

中国产褥期（月子）妇女膳食建议

中国营养学会 “中国产褥期（月子）妇女膳食” 工作组

产褥期是指孕妇从胎儿、胎盘自身体娩出，直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，一般需 6~8 w^[1-2]。在中国民间，产褥期也称为“月子”或“坐月子”。“坐月子”的传统及相关膳食习俗，不是一个单纯的营养健康话题，而是具有巨大社会学内涵的民俗化生活准则。“坐月子”的习俗和行为除了具有传统上的医学、生物学及健康相关的属性外，还带有强烈的社会、文化和伦理属性^[3-4]。由于“月子”饮食习俗所具有的文化属性，使其受到民间文化的巨大影响，这种影响既有当地饮食传统、人文历史的体现，也有当地物产、地理位置和气候特征以及经济文化水平的反映，更会受到教育和健康知识水平的制约。由于多重属性交叉，人们对月子膳食行为和习俗的认知往往发生混淆，因而也很容易出现许多“月子”膳食误区。

现代营养学研究结果并不支持产褥期（月子）妇女（以下统称为月子妇女）需要遵循任何食物禁忌，其生理状况、营养需要和相应的膳食原则都基本类似于孕期或一般哺乳期妇女^[5-6]。从营养健康角度，月子妇女膳食也应遵循《哺乳期妇女膳食指南》的原则。但对于具有“月子”传统习俗的人群，可以合理利用“月子”习俗的社会、文化和伦理属性，使妇女通过心理健康和良好家庭关系获益。

月子妇女膳食应在《中国居民膳食指南(2016)》^[7]一般人群膳食指南基础上，遵循《哺乳期妇女膳食指南》^[7-8]的关键推荐：（1）增加富含优质蛋白质及维生素 A 的动物性食物和海产品，选用碘盐；（2）产褥期食物多样不过量，重视整个哺乳期营养；（3）愉悦心情，充足睡眠，促进乳汁分泌；（4）坚持哺乳，适度运动，逐步恢复适宜体重；（5）忌烟酒，避免浓茶和咖啡。考虑到目前产褥期（月子）膳食现状、存在问题以及心理健康和家庭、社会和文化需求，对中国月子期妇女膳食提出以下建议。

1 全面认识月子膳食的健康作用，克服月子饮食误区的干扰

产褥期内，无论是对于产妇身体的康复，还是用于支持分泌乳汁，膳食所提供的营养支持都是极为重要的。膳食作为日常生活中的重要元素，对于产妇的精神、心理状态具有重要影响。产褥期膳食可通过胃肠舒适性、营养供应、饮食心理愉悦等诸多方面，促进妇女产后身心康复，同时也会对母子双方近期和远期健康产生重要影响。由于受到月子文化因素的影响，民间习俗对月子膳食又会产生强烈影响。各地独特的月子饮食习俗中，不乏各种饮食误区。为了实现营养健康的目标，应遵循本文建议的各项膳食原则，对与此原则不符的各种说法、做法，应予以忽视或适当对待。

2 产后头几天膳食宜清淡、易消化

正常分娩后，产妇第一餐可进食适量、易消化的半流质食物，第二餐可以用正常膳食。有些产妇在分娩后的最初 1~2 d 感到疲劳无力或肠胃功能较差，可选择较清淡、稀软、易消化的食物，如面片、挂面、馄饨、粥、蒸或煮的鸡蛋及煮烂的肉菜，之后再过渡到正常膳食。

分娩时若有会阴 I 度或 II 度会阴撕伤并及时缝合者，可给普通饮食；III 度撕伤缝合以后，应给无渣或少渣膳食一周左右，因为裂伤，肛门括约肌也会有断裂，成型大便通过肛门时，会使缝合的肛门括约肌再次撕裂，不仅给产妇带来痛苦，而且影响伤口愈合。

对于剖宫产妇女，由于剖宫手术一般采用局部麻醉，对胃肠道的影响比较轻，术后一般给予流食，但忌用牛奶、豆浆、含大量蔗糖等胀气食物；肛门排气后可恢复正常饮食。对于采用全身麻醉或手术情况较为复杂的剖宫产术后妇女，其饮食需遵医嘱。

