

<<坐月子怎么吃、新生儿怎么养>>

图书基本信息

书名：<<坐月子怎么吃、新生儿怎么养>>

13位ISBN编号：9787506474627

10位ISBN编号：750647462X

出版时间：2011-6

出版时间：中国纺织

作者：孕育专家大讲堂编委会

页数：223

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>

## <<坐月子怎么吃、新生儿怎么养>>

### 内容概要

分娩消耗了新妈妈大量的体力，所以产后要对消耗的体力进行补充。而且接下来的哺乳对新生儿来说也是一个重要的营养补给站，因此，在坐月子期间，为了满足母子二人的营养需求，对于新妈妈的产后营养、调理需要特别注意。

赵天卫审定的《坐月子怎么吃新生儿怎么养》将为你的月子期和宝宝护理进行全面的指导，本书超值赠送有“好孕随身查小手册”，孕妈咪及宝宝健康饮食全方案。

## <<坐月子怎么吃、新生儿怎么养>>

### 作者简介

赵天卫，妇产科主任医师北京玛丽妇婴医院业务院长原北京海淀妇幼保健院业务院长中华医学会围产学会北京分会委员中国优生优育协会妇女儿童钙代谢委员会副主任委员新浪网特聘医学专家《孕味》杂志特聘专家在国产保健、优生优育、高危孕产妇管理、妇产科危重症抢救方面有丰富的临床经验。近年来尤其关注妇女儿童保健问题，为提高妇女的身心健康开展了大量工作。

在《中华围产医学杂志》《中国妇幼保健》《中国优生优育》等杂志发表多篇论文并获多项科技进步奖。

在工作之余，完成大量科普创作及咨询工作，在《大众健康》《大众优生》《亲子》《孕味》等杂志发表多篇科普文章。

编著了《怎样孕产更健康》一书，传播科学的孕产知识。

同时在“新浪网亲子频道”建立专业博客，达到数以百万计的点击量；更作为《孕味》杂志的专家顾问撰写了很多文章，为妇女儿童解决了大量实际问题。

致力于“音乐+营养”产科新模式的临床实践与推广，力推音乐胎教，强调孕期体重管理，并在产程中运用了音乐镇痛的新方法，使孕妇和孩子受益，得到产妇的好评和专家的首肯。

## <<坐月子怎么吃、新生儿怎么养>>

### 书籍目录

#### 第一章 产后营养资讯

- 新妈妈产后要注意营养
  - 营养不足对新妈妈和新生儿都不利
  - 产后最应该吃的食物
  - 产后不宜立即服用鹿茸
  - 新妈妈服用人参要注意
  - 新妈妈患病食疗要“对症下药”
  - 产后补红糖宜适量
  - 常喝麦乳精影响乳汁分泌
  - 月子里不宜饮用茶水
  - 让新妈妈迅速修复身体的营养素
  - 月子期最应补充的营养食品
  - 产后不挑食胜过“大补”
  - 产后可以喝点葡萄酒
  - 产后喝汤有讲究
  - 新妈妈饮食会直接影响新生儿
  - 新妈妈忌食的食物
  - 新妈妈不要滋补过度
  - 甲鱼对新妈妈很有益
  - 最适宜产后吃的水果
- #### 第二章 坐月子6周食补方案
- #### 第三章 新妈妈产后康复
- #### 第四章 新妈妈月子期疾病的预防
- #### 第五章 新妈妈产后的起居养生
- #### 第六章 产后避孕不容忽视
- #### 第七章 产后瘦身健美
- #### 第八章 母乳喂养让新生儿更健康
- #### 第九章 新生儿的科学护理
- #### 第十章 新生儿疾病防治

## <<坐月子怎么吃、新生儿怎么养>>

### 章节摘录

版权页：插图：产后不宜立即服用鹿茸我国传统医学认为，鹿茸味甘、咸，性温，具有补肾壮阳、益精养血、强壮筋骨的功效。

现代药理学研究显示，鹿茸有提高血压，促进红细胞、血红蛋白及网状红细胞生成和激素的作用。鹿茸在临床上多用于真阳虚衰，精血两亏、中任虚损、精神疲乏、畏寒乏力、阳痿、子宫虚冷、不孕、不育等阳虚证。

可见鹿茸为补阳要药，而产后多会出现阴血亏损、阴血不足、阳气偏旺的现象。

此时若服用鹿茸，必然会导致阳气更旺，阴血更损，造成血不循经的阴道不规则出血。

由此看来，产后还是不要立即服用鹿茸为好。

新妈妈服用人参要注意从临床医学角度来说，产后不宜立即服用人参来补身体。

原因之一是人参所含的多种药物成分，如作用于中枢神经及心脏、血管的“人参皂甙”，以及作用于内分泌系统的配糖体等，这些成分能使人体及人体中枢神经产生兴奋作用，导致服用者出现失眠、烦躁、心神不宁等一系列症状，使新妈妈不能很好地卧床休息，从而影响新妈妈的体力恢复。

原因之二是“人参大补元气”，服用过多会使血循环加快，这对刚生完宝宝的新妈妈很不利。

因为新妈妈在分娩过程中，内外生殖器的血管多有损伤，而服用人参会有碍受损血管的自行愈合，反而会造成出血过多、流血不止，甚至大出血。

研究表明，由于产后即服用人参使阴道流血过多而导致新妈妈贫血的情况不在少数。

产后女性服用人参，一般宜在产后3周以后，此时伤口已愈合，恶露已尽，有利于体力恢复，但一次不宜服食过多，以3克左右为宜。

<<坐月子怎么吃、新生儿怎么养>>

编辑推荐

《坐月子怎么吃、新生儿怎么养》：“好孕随身查小手册”孕妈咪及宝宝健康饮食。

<<坐月子怎么吃、新生儿怎么养>>

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>