第一图书网, tushu007.com

<<月子营养专家方案>>

图书基本信息

书名：<<月子营养专家方案>>

13位ISBN编号：9787510422522

10位ISBN编号：7510422523

出版时间：2011-12

出版时间：新世界

作者：秦云华

页数：204

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

前言

在经历了怀胎十月的艰辛之后，女人迎来了人生最大的幸福！
是的，此刻的女人是最幸福。
宝宝的降临，让女人的身份发生了巨大的变化，从老公的妻子、父母的女儿变成了孩子的妈妈，多么神圣的“职业”，女人开始了一段新的人生旅程！
新的旅程将从坐月子开始。
分娩后，新妈妈们还沉浸在喜获爱子(女)的幸福中，她们早已将孕期的不适和分娩的疼痛抛至脑后，并迫不及待地全身心投入到了照顾宝宝的生活中去。
可需要照顾的不仅仅是宝宝，还有新妈妈自己！
尤其月子期间的调养尤为重要！
分娩时，新妈妈大量出血、出汗，消耗了大量体力，只为宝宝的降生。
分娩过程中的剧痛加上身体的能量消耗，往往会使新妈妈出现身体不适、阴血亏虚、体虚多汗等现象，而产后恶露不禁、产后身痛、产后贫血等问题也不期而至，因此新妈妈的调养势在必行，且要早行！
产后的第一个月正是调养生息的最好时机。
针对这些问题，本书为新妈妈专做章节，并在第六章、第七章做了详细梳理。
除了针对以上问题的调养之外，生产当天的饮食也不可忽视。
生产当天，新妈妈或多或少都有一定的焦虑，焦虑生产是否顺利，焦虑会不会出现意外……其实焦虑在所难免，重要的是新妈妈要有一个良好的心态，轻松的面对生产的过程，其实一切都没有您想象得那么得复杂。
不过，在临产前通过饮食补充来助力生产也是非常必要的。
产后最离不开的就是月子餐，科学、营养的月子餐不仅能为新妈妈的调养添砖加瓦，更能让刚刚出生的通过母乳喂养的宝宝直接受益，本书会在第五章就“教您做好月子餐”的　当然，月子期间新妈妈所必需的营养素和营养食材的推荐也是必不可少的，内容详见第二、三章。
最后，我希望通过自己的知识和多年的工作经验给月子生活中的新妈妈以指导，为新妈妈以及刚刚出生的宝宝　秦云华　2001年10月

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书就是一本专门针对新妈妈月子营养的专家指导类图书。

月子期是新妈妈修养生息、恢复体力、调整体质的黄金时期。
只有调养得当，新妈妈才能恢复元气，回归美丽。

本书为新妈妈精心挑选的生产当天和产后的月子餐食谱切实可用，易于操作，是新妈妈“坐月子”调养身体、恢复体力的好帮手。

针对新妈妈产后可能出现的体虚以及身体不适等症状提出了专家调养策略，并对产后调养必需营养素和营养食材做了详细介绍。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

秦云华
北京协和医院妇产科 主任医师
中国营养膳食推广工程专家顾问团 顾问
1989年研究生毕业于中国协和医科大学（现北京协和医学院）基础医学专业，事妇产科一线临床工作至今，对孕产期营养与调理有专业研究。

曾出版《我最想要的月子书》《孕产期营养手册》《新生儿常见病防治》等科普读物。

第一图书网, tushu007.com

<<月子营养专家方案>>

书籍目录

第一章 科学坐月子 幸福一辈子
一、 坐月子——休养生息的好时机
二、 盘点民间坐月子的六大饮食陋习
三、 坐月子的基本注意事项
四、 坐月子不当引起的六大后遗症
五、 坐月子必备护理品
1、月子必备品——哺乳衣、文胸
2、月子必备品——内裤
3、月子必备品——月子帽
4、月子必备品——束腹带
5、月子必备品——牙具
6、月子必备品——卫生巾
六、坐月子饮食三大要诀
七、坐月子饮食五大原则
第二章 新妈妈产后必需的营养素
1、蛋白质——加速伤口愈合，增加乳汁质量
2、脂肪——帮助新妈妈乳汁分泌
3、 糖类——人体能量的主要来源
4、矿物质——产后脱发的天敌
5、 叶酸——帮助增强宝宝脑发育
6、维生素A——保障产后好睡眠，帮助养颜美肤
7、维生素B族——缓解产后抑郁
8、维生素C——加速产后伤口愈合
9、维生素D——促进宝宝骨骼生长
10、钙——宝宝骨骼发育的保障
11、铁——帮助抵抗产后贫血
12、锌——增加子宫收缩，有助顺利分娩
13、铜——促进新妈妈对铁质的吸收，加快新陈代谢
14、碘——供给宝宝碘需求，促进宝宝脑发育
15、镁——改善消化不良，天然镇定剂协助抵抗忧郁症
第三章 月子里最适宜的营养食材
1、月子餐常用食材
（1）小米——开胃助消化，滋阴养血
（2）糯米——温补主食，缓解食欲不佳
（3）黑豆——“乌发娘子”、活血利水
（4）芝麻——富含维E，补血养颜
（5）花生——养血止血兼美容
（6）黑木耳——全力抗衰老，消耗脂肪助瘦身
（7）冬虫夏草——“贵”在滋补，镇静加助眠
（8）海参——恢复元气，加速伤口愈合
（9）干贝——滋阴补肾，和胃调中
（10）鸡——健脾，补虚，强筋，美容
（11）鸭——产后盗汗的福音
（12）猪蹄——美容、通乳双重功效
（13）猪心——增强心肌营养，治疗产后气血不足

