日的分量分包装。挺便宜滴，俺当时一次买了 7 天的，药店给分别包好，一共好像才几

块钱，具体不记得了。不过其中的烤老姜药店好像没有，是俺老娘在菜场买滴老姜，切片后在家里用锅炒干滴(不要加油哦)。俺木有天平，就估计着分了分。

要注意的细节：

(1)生化汤第一次煮了，把水倒出来，药材还留在锅里，再加米酒水 350 毫升继续煮。药材不用分两次放滴。

(2)红糖的确不能吃太长时间，一般不超过 10 天，而且要适量。

(3)食谱里所用的米酒水已经不是米酒了，MM 仔细看米酒水的制法就会发现，将两倍量制成一倍量不加盖煮，就是将米酒中的酒精蒸发掉。

(4)月子里尽量不喝普通的水，解渴就喝米酒水，可以防止内脏下垂、脂肪堆积(食谱中这么说滴)。坐月子水(米酒水的加工方法)

用量：1 日份

原料：月子米酒 1220 毫升

制作流程(2 瓶烧成一瓶)：

(1)月子米酒第 1 瓶倒入不锈钢锅(或电饭锅内)，再用竹筷子量出一个刻度并做上记号。

(2)将剩下的 1 瓶米酒倒入锅中，大火不加盖，将米酒煮沸

(3)转小火，继续煮至先前量出刻度的位置。(大概 30 分钟左右)

餐品用法：

(1)做餐主料。

(2)也可以作为漱口水来用。

(3)可以用毛巾或棉纱布擦洗头皮。

[备注]：

1、用液化气煮时，注意不要让火整个烧起来，改用电磁炉来煮同样是大火煮沸后转小火。

作用：止渴、其他月子餐中的主料、防止身材变型。

切记：坐月子期间不能喝水，口渴只能喝米酒水。据说普通水容易造成内脏下垂，容易填充肚子空出来的空隙，以后脂肪容易堆积。

薏米饭

原料：(一日份)薏米 150 克，普通米 5 克

做法：薏米、普通米和适量米酒水倒入电饭锅中，煮约 1 小时可熟。

用法：作为正餐食用。

作用：薏米可补血。

据说薏米有滑胎的作用，所以孕妇是不能吃滴。俺娘每次都是用隔水蒸的方法，就象蒸米饭一样，这样用的米酒水比较少。而且俺娘不是加普通米，而是加米酒里的米，这样比较不浪费哦超市里买滴薏米有点硬，要事先泡泡。不喜欢薏米味道的筒子可以用大米代替。

养肝汤

材料：大枣 7 粒、米酒水

做法：大枣洗净后每颗以刀子划开，再以 300 毫升米酒水煮滚后，冲泡，盖上盖，泡八小时后再锅内隔水蒸，开锅后蒸一小时。

作用：可中和或去除因手术麻醉药，所残留于体内的余毒。顺产的也要吃，可以帮助肝脏解毒。

吃法：每天 300 毫升，汤里的红枣可以当零食吃。汤每天分几次喝，可以当饮料喝哦口渴时不想喝米酒水就喝这个吧，可以加适量红糖滴。介个味道还 8 错最好在 YCQ 前一周开始喝，帮助肝脏解毒。

炒猪肝

原料：(一日份)

(1)猪肝：先洗干净并滤干，切成一公分厚度，长约二至三公分，再依个人体重每 10 公斤要用 60 克，如以产后 50 公斤则要 300 克，以此类推。

(2)老姜：连皮一起切片，要厚薄一致，才不会爆黑，以致吃后火气上升，口干舌燥。切记!用量：则依产后体重每 10 公斤用 6 克。

(3)麻油：依体重每 10 公斤摄取 6 毫升。

(4)米酒水 200 毫升。

做法：

(1)将猪肝用米酒洗干净，切成 1 厘米厚度；

(2)老姜洗干净，连皮切成薄片；

将麻油倒入锅内，用中火烧热，放入老姜转小火，爆到姜片的两面“皱”起，呈褐色，但不焦黑；

(4)转大火放入猪肝炒至猪肝变色；

(5)加入月子米酒水煮开，转小火煮 5 分钟；

(6)关火出锅，盛入保鲜盒内即可。

餐品用法：

(1)配以红豆汤来吃；

(2)配以甜糯米粥来吃。

吃法：猪肝适于早、中餐吃，每次煮的份量可分两次吃完。

作用：炒猪肝有助于子宫内的污血排出体外，产后第一至七天吃。

增加母乳质和量的饮食疗法

容颜不老方

生姜 500 克，大枣 250 克，沉香、丁香各 25 克，茴香 200 克，盐 30 克，甘草 150 克。上述物共捣为末，和匀备用。每日清晨开水泡 10 克，当早茶饮用。具有消除皱纹、容颜不老功效。

灵芝鹌鹑蛋汤

母乳是最适合宝宝的食品。母乳含有新生儿生长发育所必需的各种营养成分，其质与量均符合新生儿的生理需求；母乳中的蛋白质、脂肪和乳糖都最适宜新生儿消化和吸收；母乳中还含有任何其他乳品所不具备的各种免疫物质，尤其初乳中含有大量抗体，使新生儿出生后接受了第一次被动免疫，保护脆弱的身躯免受病菌的侵袭。母乳不仅有利于宝宝体格的生长发育，更是他大脑发育不可缺少的原料。母乳被称为新生儿生命之本，是新生儿健康成长的源泉。但是，有许多母亲她们想给自己的孩子喂奶，可是乳汁却不足。那末，该如何增加母乳的数量和质量呢？

产后需要注意的事项：

(1)产后与新生儿同在一起，而不是隔离，那就会使产妇的乳量平均增加约 40%。即使乳汁少也应该让孩子吮吸，因为吮吸是一种良好的刺激，可以引起反射性乳汁分泌。

(2)完全无奶或部分无奶的产妇，可每天服用 30 毫克胃复安药片

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/896150023133010131>