## <<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

### <<月子科学护理同步指导>>

#### 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