（14）鲫鱼——补虚通络，利水消肿
（15）鸡蛋——补充优质蛋白质，提高母乳质量
（16）马铃薯——含大量膳食纤维，抗老排毒防便秘
（17）黄豆芽——消除皮肤斑点，缓解妊娠高血压
（18）莲藕——缓解食欲不振，补益气血
（19）西芹——开食欲，降血压
（20）红糖——化瘀镇痛、促进恶露排出
（21）低脂酸奶——润肠通便，易于消化和吸收
2、适合做清补汤类的营养食材
（1）莲子——强心镇静，去火消火佳品
（2）芡实——秋季进补首选
（3）沙参——增强免疫力，治疗产后阴虚
（4）玉竹——增进食欲，润肺滋阴
（5）百合——润肺止燥抗虚弱，加速皮肤细胞代谢可美肤
（6）薏米——清除燥热身心舒畅，消除色斑改善肤色
（7）蜜枣——安神补血，应对产后贫血
（8）淮山——健脾助消化，益智安神
3、适合做温补汤类的营养食材
（1）党参——增强机体抵抗力
（2）枸杞——滋补肝肾，美白养颜
（3）红枣——适合新妈妈产后脾胃虚弱、气血不足
（4）龙眼肉——益心脾、补气血、润五脏
（5）当归——补血活血，祛淤生新
（6）黄芪——消肿补气皆可行
4、适合月子里吃的水果
（1）香蕉——补血瘦身两不误
（2）橘子——补充维C和钙质
（3）桂圆——补脾胃之气，补心血不足
（4）苹果——产后瘦身大助手
（5）山楂——散瘀活血助消化
（6）木瓜——催乳丰胸之王
第四章 生产当天的饮食要点
1、临产前
（1）新妈妈营养关键词——积蓄能量
（2）临产征兆
（3）临产前的饮食要点
（4）临产前吃什么有利顺产
（5）新妈妈的营养厨房
2、产后第一餐
（1）新妈妈的营养关键词——恢复体力
（2）新妈妈如何吃好产后第一餐
（3）生完即补，新妈妈“吃不消”
（4）新妈妈产后不宜早喝老母鸡汤
（5）新妈妈的营养厨房
3、产后第二餐
（1）新妈妈的营养关键词——补充能量
（2）新妈妈如何吃好产后第二餐

（3）新妈妈的饮食要点
（4）素食新妈妈如何搭配月子餐
（5）新妈妈的营养厨房
4、产后第三餐
（1）新妈妈的营养关键词——补充必需营养素
（2）新妈妈如何吃好产后第三餐
（3）科学饮食，帮您缓解产后疼痛
（4）红糖对产后新妈妈的奇妙作用
（5）新妈妈的营养厨房
5、为新妈妈量身打造产后第一天的AB套餐方案
（1）A套餐——顺产妈妈
（2）B套餐——剖宫产妈妈
第五章 新妈妈的健康投资——教您吃好月子餐
一、科学月子餐
1、科学月子餐七大讲究
2、盘点南北方经典月子食谱
二、不同体质新妈妈的进补方案
三、产后第一周的月子餐——开胃为主
1、本周食补关键词：高热量
2、本周必吃的营养食材大盘点
3、产后调养名方——生化汤
4、新妈妈的营养厨房
四、产后第二周的月子餐——补血为第一要务
1、本周食补关键词：补血食品
2、本周必吃的营养食材大盘点
3、新妈妈的营养厨房
五、产后第三周的月子餐——催奶好时机
1、本周食补关键词：高蛋白
2、本周必吃的营养食材大盘点
3、新妈妈的营养厨房
六、产后第四周的月子餐——恢复体力，增强免疫
1、本周食补关键词：纤维素
2、本周必吃的营养食材大盘点
3、新妈妈的营养厨房
第六章 产后体虚的饮食调养策略
一、产后气虚的饮食调养策略
1、产后气虚的表现
2、明星食材
3、专家建议
4、调养食谱
5、调养茶饮
二、产后血虚的饮食调养策略
1、产后血虚的表现
2、明星食材
3、专家建议
4、调养食谱
5、调养茶饮

