

ICS 11.020

CCS C 55

团体标准

T/CNSS 014—2022

产褥期妇女膳食指导

Dietary guidance for puerperal women

2022-08-30 发布

2022-10-30 实施

中国营养学会 发布

目 次

前 言.....	III
1 范围.....	1
2 规范性引用文件.....	1
3 术语和定义.....	1
4 膳食目标.....	2
5 产褥期（月子）妇女膳食指导.....	2
5.1 产褥期（月子）妇女膳食指导原则.....	2
5.2 产褥期（月子）妇女膳食能量和营养素推荐量.....	3
5.3 食物选择和餐次安排.....	4
5.4 食物烹调.....	5
5.5 与膳食配合的生活方式.....	5
6 月子习俗和心理健康.....	5
附录 A(资料性)产褥期（月子）哺乳妇女每日膳食示例.....	6
参 考 文 献.....	7

前 言

本文件按照 GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》给出的规则起草。

本文件由中国营养学会归口。

本文件负责起草单位：南京医科大学、中国营养学会妇幼营养分会。

本文件参与起草单位：南京市妇幼保健院、上海交通大学医学院附属新华医院、昆明医科大学、北京大学第一医院、四川省妇幼保健院、郑州市中医院、武汉市妇幼保健院、首都医科大学附属北京妇产医院、南京医科大学第一附属医院、重庆安琪儿妇产医院。

本文件主要起草人：汪之頔、戴永梅、盛晓阳、李燕、陈倩、张璐、薛玉珠、杨蓉、游川、孙要武、佟立姝、赵艳、刘婷婷、曾果。

产褥期妇女膳食指导

1 适用范围

本文件规定了产褥期（含月子期间）妇女膳食的指导原则、能量和营养素推荐量、食材选择、餐次安排及烹调方式，并兼顾文化风俗的内涵。

本文件适用于对非疾病状态下的产褥期妇女进行的膳食指导。

2 规范性引用文件

本文件没有规范性引用文件。

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

产褥期 puerperium

妇女自胎儿及其附属物从身体娩出，到除乳腺外各个器官恢复或接近正常未孕状态所需的一段时期。

注：一般需 6 周。在产褥期，妇女一般会用乳汁哺喂婴儿，所以会与哺乳期概念所指的时间段有交叉。

3.2

月子 period of confinement after giving birth to a child

“月子”的时间段可能与产褥期对应，但也可能时间更短或更长。

3.3

乳母 lactating mother

哺乳期妇女

产后用乳汁哺喂新生子代的妇女。

3.4

哺乳期 lactation period

妇女产后用乳汁哺喂新生子代的特殊生理时期。

注：目前一般推荐母乳喂养至婴儿2岁，哺乳期一般为1年~2年。对于乳母而言，产褥期处于哺乳期的最初阶段。

3.5

产褥期（月子）妇女膳食 diet during confinement in childbirth

主要作用是辅助母体产伤愈合、生理恢复、形体复原，支持分泌乳汁，产褥期妇女的日常膳食。

注：是文化、习俗和心理的载体。

3.6

平衡膳食 balanced diet

在一段时间内膳食组成中食物种类齐全，品种达到一定程度多样性，质量比例符合相关科学推荐，能较好地满足食用者营养需要同时兼顾满足食用者文化、习俗和心理需求的一种膳食。

4 膳食目标

能满足妇女产褥期身心健康和月子期间文化、习俗、心理需要，帮助产妇顺利度过产褥期，有利于促进其近、远期全面健康。具体目标包括提供合理的能量和营养素，营造美食享受的氛围，体现良好的月子文化，有利于乳汁分泌及产伤愈合，帮助产妇形体恢复，预防产后体重滞留。

5 产褥期（月子）妇女膳食指导

5.1 产褥期妇女（月子）膳食指导原则

5.1.1 总体原则

5.1.1.1 产褥期膳食应是由多样化食物构成的平衡膳食，保证能量和各种营养素的充分供给，在食物多样化的同时应注意食不过量，避免造成产后体重滞留。无需禁忌特别食物。产褥期非哺乳妇女膳食遵照一般人群膳食指南。

5.1.1.2 产褥期妇女膳食仍需要遵循《中国居民膳食指南(2022)》的推荐原则。在满足一般人群膳食指南要求基础上，再按照其中《哺乳期妇女膳食指南》的要求，安排产褥期妇女的膳食。

5.1.2 增加优质蛋白质食物，优选海产品，选用碘盐

以适当增加优质蛋白质及维生素 A、碘摄入为目的，增加适量动物性食物和海产品，选择加碘食盐为烹调盐。每天比孕前增加一些蛋、鱼和畜禽瘦肉三类食材，一般合计增加 50g~100g，使这三类动物性食物的每天总量达到 175g~225g。每周吃 1 次~2 次动物肝脏（总量约 85g 猪肝或 40g 鸡肝），每周食用 1 次~2 次鱼类（每次 100g~150g，最好是海鱼），每周食用 1 次海带或紫菜或裙带菜等藻类（每次鲜海带 100g 或者干紫菜 5g），与此同时选用碘盐烹调食物。

