

<<月子科学护理同步指导>>

图书基本信息

书名：<<月子科学护理同步指导>>

13位ISBN编号：9787534135774

10位ISBN编号：753413577X

出版时间：2011-12

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：范秀华

页数：378

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>

<<月子科学护理同步指导>>

内容概要

十月怀胎的辛苦与分娩的阵痛之后，女性为人生精彩时刻交上了一份完美的答卷。范秀华等编著的《月子科学护理同步指导》是一本专门指导月子期新妈妈如何通过科学的方式实现身体的恢复及婴儿的喂养与护理为宗旨的图书。

《月子科学护理同步指导》语言通俗、论述详细，是你值得一阅的月子护理保健书。

<<月子科学护理同步指导>>

书籍目录

第一篇 分娩进行时——感受雨过天晴的欣喜

第二篇 新好妈妈看过来——“十驾马车”破解月子养生密码

第三篇 宝宝总动员——呵护的雨露让宝宝快乐成长

章节摘录

版权页：插图：19月子里宜吃鲤鱼 多吃鲤鱼好，但一般说不出吃鲤鱼的好处，有的则说“鱼能撵余血”。

所谓“余血”，主要是指恶露。

鱼为什么有助于排出恶露？

恶露的排出与子宫的收缩力关系密切，当子宫收缩时，肌纤维缩短，挤压血管，将子宫剥离面的毛细血管断端的余血挤压出去，排入宫腔内；子宫收缩时又将残留在宫腔内的坏死蜕膜细胞和表皮细胞，经阴道并带着阴道内的黏液排出体外。

若子宫收缩不良，则剥离面断端的血管开放以致宫腔积血，恶露增多，时间延长。

凡是营养丰富的饮食，都能增强子宫的收缩力，帮助撵余血。

鱼类有丰富蛋白质，当然能促进子宫收缩，而鲤鱼更是有助于撵余血。

据中医研究，鲤鱼性平味甘，有利小便、解毒的功效，能治水肿胀满、肝硬化腹水、妇女血崩、产后无乳等。

《食疗本草》有记载：“鲤鱼鳞烧，烟绝，研细，用酒送服，方七七（约3克），可破产妇滞血。”

记载说明，产后进食鲤鱼确实有帮助子宫收缩的功效。

此外，鲤鱼还有催生乳汁的作用，产后多吃有利下奶。

20月子中如何科学吃三七炖鸡 分娩之后，有很多新妈妈喜欢吃三七炖鸡，而且还说三七炖鸡能去除淤血、补气血，养身体防百病等等。

三七真的有这么大的作用吗？

产后服用三七炖鸡的确有一定好处，但是须注意服用的方法和剂量以及个体因素，如果掌握不准确，也会有副作用。

中药书籍记载：三七有活血止血、化淤止痛的作用，常用于人体各种出血症，如吐血、便血、崩漏等，用于各种淤滞疼痛，跌打损伤。

<<月子科学护理同步指导>>

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>