第一图书网, tushu007.com

<<月子餐280例>>

图书基本信息

书名：<<月子餐280例>>

13位ISBN编号：9787538443363

10位ISBN编号：7538443363

出版时间：2009-8

出版时间：吉林科技

作者：董瑞雪//翟宝良

页数：144

字数：120000

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

坐月子的品质好坏，关系到女人一生的健康。
对每一位产后妈妈而言，历经了10月怀胎与分娩的紧张与辛苦后，坐月子是一段难得的喘息时间，可让你挥别怀孕时的紧张，忘却分娩时的折腾，准备迎接养育宝宝的挑战。
所以无论如何，聪明的新妈妈都要好好把握这一生当中调养身体的最佳时机。
产后坐月子，最重要的就是要吃好。
怀孕让每一个女人在身心上都产生了莫大的变化，分娩后4～6周内，正是让产妇身体各部位机能恢复的最佳时机。
随着胎儿的娩出，产后的排除恶露、伤口恢复等，都需要科学营养的饮食来调养，提供给身体器官足够的养分，以达到进补、恢复元气的目的。
本书为产后坐月子的妈妈提供了科学全面的月子食谱，按阶段划分进补程序，从初期的排除恶露、器官修复，到中期的催乳下奶，再到末期的滋补药膳，最后还为产后的新妈妈设计了恢复身材的瘦身餐。
全书由妇产科临床医师全面指导，确保月子期营养的均衡与科学搭配，让产后新妈妈放心进补。
最后祝愿每一位月子里的妈妈都能够掌握科学的饮食原则，为自己一生的健康奠定良好的基础，成为最健康、最漂亮的妈妈。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

月子期的饮食好坏，关系到女人一生的健康　　科学合理的月子期膳食，不仅可助产后新妈妈身体尽早复原，还能趁机调理怀孕前的虚弱体质，本书中的月子餐由专业营养师精心调配，兼厄产后新妈妈的体质情况进行合理调养、平衡膳食、补充元气、修复组织，让产后新妈妈吃得放心，吃得健康，轻松享受坐月子的幸福时光。

作者简介

董瑞雪，毕业于吉林大学白求恩医学部，多年来一直从事医疗护理工作，多次获得各种竞赛奖项。
对孕产妇的营养保健有着深刻、独到的理解和建树，并在孕期营养、产褥期均衡营养等领域进行了深入的研究。
发表了多部关于孕产期保健及婴幼儿营养的科普读物，努力让更多的中国孕

<<月子餐280例>>

书籍目录

如何坐月子　01　坐月子前的心理准备　02　坐月子前的物质准备　03　坐月子的重要性　04　坐月子的基本注意事项制定科学的月子餐　05　月子餐的饮食误区　06　月子餐营养均衡最重要　07　少吃多餐，该禁吃的要禁吃　08　配合生理机能，采用阶段性食补　09　产后1～3天的饮食原则：清淡、易消化　10　产后4～7天的饮食原则：恶露排除、开胃　11　产后8～1 4天的饮食原则：收缩子宫、骨盆、补血　12　产后l5～30天的饮食原则：补充营养、催乳

章节摘录

插图：此外，没有必要一切东西都买新的，因为孩子尤其是新生儿的生长速度很快，有一些东西很可能只用了几个月的时间就不能再用了。
如果有亲朋好友愿意把他们用过的东西送给你或借给你，你完全没有必要介意它是旧的，只要是干净、完好无损就可以愉快地接受它。
当然，如果你觉得自己有这个经济实力，不在乎为孩子多花点钱，那么就尽情享受给宝宝购物的乐趣吧。
一般说来，生活必备用品包括以下几类：寝具、衣物、浴具、喂哺用具等。
寝具：包括床、床垫、纸尿垫、毛巾被、薄棉被、小枕头、小睡袋等。
床最好是木制的，床栏间的距离不能大于婴儿的脑袋。
床垫要配合床的尺寸，与床边的空隙不能超过一指。
被子一定要买纯棉面料，里料可以是人造纤维。
刚出生的宝宝其实是用不着枕头的，但是3个月以后就要用枕头了，枕头不要太高，3厘米左右较为适宜，填充物一定要柔软透气。
衣物：包括和尚领前开身内衣、连衣裤、包被、帽子、纸尿裤或尿布，所有的衣服必须是纯棉的，质地柔软宽松、没有松紧带，可以水洗，不易脱色。
衣物应该多准备几件，以防弄脏了没有替换。

编辑推荐

《月子餐280例》：运用科学的月子餐新概念自我掌控生理机能，滋补养身，改善体质刷新传统月子饮食观鸡蛋宜吃但要控制量 鸡蛋很适合月子期的产妇食用．其吃法可采用多种形式，如蒸蛋、水煮蛋等，每日以2～3个为宜，如果一次吃太多不但胃肠吸收不了．而且也无法达到平衡营养的目的。
坐月子能吃盐吗 月子期吃盐过多，可造成产后新妈妈身体浮肿。
但也不意味着不能吃盐．新妈妈产后尿多、汗多，排出的盐分也增多，所以要补充一定量的盐，以每人每天不超过6克为宜。
不要过早喝催奶汤 如果产后新妈妈大量喝催奶汤，导致分泌的奶水过多．会造成乳腺淤阻、乳房胀痛。
产后新妈妈适宜在分娩1周后逐渐增加喝汤的量．以适应婴儿进食量渐增的需要。
剖宫产后忌吃胀气食物 剖宫产术后容易产生腹胀。
所以术后的妈妈不要进食胀气食物，6小时后可食用一些排气类食物，如萝I、汤等：24小时后．进食流食．如蛋汤、米汤等。
待胀气排净后，进食半流食，如蛋汤、面条、馄饨等。
月子期吃蔬菜水果科学吗产后3～4天．不要吃特别寒性的水果。
如梨、西瓜等。
在接下来的日子里，应该每天多食富含纤维素的新鲜蔬菜、水果，以增进肠蠕动。
防止便秘。
活血食物不宜早吃 桂圆、红枣、赤豆是活血食物，产后新妈妈过早食用非但不会补血．反而会增加出血量。
一般在分娩2周以后或恶露排除干净后，才适合进食此类食物。

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