5.1.3 食物多样但不过量，持续整个哺乳期

5.1.3.1 产褥期平衡膳食的食物构成可参照哺乳期妇女膳食宝塔所建议的各类食物推荐，种类应包括粮谷类、鱼类、禽类、蛋类、蔬菜和水果类、豆类及其制品、奶类及其制品等，每天摄入的具体食物品种平均应达 20 种以上，每周 30 种以上，各类食物摄入总量控制在推荐范围内。

5.1.3.2 乳母一天食物建议摄入量，谷类 225 g~275g，其中薯类 75 g，全谷和杂豆 75 g~125g；蔬菜类 400 g~500g，其中绿叶和红黄色蔬菜占 2/3 以上；水果类 200 g~350g；鱼、禽、蛋、肉（含动物内脏）类每天总量 175g~225g；奶类 300 g~500g；大豆类 25g；坚果 10g；烹调油 25 g；食盐不超过 5g。产褥期妇女一日食谱举例见附录 A。

5.1.4 忌烟酒，避免浓茶和咖啡

不吸烟，远离吸烟环境，避免乳母接触一手或者二手烟。避免饮用过浓的茶水和咖啡。

5.2 产褥期（月子）妇女膳食能量和营养素推荐量

5.2.1 能量

产褥期（月子）妇女能量推荐见表 1。

表 1 产褥期（月子）妇女能量推荐

哺乳状态	能量推荐量
哺乳	9614 kJ/d (2300 kcal/d)
非哺乳	7524 kJ/d (1800 kcal/d)

5.2.2 营养素

5.2.2.1 产褥期(月子)妇女营养素推荐值参考《中国居民膳食营养素参考摄入量（2013 版）》。产褥期（月子）妇女宏量营养素推荐摄入量见表 2，矿物质推荐摄入量见表 3，维生素推荐摄入量或适宜摄入量见表 4。

5.2.2.2 碳水化合物提供的能量占总能量的 50%~65%。产褥期最初胃肠功能较弱，建议选择比较易消化吸收的主食类，粗粮可精细加工，其中全谷物食物占全日主食量的 1/3 以上，添加糖供能比不超过总能量的 10%，全天膳食纤维摄入量应达到 25g~30g。

5.2.2.3 脂肪提供的能量占总能量的 20%~30%。产褥期应少喝过于油腻的汤，二十二碳六烯酸(DHA)应至少达到 200mg/d。

5.2.2.4 适量增加富含优质蛋白质的动物性食物摄入量。优质蛋白质（鱼、禽、肉、蛋、大豆类）应占一日蛋白质总摄入量的一半及以上。如果条件限制或饮食习惯制约，可用部分大豆及其制品替代。

表 2 产褥期（月子）妇女宏量营养素推荐摄入量

营养素	总碳水化合物/%E	添加糖/%E	总脂肪/%E	蛋白质/(g/d)
推荐	50~65	<10	20~30	80

表 3 产褥期（月子）妇女矿物质推荐摄入量（RNI）

营养素	钙/(mg/d)	镁/(mg/d)	铁/(mg/d)	碘 /(μ g/d)	锌/(mg/d)	硒 /(μ g/d)	铜/(mg/d)	钼 /(μ g/d)
RNI	1000	330	24	240	12	78	1.4	103

表 4 产褥期（月子）妇女维生素推荐摄入量（RNI）或适宜摄入量（AI）

营养素	维生素A/ (μ gRAE/d)	维生素 D/ (μ g/d)	维生素 E/ (mg α - TE/d)	维生素 K/ (μ g/d)	维生素 B ₁ /(mg/d)	维生素 B ₂ / (mg/d)	维生素 B ₆ / (mg/d)	维生 B ₁₂ / (μ g/d)	叶酸/ (μ g/d)	维生素 C/ (mg/d)
RNI/AI	1300	10	17	80	1.5	1.5	1.7	3.2	550	150

5.3 食材选择和餐次安排

5.3.1 选择新鲜卫生的食材，主食应包括一定量的全谷类食物，注意粗细粮搭配，保证每日新鲜蔬菜水果的摄入，减少加工肉类，适当增加奶类制品等含钙丰富的食品，足量饮水或根据个人饮食习惯多喝汤汁，如鸡汤、鱼汤、排骨汤、猪蹄汤、豆腐汤等，有助于增加饮食舒适度和补充水分。

