

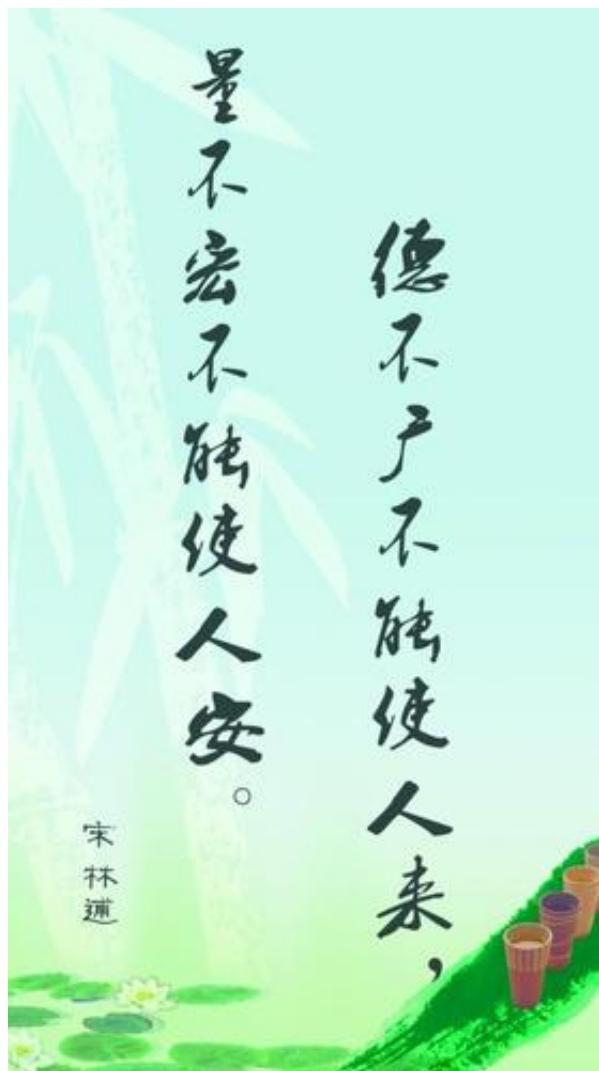
家常清蒸鲈鱼

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678188157176226.html>

范文网，为你加油喝彩！

qq音乐登录-电脑怎么安装打印机驱动程序



2023年3月7日发(作者：茶叶分类)

月子餐30天食谱全攻略

“月子餐制作是月子护理的重要服务项目之一，月子期的营养好坏，直接关系到产妇的身体健康和新生儿的健康成长。”

月子里滋补很重要，但要科学膳食。新妈咪生下宝宝后身体消耗特别大，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，妈妈体质不同，饮食也应有所改变，不然会事与愿违。