3 食物多样不过量，保证营养均衡

产褥期膳食应是由多样化食物构成的平衡膳食，以保证产褥期妇女对能量和各种营养素的需要，无需特别食物禁忌。每天的膳食应包括平衡膳食宝塔中的各类食物，如粮谷类、鱼禽蛋类、蔬菜和水果类、豆类及其制品、奶类及其制品等。我国部分地区传统习俗中产褥期食物过于单调，每天只给产妇吃鸡蛋，鸡肉，红糖或小米等，其他食物如蔬菜水果等选择很少，这样的膳食中食物选择和搭配不合理，营养素供应不全面，容易导致产妇某些营养素缺乏，或能量过剩，不利于产后恢复^[9-14]。产褥期饮食在多样化的同时应注意食不过量，能量摄入过多不利于母体产后恢复，造成产后体重滞留，后者是妇女远期肥胖心血管疾病的独立危险因素。

4 适量增加鱼、禽、蛋、瘦肉等富含优质蛋白质的食物摄入

月子妇女不仅需要恢复自身的健康，还要分泌乳汁，喂养婴儿。动物性食品如鱼、禽、蛋、瘦肉等可提供丰富的优质蛋白质和一些重要的矿物质和维生素，并有助于确保乳汁分泌。因此“坐月子”期间可比未孕时适当多吃一些（平均每天摄入总量 200~250 g），其前提是有足够的乳汁分泌。如果条件限制或饮食习惯制约，可部分采用富含优质蛋白质的大豆及其制品替代。为预防或纠正缺铁性贫血及补充维生素 A，应适当摄入些动物肝脏、动物血、瘦肉等含铁丰富的食物（如每周吃 1~2 次动物肝脏，总量达 85 g 猪肝，或总量 40 g 鸡肝）。海产鱼虾除了富含蛋白质外，其脂肪富含 n-3 多不饱和脂肪酸，贝壳类食物还富含锌，海带、紫菜富含碘。产妇可通过乳汁将这些营养素传递给婴儿，对婴儿生长发育及智力发育有益。因此，月子妇女应每周摄入 1~2 次海产品。在此，需要注意的是，过度摄入动物性食物，蔬菜水果等其他食物的摄入量可能减少，致维生素、矿物质和纤维素缺乏；过量摄取动物性食物也是产后体重滞留的原因之一，月子妇女应适量增加动物性食物。

5 注意粗细粮搭配，重视新鲜蔬菜水果的摄入

“月子”期间主食不能只吃精米、精面，应该粗细搭配，常吃一些粗粮、杂粮（如小米、燕麦、红豆、绿豆等）和全谷类食物，因为粗、杂粮中富含 B 族维生素和膳食纤维，除能保证维生素 B₁ 等营养素的供给外，也有利于肠道健康。

新鲜蔬菜和水果含有多种维生素、无机盐、膳食纤维、果胶、有机酸等成分，可增进食欲，增加肠蠕动，防止便秘，是产褥期每日膳食中不可缺少的食物。由于产后腹部肌肉松弛，卧床时间长，运动量少，致使肠蠕动变慢，更容易发生便秘，导致痔疮等疾病的发病率增加。加上传统月子习俗禁忌生冷食物，我国月子妇女常被禁食蔬菜水果。并因此造成某些微量营养素（如维生素 C、维生素 B₂）的缺乏，影响乳汁中维生素和矿物质的含量。为此，产褥期要重视蔬菜水果的摄入，每天应保证摄入蔬菜水果 500g 以上（其中绿叶蔬菜和红黄色等有色蔬菜占 2/3）。需要纠正产褥期（月子）禁忌蔬菜水果的习俗。如果膳食中蔬菜水果摄入量达不到要求，可在医生指导下服用维生素、矿物质以及膳食纤维补充剂。

6 正确认识月子膳食对母乳分泌的作用，足量饮水，根据个人饮食习惯可多喝汤汁

产妇分娩时体液流失多，基础代谢较高出汗多，加上乳汁分泌，需水量高于一般人。饮水不足可致乳汁分泌量减少。故产褥期饮食应注意水分补充。可适当多食用易消化的带汤的炖菜，如鸡汤、鱼汤、排骨汤、猪蹄汤、豆腐汤等，有助于促进饮食舒适度和补充水分。