5.3.2 如饮食习惯忌讳吃生冷蔬菜，可将蔬菜结合进汤汁类食物的烹调，制成带汤的炖菜。需要注意清汤类能量及营养素含量很低，油腻汤类能量含量很高。

5.3.3 建议每日 3 次正餐，可安排加餐 2 次~3 次。产后头几天膳食宜少油腻、易消化，如面片、挂面、馄饨、粥、蒸或煮的鸡蛋及煮烂的肉和菜，之后再过渡到正常膳食。分娩时若有 I 度或 II 度会阴撕裂伤并及时缝合者，可给普通饮食；III 度撕裂伤缝合以后，应给无渣或少渣膳食一周左右。对于剖宫产妇女，术后一般给予无油流质或半流质，如大米粥、小米粥、面片等，忌用牛奶、豆浆、含大量蔗糖等胀气食物；肛门排气后可恢复半流质，2d~3d 后转为普通饮食。对于情况较为复杂的剖宫产术后妇女，饮食遵医嘱。

5.3.4 若膳食不能保证均衡，可在医生指导下服用膳食补充剂，如维生素、矿物质以及膳食纤维补充剂等。

5.4 烹调方式

重视食物烹调，尊重个人饮食习惯及当地月子习俗和文化，强调个性化饮食。在不违背营养健康的前提下，充分结合当地饮食特色，选择适当的烹调方式，追求美食享受。尽量少用煎、炸、烤的烹调方式。

5.5 与膳食配合的生活方式

5.5.1 愉悦心情，充足睡眠

家人多关心产褥期妇女，帮助调整心态、舒缓压力，共同树立母乳喂养的信心。产褥期妇女应保证规律作息，每日 8h 以上的睡眠。饮水量达到总量 2100mL~2300mL，多用带有汤水的食物。重视饮食烹调，制作符合产妇饮食习惯的美食。

5.5.2 坚持哺乳，适度运动，做产后体重管理

5.5.2.1 适当运动，顺产产妇一般在产后第 2 天可下床走动，适应后逐步开始不同活动量的产后操。产后 6 周可控制活动强度和活动量的情况下进行有氧运动和力量训练，比如散步、慢跑、平板支撑等，可从每天 15min 逐渐增加至每天 45min。每周 4 次~5 次，形成规律。剖腹产产妇根据身体状况适时开展上述锻炼。避免过早负重劳动。

5.5.2.2 产后尽早开奶，产后 1h 内开始母乳喂养，并坚持母乳喂养至婴儿 2 岁。

6 产褥期（月子）习俗和心理健康

坐“月子”作为由传统文化驱动的习俗，更多是彰显家庭伦理与和谐，突出妇女权利和地位，家庭成员之间的关系认同。通过坐“月子”的过程，妇女可从中获得更多心理慰藉，合理遵从坐“月子”的习俗，可以给产妇心理带来积极的影响，并且通过心理因素影响机体健康。膳食是习俗、文化、心理的重要载体，食材选择、烹调方法、饮食制度、餐次安排都应充分考虑月子习俗对产妇身心健康的影响。

附录 A

(资料性)

产褥期（月子）哺乳妇女每日膳食示例（加月子习俗菜品）

产褥期（月子）哺乳妇女每日膳食示例（加月子习俗菜品）见表 A.1。

餐别	食物名称	食物原料	质量/g	
早餐	肉包子	面粉	50	
		猪肉	20	
		白菜	20	
		植物油	2	
早餐	糙米红薯粥	糙米	20	
		红薯	75	
		蚝油生菜	生菜	100
		水煮蛋	鸡蛋	50
上午加餐	核桃	核桃	10	
	香蕉牛奶	牛奶 木瓜	250 150	
午餐	菠菜猪肝汤	菠菜	100	
		猪肝	40	
		植物油	5	
午餐	胡萝卜洋葱炖牛肉	胡萝卜	50	
		洋葱	20	
		牛肉 植物油	40 8	
午餐	杂粮米饭	大米	20	
		紫米	20	
		红豆	10	
下午加餐	椰汁黄桃饮	黄桃	150	
		椰汁	100	
晚餐	甜椒千张	甜椒(绿)	100	
		甜椒(红)	100	
		豆腐皮(千张) 植物油	50 5	
晚餐	荷兰豆虾仁	虾仁	75	
		荷兰豆 植物油	10 5	
		玉米面馒头	玉米面 面粉	20 30
晚加餐	牛奶煮燕麦	牛奶 燕麦	250 30	

参 考 文 献

- [1] 中国营养学会. 中国妇幼人群膳食指南(2016).北京: 人民卫生出版社, 2018.
 - [2] 中国营养学会. 中国居民膳食营养素参考摄入量(2013版).北京: 科学出版社, 2014.
 - [3] 中国营养学会. 中国居民膳食指南(2022).北京: 人民卫生出版社, 2022.
 - [4] 中国营养学会妇幼营养分会. 千日营养起航健康母婴膳食搭配手册.北京: 人民卫生出版社, 2017.
 - [5] 汪之顷, 赖建强, 毛丽梅, 等. 中国产褥期(月子)妇女膳食建议. 营养学报. 2020, 42(1):3-6.
-

