

<<女中医帮你坐好月子>>

图书基本信息

书名：<<女中医帮你坐好月子>>

13位ISBN编号：9787510109645

10位ISBN编号：7510109647

出版时间：2011-11

出版时间：中国人口出版社

作者：刘昆

页数：177

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<女中医帮你坐好月子>>

### 内容概要

《乐享彩书榜：女中医帮你坐好月子》主要讲述：月子妈妈饮食地图，让月子妈妈能够了解自己关爱自己。

本书主要讲解：

- 1.月子4周饮食滋补饮食调理原则各不同
- 2.70道月子滋补美食，赶走月子病的困扰
- 3.女中医多年心血积累，月子问题一网打尽
- 4.分体质打造最适合中国妈妈的产后食养方案

<<女中医帮你坐好月子>>

作者简介

刘昆

中西医结合专业医学硕士

毕业于北京中医药大学

北京中医药大学东方学院年度优秀教师

北京市房山区中医医院医师

在《中医杂志》《中国社区医师》等读物发表

大众健康及专业医学文章多篇

## <<女中医帮你坐好月子>>

### 书籍目录

#### Part 1 坐月子这件事儿

坐月子的时间界定

为什么今天还需要坐月子

中医的角度

西医的角度

现代医学的角度

坐月子期间的身心变化

子宫缩小，直至恢复正常

子宫颈恢复正常大小

阴道变松，会阴伤口愈合

泌乳、乳房胀痛

其他生理变化

心理变化

月子期的检查

分娩一周内的检查重点

产后复诊

月子期间的护理忠告

忠告1 身心兼顾

忠告2 预防寒气、暑气入侵

忠告3 避免性生活

坐月子应该这样吃

产后饮食应以精、杂、稀、软为主

原则

均衡摄取平和、温暖、凉润的食物

进食遵循“平和、温暖热食—凉润蔬

菜—水果”的顺序

营养不油腻

破解传统坐月子的不良禁忌

不良禁忌1 不能洗澡

不良禁忌2 不能吃蔬菜、水果

不良禁忌3 不能洗头

不良禁忌4 不可刷牙

不良禁忌5 不能下床

不良禁忌6 月子饮食不能加盐

专题 流产和早产也要坐好月子

流产后处理不当会引起的并发症

流产后的调养

#### Part 2 月子饮食调理的最佳原则

根据体质选对食物

适合虚冷体质者的食物

适合一般体质者的食物

适合燥热体质者的食物

新妈妈坐月子时所需的营养素

碳水化合物：提供热量

## <<女中医帮你坐好月子>>

蛋白质：修补细胞，消除疲劳

脂肪：储备能量，助你好气色

维生素：催乳，提升免疫力

矿物质：补血养血，强筋健骨

膳食纤维：缓解便秘

水分：促进乳汁分泌，带走废物

月子期进补的六项原则

依体质量身打造月子饮食

从流食或半流食开始，为肠胃减负

多元饮食，营养要均衡

养成少食多餐的饮食习惯

合理摄取必需脂肪

多吃蔬菜、水果和海藻类

根据季节变化调理月子期饮食

春季

夏季

秋季

冬季

产后分阶段渐进式滋补重点

产后调补不当容易引发的身体问题

产后分阶段食补重点

中药滋补实用处方

新妈妈怎样选择药膳

药膳是一种特殊饮食

药膳有中医药学的理论基础

.....

Part 3 月子第一周的饮食调理

Part 4 月子第二周的饮食调理

Part 5 月子第三至四周的饮食调理

Part 6 剖宫产产妇的月子饮食调养

Part 7 月子期常见症状的饮食调理

## <<女中医帮你坐好月子>>

### 章节摘录

版权页：插图：A要想让脾胃不要经历“风吹雨打”的刺激，很关键的一点就是要注意冷暖。

俗话说“十个胃病九个寒”，这确是经验之谈，因此注意胃部保暖就显得十分重要了。

在饮食的时候一定要注意不要贪食生冷，尤其是在夏季，天气炎热，我们多吃冷饮、冰棍等来解暑降温。

殊不知，长久这样下去，我们的脾胃健康迟早会亮起“红灯”！

有虚寒胃痛的患者更要避免受冷，脾虚泄泻者在脐中贴暖脐的膏药，同时还应少吃生冷瓜果等，如果感到胃脘部发冷，可及时服用生姜茶。

也可以采用艾灸的方法来调理脾胃、散寒暖胃。

有效穴位为中脘穴，中脘穴（位于上腹部的中央），每天睡前可以灸30分钟左右。

新妈妈肥胖有真有假，俗语里说的“喝水也会胖”，其实就是脾胃虚的表现。

不管是“真胖”还是“假胖”，新妈妈要想恢复产前的好身材，还得先养好脾胃。

在怀孕期间，准妈妈往往消耗大量气血，而通过大吃大喝来进补，又使脾胃负担加重，进而引起脾胃功能虚弱。

脾胃虚弱的新妈妈，往往代谢功能较差。

## <<女中医帮你坐好月子>>

### 编辑推荐

《女中医帮你坐好月子》编辑推荐：伺候月子，千年国医最有招，有这本就安心！  
月子调养新旧观念大PK，提供科学饮食处方，阶段性食补远离“月子病”。

<<女中医帮你坐好月子>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>