值得关注的是，母乳中的蛋白质、脂肪和乳糖浓度，虽存在个体间和阶段性变化差异，但其差异与膳食状况无明显相关，母乳中钙、锌和铁含量也不受膳食含量的影响。如果期望通过大量摄入肉禽鱼蛋等动物性食物，提高母乳中这些营养素含量的愿望，是一个误区。而母乳中的必需脂肪酸、脂溶性和水溶性维生素含量，主要取决于母乳膳食摄入量，其最重要的保证措施是多样化的平衡膳食。

7 适当增加奶类等含钙丰富的食品，合理使用营养补充剂

月子妇女正常哺乳时，每日随乳汁分泌约 200 mg 的钙。尽管，乳汁中的钙不受膳食钙含量的影响，但钙摄入不足时会动员自身的骨钙来维持乳汁中钙含量的稳定。乳母的钙推荐摄入量为 1000 mg/d。奶类及其制品含钙丰富而营养成分齐全，且易于吸收利用，是产褥期补钙的最好食物来源。若月子妇女每日饮奶总量达 500 ml，则可获得约 540 mg 的钙，加上深绿色蔬菜、豆制品等含钙丰富的食物，则比较容易达到钙推荐摄入量。如奶类摄入达不到上述推荐量，则需经注册营养师评估后适当补充钙制剂。为增加钙的吸收和利用，建议补充适量的维生素 D（每日 400 μg）或适当户外活动。

此外，为了弥补膳食不足，可以选择适当的营养素补充剂，补充膳食中可能摄入不足的营养素，如 DHA（每日 200mg）、维生素 A（每日视黄醇 500~1000 μg）等。

8 保持个人饮食习惯，尊重当地无害的特色饮食风俗

除了获取营养素，饮食还承载了心理愉悦、饮食文化、家庭生活以及家庭伦理等诸多内涵的社会因素，特别是月子膳食往往体现着各个地区不同的民俗文化。因此无论从个人饮食习惯，还是从家庭生活、当地社会文化角度，月子膳食的食材选择、加工烹调方式以及食用方法，只要不与健康膳食原则相冲突，在营养、食品安全等方面不对妇女身心产生不利影响，均可依从个人饮食爱好和当地习俗予以安排。这不仅有利于月子妇女的身心健康，也有利于特色月子饮食习俗的传承与发展。

9 适当运动，愉悦心情，充分休息和睡眠，避免过早负重劳动

妊娠和分娩可造成盆底组织过度扩张、弹性减弱，腹壁弹性纤维断裂、腹直肌不同程度受损。产褥期适当运动，有利于盆底及腹壁肌肉恢复，也有利于加速血液循环，防止静脉栓塞、子宫后倾、子宫脱垂、便秘等。此外，大多数妇女生育后，都会存在不同程度的体重滞留。因此，月子妇女除应注意合理膳食外，还应尽早适当运动如产后健身操，以促进机体恢复，保持健康体重，减少产后并发症的发生。

哺乳期妇女心理易受内外环境影响。研究显示产后焦虑、抑郁等不良情绪可延迟泌乳启动时间，还可降低泌乳量。目前我国不同地区产后抑郁较为普遍（发生率 15.7%~27.3%）。不良家庭氛围和睡眠不足是产后抑郁的重要危险因素。应重视产后乳母心理健康，提高家庭亲密度，及时消除不良情绪，使月子妇女保持愉悦心情，充足睡眠，以促进乳汁分泌及产妇健康。

10 尽早开奶、坚持母乳喂养，注意居住环境和个人卫生

尽早开奶是母乳喂养成功的必需环节，新生儿吮吸乳头和乳晕可刺激母体催乳素和缩宫素的释放，一方面促使乳汁分泌与排出，另一方面促使子宫收缩，加快子宫复旧并减少产后出血风险。为促进母婴健康，产后应尽早开奶，WHO 建议产后 1h 内开始母乳喂养。母乳喂养可降低子代远期肥胖及 2 型糖尿病发生的风险，增强母婴之间情感交流，有利于子代心理及智力发育；母乳喂养也能促进母体生理功能复原，降低产后并发症及远期乳腺癌、卵巢癌发生的风险。此外，乳汁分泌可消耗孕期脂肪储存，有利于乳母体型复原。因此，产褥期应坚持对新生儿进行纯母乳喂养，母婴同室，按需哺乳。