三、产后阴虚的饮食调养策略
1、产后阴虚的表现
2、明星食材
3、专家建议
4、调养食谱
5、调养茶饮
四、产后阳虚的饮食调养策略
1、产后阳虚的表现
2、明星食材
3、专家建议
4、调养食谱
5、调养茶饮
五、产后气郁的饮食调养策略
1、产后气郁的表现
2、明星食材
3、专家建议
4、调养食谱
5、调理茶饮
六、产后血瘀的饮食调养策略
1、产后血瘀的表现
2、明星食材
3、专家建议
4、调养食谱
5、调理茶饮
第七章 月子里的对症调养药膳
一、健康又美味的月子药膳
坐月子4大阶段的药膳调理
二、缓解产后身体疼痛的药膳
1、症状表现
2、宜食食物
3、专家建议
4、调养药膳
三、预防产后便秘、痔疮的药膳
1、症状表现
2、宜食食物
3、专家建议
4、调养药膳
四、应对产后小便不利的药膳
1、症状表现
2、宜食食物
3、专家建议
4、调养药膳
五、改善产后奶水不足的药膳
1、症状表现
2、宜食食物
3、专家建议
4、调养食谱

六、调补产后贫血的药膳
1、症状表现
2、宜食食物
3、专家建议
4、调养药膳
七、帮您吃走产后抑郁的药膳
1、症状表现
2、宜食食物
3、专家建议
4、调养药膳
八、治疗产后自汗盗汗的药膳
1、气虚引起的产后自汗症
2、阴虚引起的产后盗汗症
九、消除产后恶露不尽的药膳
1、症状表现
2、中医调理妙方
3、专家建议
4、调养药膳
十、预防乳腺炎的药膳
1、症状表现
2、中医调养妙方
3、专家建议
4、调养药膳
十一、治疗产后昏厥（血晕）的药膳
1、症状表现
2、中医调理妙方
3、专家建议
4、调养药膳
十二、服用药膳时的注意事项
1、新妈妈服用药膳的原则
2、新妈妈服用药膳的注意事项
第八章 新妈妈产后美丽恢复的进补秘方
一、合理膳食，让新妈妈美丽回归
二、新妈妈产后养颜祛斑秘笈
1、新妈妈产后两大美颜难题
2、新妈妈产后养颜祛斑的饮食方案
3、新妈妈产后美颜禁忌
4、食补秘方
三、产后防脱发的食补秘诀
1、预防产后脱发的“三字经”
2、新妈妈防脱发的饮食方案
3、食补秘方
四、产后减肥食谱——教您吃对“瘦身餐”
1、吃了照样瘦的主食
2、一周瘦身汤
3、即解馋又减肥的小甜品
4、食补秘方

五、新妈妈的产后丰胸秘笈
1、新妈妈产后丰胸饮食方案
2、一周丰胸汤
3、食补秘方
附：
一、四季月子饮食方案
1、春季
2、夏季
3、秋季
4、冬季
二、简单易学的新妈妈产后运动