不同体质产妇的饮食注意事项不同体质产妇的饮食也有所不同，母婴护理员在照顾产妇饮食的时候，要注意观察产妇的

体质情况，并据此提供个性化的服务。

（一）寒性体质

1、寒性体质产妇的特征

面色苍白，怕冷或四肢冰冷，口淡不渴，大便稀软，频尿、量多色淡，痰清，涕清稀，舌苔白，易感冒。

2、适用食物

这种体质的产妇肠胃虚寒、气血循环不良，应吃较为温补的食物，如麻油鸡、四物汤、四物鸡或十全大补汤等，原则上

不能太油，以免引起腹泻。食物温补的食物或药补可促进血液循环，达到气血双补的目的，而且筋骨较不易扭伤，腰背

也不易酸痛。

3、忌食食物

忌食寒凉蔬果，如西瓜、木瓜、葡萄柚、柚子、梨、杨桃、橘子、番茄、香瓜、哈密瓜等。

4、宜食食物

荔枝、龙眼、苹果、草莓、樱桃、葡萄。

（二）热性体质

1、热性体质产妇的特征

面红耳赤，怕热，四肢或手心、足心热，口干或口苦，大便干硬或便秘，痰涕黄稠，尿量少、色黄赤、味臭，舌苔黄或

干，舌质红赤，易口破，易长痘疮或痔疮等。

2、适用食物

不宜多吃麻油鸡；煮麻油鸡时，姜及麻油用量要减少。宜用食物来滋补，如山药鸡、黑糯米、鱼汤、排骨汤等，蔬菜类

可选丝瓜、冬瓜、莲藕等，或吃青菜豆腐汤，以降低火气。腰酸的人用炒杜仲25克煮猪腰汤即可。

荔枝、龙眼、苹果等不宜多吃，可以少量吃些柳橙、草莓、樱桃、葡萄。

（三）中性体质

1、中性体质产妇的特点

不热不寒，不特别口干，无特殊常发作之疾病。

2、适用食物

饮食上较容易选择，可以食补与药补交叉进行。如果补了之后口干、口苦或长痘子，就停止药补，吃些较降火的蔬菜，

也可喝一小杯不凉的纯柳橙汁或纯葡萄汁。

也可喝一小杯不凉的纯柳橙汁或纯葡萄汁。

蛋白质、钙、铁以及纤维素一样不能少为产妇提供足量的营养素和热量是月子餐的重中之重。为了让使身体迅速复

原，在饮食均衡这个基本原则前提下，还应该特别摄取蛋白质、钙、铁以及纤维素等重要营养物质。蛋白质摄取量一

天需比一般成年女性多15克，可从肉鱼豆蛋类与奶类中获取。钙是促进骨骼发育的重要营养素，新妈妈必须摄取足够

的钙质，以提供足够的钙给宝宝。

生产过程会大量失血，因此，产后必须选择高铁的食材，以将体内血量补足。为了防止产后便秘的发生，月子期间必

须增加纤维质的摄取。红豆饭、黑豆饭、地瓜饭、山药饭、芝麻牛蒡饭等以及足量的蔬菜能够保证纤维素的摄取。素

食者无法从奶蛋肉及海鲜类获取蛋白质，因此，必须挑选优质蛋白质来源，像是豆制品即为优质蛋白质的来源，而植

物中所含的铁质较不易吸收，若真的有必要吃素，建议产妇评估状况，再另外补充铁剂。

摄取足够水分分泌乳汁需要足够的水分，建议哺乳妇多摄取水分。只要是液体都算是水分，包含补汤、奶饮品等，都

可算在一天的摄取量之内，但建议不要喝含糖饮料，除了会增加多余的热量外，也容易腻。

1、产后第一周(1-7天)——排

产后3-4天，为血色恶露，量多，颜色鲜红，有血腥味。如果每次排出的量多于平时月经量，就需要看医生，特别是剖

腹产的妈妈。产后1周，为暗红色或棕红色恶露，无味。

饮食原则：以活血化瘀、促进恶露排出、恢复气血、恢复肠胃功能、恢复伤口为主。简言之，就是排。

推荐月子食谱：小米红糖粥、糯米粥、蔬菜粥、大枣水(2-4个大枣)、丝瓜炒鸡蛋、核桃醪糟蛋花汤、素炒蘑菇、家常豆

腐、木须肉、鸡蛋西红柿面、排骨青菜面片汤、香菇疙瘩汤、素炒藕片。

2、产后第二周(8-14天)——调

产后2周左右，为浅粉色恶露，量少。

饮食原则：补肾固腰、补充血气。简言之，就是调。

推荐月子食谱：公鸡汤、排骨汤、芝麻山药粥、清蒸鲈鱼、鲫鱼通草汤、鲫鱼木瓜汤、猪脚花生汤、山药羊肉汤、白萝卜

卜羊/牛肉粉丝汤、青菜丸子汤、木耳腐竹肉片、炒西兰花、菠菜炒鸡蛋、银耳羹。体寒的妈妈，可以吃杜仲素腰花。剖

腹产的妈妈，可以喝鸽子汤或黑鱼汤，有加速伤口愈合的作用。贫血的妈妈，可以喝当归羊肉汤。

3、产后第三周至第四周(15天-月子结束)——补

产后3周左右，为白色或淡黄色恶露，量更少，早晨排出量较晚上多。