组 长 汪之頊

副 组 长 赖建强 毛丽梅 曾 果 杨年红

工作组成员 张彩霞 衣明纪 孙要武 盛晓阳 李光辉 张 琚 滕 越 徐 秀 胡 燕
李 燕 童笑梅 徐逸群

学 术 顾 问 苏宜香

评 阅 专 家 杨月欣 翟凤英 程义勇 苏宜香 杨晓光 郭俊生 郭长江 薛长勇

[参 考 文 献]

- [1] 谢幸, 苟文丽, 著. 妇产科学[M]. 8版. 北京: 人民卫生出版社, 2013.
- [2] 熊庆, 王临红. 妇女保健学[M]. 2版. 北京: 人民卫生出版社, 2014.
- [3] 朱芸. 从“治未病”理论谈中国特色“坐月子”[J]. 辽宁中医药大学学报, 2010, 12: 97-98.
- [4] 章梅芳, 刘兵, 卢卫红. “坐月子”的性别文化研究[J]. 广西民族大学学报(哲学社会科学版), 2009, 31: 51-60.
- [5] 葛可佑. 中国营养百科全书[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2004.
- [6] 中国营养学会. 中国居民膳食营养素参考摄入量(2013版)[M]. 北京: 科学出版社, 2014.
- [7] 中国营养学会. 中国居民膳食指南(2016)[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2016.
- [8] 中国营养学会膳食指南修订专家委员会妇幼人群膳食指南修订专家工作组. 哺乳期妇女膳食指南[J]. 中华围产医学杂志, 2016, 19: 721-726.
- [9] 周穗赞, 王晓莉, 王燕, 等. 河北省某村妇女产褥期传统行为及相关疼痛性疾病研究[J]. 中国妇幼保健, 2006, 21: 2708-2710.
- [10] 崔艳杰, 毛丽梅, 刘兆强, 等. 湖北农村妇女产褥期饮食习惯与健康关系的调查分析[J]. 中华护理杂志, 2006, 41: 43-44.
- [11] 李宁, 乔慧, 郭文琴, 等. 宁夏地区妇女产褥期行为调查[J]. 中国公共卫生, 2011, 27: 1459-1460.
- [12] 毛丽梅, 孙秀发, 刘烈刚, 等. 妇女产褥期饮食行为及影响因素研究[J]. 营养学报, 2005, 27: 110-113.
- [13] 焦昌娅, 毛丽梅, 黄少明, 等. 广州城郊妇女产褥期饮食行为及其影响因素分析[J]. 中国妇幼保健, 2011, 26: 1053-1055.
- [14] 余丹, 曾果, 刘莉. 成都市产褥期妇女饮食行为为现况调查[J]. 营养学报, 2016, 38: 198-200.
- [15] 赵艾, 等. 北京、苏州和广州女性产后体重滞留现况与影响因素调查分析[J]. 卫生研究, 2015, 44: 216-219.
- [16] Linné Y, Dye L, Barkeling B, *et al.* Long-term weight development in women: a 15-year follow-up of the effects of pregnancy[J]. *Obes Res*, 2004, 12: 1166-1178.

《营养学报》编辑部严正声明

近期有多个网站和中介机构冒充《营养学报》杂志, 利用虚假网站、微信朋友圈等虚拟平台, 以编辑部编辑或冒充杂志合作单位名义进行组稿、收稿, 声称审稿周期短、刊出周期短、保证发表, 并要求作者将审稿费、版面费、加急费或变相的其他费用汇入个人账号等。上述行为严重侵犯了《营养学报》的形象和信誉, 影响了读者对本刊的信任, 并对作者带来了经济损失和学术风险。

对此, 《营养学报》编辑部严正声明:

- (1) 编辑部从未委托任何单位或个人编辑出版《营养学报》。
- (2) 根据军队目前有关规定, 编辑部不向作者收取审稿费、版面费等。
- (3) 《营养学报》只接收 E-mail 投稿, 唯一投稿邮箱是 yyxx@chinajournal.net.cn。
- (4) 编辑部地址: 天津市和平区大理道一号(邮编 300050), 联系电话 022-84655402。
- (5) 敬请投稿者留意, 如上当受骗, 请到当地有关部门报案。同时, 本刊保留对这些假冒本刊的机构或人员追究其法律责任的权利。