章节摘录

一、坐月子——休养生息的好时机　在听到宝宝中气十足的大声啼哭那一瞬．十月怀胎的艰辛和分娩的疼痛都变得值得，宝宝的顺利降生为新妈妈的十月怀胎画上了圆满的句号。
　生完宝宝后，新妈妈的身体发生了很多变化，生殖器官和身体脏器的功能恢复，都需要靠月子里的调养；而在待产和生产过程中新妈妈可能遭受的疼痛、消耗的精力，都会使新妈妈的身体变得非常虚弱，这些都需要产后的休养才能复原。
如果在坐月子期间，新妈妈的生殖系统、内分泌系统得不到及时、科学的调养与修复，产后子宫收缩、恶露排出、伤口恢复等一系列的问题得不到及时的解决，新妈妈的身体极有可能会落下一系列严重的后遗症，如产褥感染、乳腺炎、子宫脱垂、附件炎等多种疾病都可能在这段时间发生，严重威胁新妈妈的身体健康。
同时，如果新妈妈产后的心理焦虑得不到及时调整，也有可能会进一步导致精神疾病的产生。
　新妈妈要好好把握月子这个休养生息的好时机，采用科学的坐月子方法，通过营养的食补、充足的休息、适当的运动来调养身体，就有机会改善新妈妈自身的体质，让细胞及内脏重新生长，恢复身体元气，原本身体上的一些疾病，如内分泌失调、眼睛疲劳、黑斑、溃疡及记忆力减退、掉发及皱纹等，也可能会随之减轻或消除，同时也可能将偏差的体型逐渐恢复成正常体型，帮助新妈妈恢复产前的健康和美丽。
　坐月子是每一位新妈妈的必修课，更是关乎新妈妈一生身心健康的关键时期。
月子饮食则是每一位新妈妈的必修第一课，上好第一课才是坐月子的最好开端。
　二、盘点民间坐月子的六大饮食陋习　1高蛋白多多益善　民间认为，新妈妈产后气血大亏，需要大补大养，因此主张吃得越多越好。
新妈妈在月子期比平时多吃鱼禽肉蛋奶等动物性食品，以补充优质蛋白质，这是非常必要的。
但是蛋白质并非越多越好。
蛋白质过多会加重胃肠道负担，引起消化不良，并诱发其他营养缺乏，从而引发多种疾病。
　2汤比肉有营养，光喝汤不吃肉　民间主张只喝汤不吃肉。
汤类不仅味道鲜美，还能刺激胃液分泌，帮助消化。
新妈妈的基础代谢较高，容易出汗，又要分泌乳汁哺育宝宝，故新妈妈宜多喝一些汤。
但是，只喝汤不吃肉的做法是不科学的。
因为蛋白质、维生素、矿物质等营养物质主要存在于肉中，溶解在汤里的只有少数，肉比汤的营养要丰富得多。
　3补钙的观念：忽视奶类食品　新妈妈产后担负着分泌乳汁、哺育宝宝的重任，对钙的需求量较大。
若膳食中钙供给不足，母体就会动用自身骨骼中的钙，以满足乳汁分泌的需要。
民间所说的补钙观念是多喝骨头汤而忽视奶类食品。
其实不然，补钙的最佳食品是奶和奶制品，它们不仅含钙多，吸收率也高，同时也是天然钙的极好来源。
新妈妈可以每天喝25‘0～500毫升牛奶，并多吃含钙丰富的食品，如小虾皮、芝麻酱、豆腐等，以达到补钙的目的。
　4不能吃生冷蔬菜水果　民间流传的“忌口”认为蔬菜、水果都是凉性的，许多新妈妈在坐月子时不宜吃蔬菜水果。
其实，这种顾虑是多余的。
新妈妈在分娩过程中体力消耗大，腹部肌肉松弛，加上卧床时间长，运动量减少，肠蠕动变慢，极容易发生便秘。
如果再禁食蔬菜和水果，不仅容易引发便秘、痔疮等疾病，还会造成多种维生素、矿物质和微量元素的缺乏。
　5多喝牛奶多吃鸡蛋补铁　新妈妈产后对铁的需要量增大，如果新妈妈对铁的汲取不足容易发生缺铁性贫血。
民间流传“多吃鸡蛋、牛奶就可以改善贫血”，这是不正确的。

虽然牛奶含蛋白质、钙等很丰富，但含铁却很少；鸡蛋中含铁略高，但由于蛋黄中含卵黄高磷蛋白，会干扰铁的吸收。
因此，仅靠吃鸡蛋、喝牛奶补铁是不足以改善产后贫血的。
6月子里不要吃成的　过去人们说“月子里不要吃咸的”，是怕吃了盐影响乳汁分泌。
产后不宜吃过咸的食物是因为产后体内有大量水分需要排出，过多的盐分会使水分滞留体内，出现水肿，并使血液浓缩。
但是完全不吃盐，就不能保证人体对钠和碘的正常需要量，甚至还会出现乏力的感觉。
正确的食盐方法应该是比平时稍淡即可。
P12-14

编辑推荐

产后的新妈妈最关心什么？
　恢复苗条身材？
不！
　保证足够睡眠？
不！
　事实上，月子里最需要的是调养！
产后调养是新妈妈面临的头等迫切的问题！
　那么，如何调养呢？
最健康的方式当然是饮食调理！
　《月子营养专家方案》由资深孕产专家（秦云华）倾心编著，介绍了新妈妈生产当天及整个月子期的饮食调养常识，针对新妈妈产后身体出现的各种不适症状提出了专业的饮食攻略和调理方法，希望能为您的月子生活把好健康营养关。
　本书内容丰富，图文并茂，文字通俗，简单实用，献给即将或者刚刚荣升为新妈妈的最幸福的准妈妈们！
祝愿您和您的宝宝健康幸福！

第一图书网, tushu007.com

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