饮食原则：补中益气、滋养进补。简言之，就是补。

推荐下奶汤：公鸡汤、乌鸡榴莲汤(一天榴莲100克内)、牛奶木瓜、鲫鱼木瓜、鲫鱼丝瓜、鲫鱼豆腐、猪脚花生黄豆

汤、醪糟蛋花、黑芝麻核桃仁汤、花生黄豆汤。

萃的喝不下了，还可以试试蔬菜汤(注意要选择低农药残留的蔬菜，有机的当然最好啦)，也可以下奶的，黄豆芽、西兰

花、菜椒(青椒、黄椒、红椒均可)、紫甘蓝、丝瓜、毛豆、西葫芦、西芹，每次选择4种以上煮水即可。

产后下奶汤汇总：

产后

下奶

汤

名称食材做法功效

红糖

小米

粥

小米、红糖将小米泡水熬粥至完全出浆，再加入红糖即可，产后当天食用

补气血、排恶露、

发奶

原味

蔬菜

汤

黄豆芽、西兰花、菜椒、

紫甘蓝、丝瓜、毛豆、西

葫芦、西芹。

把各种蔬菜放入锅内，加入适量清水，不加任何调料，煮烂后取汤

水饮用。（每次选择4种以上即可）

产后当天（剖腹产

次日）即喝有极佳

发奶作用

黑芝

麻豆

浆米

糊

黄豆、红豆、黑芝麻、小

米、红糖

将泡好的黄豆、红豆、黑芝麻、小米一起倒入豆浆机，煮开即可。

再加适量红糖即可。

发奶、补血、固

肾、利尿

花生

粥

花生米30g、通草8g、王

不留行12g、梗米50g、红

糖适量

现将通草、王不留行煎煮，去渣留汁。再将药汁、花生米、梗米一

同入锅，加水熬煮。待煮烂后，加入红糖即可食用。

利尿、发奶

双菇

红枣

红枣

汤

平菇、香菇、花生米、红

枣、姜丝、植物油。

平菇撕成条状，香菇斜刀切片，用开水焯后，沥干水分放入汤锅。

花生米捣碎把浆和渣倒入汤锅里，把红枣、姜丝、植物油放入锅

中。中火30分钟，再小伙20分钟。

发奶、补血、补钙

木瓜

花生

大枣

汤

木瓜、花生、红枣、无花

果、薏米、桂圆肉、南瓜

子、腰果

木瓜切块，再和其他食材一起倒入高压锅内，加入清水漫过食材一

指高，高压锅喷气后改小火煮20分钟

发奶、补气血

莲藕

花生

汤

藕、花生、油、盐

藕洗净后切块，锅内放少许油略炒，放多些水煮，到藕软即可食

用。

补铁、发奶

红糖

豆腐

汤

红糖、豆腐将红糖与豆腐加水共煮，数沸后即可饮用。补血通乳

月子餐饮食整体原则——精、杂、稀、软

1、“精”，量不宜过多，忌一次性吃大量油脂型食物(避免堵奶)

富含蛋白质的食物，如鸡蛋、鱼、牛羊肉、豆类。

含钙丰富的食物，如虾皮、芝麻酱、豆腐、深色蔬菜。

含铁丰富的食物，如瘦肉、牛肉、油菜、菠菜、香菇、木耳、黄花菜、黑豆、红豆。

少食多餐，建议一天有6餐。时间可以安排为早、中、晚3次主餐和上午10点、下午3点、晚上8点3次加餐。中、晚餐要

荤素搭配，外加一汤。加餐可选择蛋糕、银耳汤、醪糟蛋花汤、水果等。半夜哺乳后，感觉饿的宝妈也可以吃夜宵，如

小米粥、蛋糕等。鸡蛋每天2-3个即可，不要多吃。

2、“杂”，食物多样化，15天开始吃粗粮

主副食种类多样化，如小米、薏米、玉米面、红豆、荞麦、紫米、黑芝麻。

多吃蔬菜、水果和海藻类，如香蕉、橘子、苹果、山楂、红枣、桂圆、山药。

除了从来没吃过的、明确对身体无益处的、吃后可能会过敏的食物外，荤素菜的品种应尽量丰富多样。

3、“稀”，水分要多

分泌母乳的需要和产后出虚汗，都要求产妇一定要多喝水，一天合计应达到3-5升水。

产后第一餐，以易消化的流食或半流食为主，如小米粥。

产后第二餐，可以进食蒸鸡蛋羹、糖水蛋、细挂面。

顺产稍稍休息后，就可进食。剖腹产的妈妈，排气前可以吃白萝卜丝煮水、小米汤。排气后可以吃流食或半流食。

4、“软”，食物烧煮方式以细软为主

产妇的饭要软一点，避免吃油炸食物、坚硬食物。

月子餐中应注意的饮食？

1、不要吃冰冷、坚硬的食品，以免损伤胃肠和牙齿。

2、辛辣温燥食物少食为好，如辣椒、胡椒、韭菜等，以免便秘或痔疮加重。

3、油炸食物应少吃，因难于消化。

4、产后不宜过早食用催乳汤。(尤其产后3天内不吃炖汤)

