

再转为普通膳食。采用全身麻醉或手术情况较为复杂的剖宫产术后妇女的饮食应遵医嘱。

乳母整个哺乳期（包括月子）均应坚持食物多样，以满足自身营养需求，保证乳汁营养和母乳喂养的持续性。每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类食物。通过选择小份量食物、同类食物互换、粗细搭配、荤素双拼、色彩多样的方法，达到食物多样。

乳母一天食物建议量为谷类 225~275g，其中全谷物和杂豆不少于 1/3；薯类 75g；蔬菜类 400~500g，其中绿叶蔬菜和红黄色等有色蔬菜占 2/3 以上；水果类 200~350g；鱼、禽、蛋、肉类（含动物内脏）总量为 175~225g；牛奶 300~500ml；大豆类 25g；坚果 10g；烹调油 25g，食盐不超过 5g；饮水量为 2 100ml。为保证维生素 A 的需要，建议每周吃 1~2 次动物肝脏，总量达 85g 猪肝或 40g 鸡肝。动物性食物和大豆类食物之间可做适当的替换，豆制品喜好者可以适当增加大豆制品，减少动物性食物，反之亦可。

根据乳母一天各类食物摄入量的建议值，给出实例以供参考，见表 2-4。

表 2-4 乳母一天食谱举例（能量 2 250kcal/d）

餐次	食物：食材和数量
早餐	肉包子：面粉 50g，瘦猪肉 20g，植物油 2g
	红薯稀饭：大米 20g，小米 10g，红薯 20g
	拌黄瓜：黄瓜 100g
	煮鸡蛋：鸡蛋 50g
早点	牛奶：牛奶 250g
	苹果：苹果 150g
午餐	生菜猪肝汤：生菜 100g，猪肝 20g，植物油 5g
	丝瓜炒牛肉：丝瓜 100g，牛肉 50g，植物油 8g
	清蒸带鱼：带鱼 40g，小香葱 10g，植物油 2g
午点	大米杂粮饭：大米 50g，绿豆 15g，小米 30g，糙米 10g
	橘子：橘子 175g
晚餐	青菜炖豆腐：小白菜 175g，豆腐 175g，虾仁 20g，植物油 8g
	香菇炖鸡汤：鸡肉 50g，鲜香菇 25g
	玉米面馒头：玉米粉 30g，面粉 50g
	蒸红薯：红薯 50g
晚点	牛奶燕麦片：牛奶 250g，麦片 10g