5、不吃老母鸡。

6、产后一周内不宜吃人参。

7、不饮浓茶、咖啡、酒，会影响睡眠及肠胃功能，亦对婴儿不利。

8、不食用过咸食品会导致浮肿。

9、食用红糖应在产后7~10天内。

10、忌麦乳精、巧克力、麦芽、大麦茶，麦芽是回奶的主药，含麦芽的食物都不建议吃。燕麦片少吃，有的宝妈因体质

原因吃后也会少乳。

注意事项小贴士：

1、孕晚期睡觉不好，可以找个大玩偶，长毛绒玩具，我是拿个泰迪熊垫肚子，然后就睡的很舒服的度过了

2、想早点生产和顺产顺利的，可以去爬楼梯，胎位不正者忌用

3、剖腹产伤口愈合之前，少吃鱼，鱼会促进肉芽生长，对伤口愈合不好，长出来的伤口就不平了

4、在大便通之前，少喝牛奶，吃豆类那些容易胀气的，产后第一次大便是很痛苦的事情，不要给自己增加痛苦了，可

以多吃蔬菜水果，但是水果最好煮熟了吃

5、空调可以用，但是通风口必须调好，不能对人，产妇和婴儿的房间每天定时要通风2次

6、每天给宝宝擦身洗澡，宝宝身上必须保持干燥，洗澡擦身后用棉花球蘸婴儿油把皱褶处全部擦到，否则皮肤摩擦会

导致红肿溃烂。

7、宝宝每次便便后，擦完PP抹点护臀膏，如果红PP就是尿布疹了，用1块钱紫草和100ML香油熬了以后用紫草油

擦，2次就好了

8、产后妈妈汗多，产妇洗头洗澡必须保持温暖的室温，而且不能吹到风，没伤口即可淋浴，反正我觉得不洗澡对宝宝

不好

9、关于母乳，产前2个月就可以开始用温热的毛巾敷乳房，每天坚持15分钟左右，产后也是，产后每天敷好后，按摩胸

部，从周围向乳头按摩。

10、保持口腔卫生，每天早晚刷牙，每餐后漱口

11、保证充足的睡眠，每天宝宝睡的时候就自己也抓紧时间睡一会，月子期间少用眼，电视报纸电脑少看

12、哺乳期注意补钙，因为母乳喂养钙流失非常严重

13、尽量母乳吧，对大人身材恢复和宝宝健康都好

关于月子餐

1、产后几天，是排水消肿的最好时间，注意饮食低盐，然后喝水是白开水，最好的方法是用薏米水去肿，每天早上起

来，用1手把薏米，加一大锅水，煮开，小火熬15分钟，然后灌到保暖壶里，要喝水就只喝这个，去水肿非常有效

2、红糖茶最多喝7-10天，喝多了，恶露就不净，麻烦的很

3、想要保持身材的，红肉比如牛羊肉少吃，选择鸡肉鱼肉这些高蛋白质低脂肪的，推荐汤品，通草炖乌骨鸡的小公鸡

汤，下奶好，而且乌骨鸡本身蛋白质含量非常高，对宝宝也好

4、分娩后数小时，不要吃完整的鸡蛋，难消化，增加肠胃负担，可以选半流质，第2餐才可以鸡蛋，每天2-3个最多，

可以煮鸡蛋羹或者用酒酿（北方叫醪糟）煮鸡蛋

5、产后一个星期，饮食清淡为主，比如蔬菜（推荐西兰花），小米粥，鸡汤面（去油），牛奶炖蛋这些，不要喝过油

腻的汤，因为第一，没下奶喝汤会导致乳腺不通，奶淤积在乳房里，发烧什么的，很麻烦，第2，就算下奶了，宝宝的

肠胃还吸收不了太油腻的初乳，导致拉肚子，护理麻烦

6、回奶食品：芹菜麦芽、花椒、大料、味精、豆角、茶叶、山楂、韭菜、马兰头、豆鼓、茴香、人参、老母鸡、动物

肝脏（猪肝）、母鸽子、冬菇、醋。白萝卜、地瓜、玉米等这些都是经常吃的，要少吃点，不一顿吃应该不会这么容易

回奶的。另外，凉性、酸性、过咸的食物会回奶，尽量少吃哦！

7、关于汤：母乳喂养还是多喝汤，推荐汤类，山药炖乌鸡，菌菇炖鸽子，豆浆鲫鱼汤，猪脚黄豆汤，鲫鱼豆腐汤等

等，网上很多，自己参考吧

8、月子期间非常容易饿，尽量少食多餐吧，家里也适当备点点心。

图片文字来源于网络，如有侵权联系删除

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](https://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发