第一图书网, tushu007.com

<<月子营养餐>>

图书基本信息

书名：<<月子营养餐>>

13位ISBN编号：9787510111556

10位ISBN编号：7510111552

出版时间：2012-5

出版时间：中国人口出版社

作者：刘大荭

页数：209

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

第一图书网, tushu007.com

<<月子营养餐>>

内容概要

怀孕是改善饮食习惯的最佳时期，在孕期40周里，你和你腹中的胎儿经历了一系列生理、心理的变化和生长发育过程。
孕期的你的身体消耗量比较大，因此需要摄取的营养也比较多，所以在饮食方面要非常注意，这也是能给宝宝一个安全稳定生长环境的前提。
《月子营养餐》介绍了怀孕过程中最重要营养要点和最常见营养知识以及解析，并推荐数百道孕期美食供你选择，是你孕期营养指导不可或缺的工具书。

第一图书网, tushu007.com

<<月子营养餐>>

书籍目录

Part 1 树立坐月子的正确观念 一、坐个好月子，健康一辈子 一定要坐月子的原因 怎样才能坐个好月子 二、坐月子类型大比拼 类型1 婆婆妈妈型 类型2 月嫂服务型 类型3 外送月子餐型 三、传统坐月子吃法的合理之处 产后妈咪多喝汤 特别推荐 红白萝卜木耳汤 适量吃海带可防治产后妈咪贫血 特别推荐 海带排骨汤 生产后多吃小米对身体有益 特别推荐 小米粳米菊花粥 莫道人参好，产后不忙服 产后不能吃味精 特别推荐 豉香生蚝 四、传统坐月子吃法的误区 鸡蛋营养好，多多益善 特别推荐 橘饼炒蛋 产后妈咪饮食不要放盐 红糖补血可放心大胆地喝 特别推荐 红糖姜枣粥 多吃老母鸡有利于哺乳 特别推荐 归芪枣鸡汤 蔬菜水果是凉性的，不宜多吃 特别推荐 双菇烩芙蓉 特别推荐 银耳木瓜粥 坐月子喝水会成为大肚婆 特别推荐 荸荠猪腰汤 五、现代坐月子的营养观 热量 特别推荐 香菇枣香蒸鸡 蛋白质 特别推荐 冬菜蒸鳕鱼 矿物质 特别推荐 木耳莴笋拌鸡丝 五谷根茎类 特别推荐 黄豆糙米卷 鱼肉豆蛋类 特别推荐 缤纷鲑鱼饭 蔬菜水果类 特别推荐 橙汁水果盅 牛奶及乳制品 特别推荐 芒果牛奶露 食物巧选择 特别推荐 薏仁莲子百合粥 油脂类 调味宜清淡 烹调用酒要适宜 持续追踪健康问题 素食妈咪月子如何吃 产后妈咪每日饮食建议量 六、坐月子3个阶段大补贴 第1阶段：补血、恢复体力 第2阶段：促进乳汁分泌 第3阶段：减少油脂并摄取足够蛋白质 七、坐月子一定要用酒吗 坐月子可以适量用黑豆酒 喝黑豆酒的功效与科学性 哪些人不可以吃用酒烹调的食物 八、过度坐月子，当心反效果 产后进补，因体质而异 产后实证，不可妄补 肠胃不佳的女性虚不受补 女性不同体质的特性及吃什么好 九、坐月子调理都有什么讲究 产后“禁”补不可不知 哺乳妈咪注意事项 产后生活起居之调理 Part 2 坐月子的材料准备 一、月子餐3大要素：麻油、姜、米酒水 产后麻油调理关照点 特别推荐 麻油猪心面线 产后米酒调理关照点 特别推荐 红糟鸡汤 产后用姜调理关照点 特别推荐 姜炒鸭片 二、常见月子补品的营养解析 生化汤 麻油鸡 杜仲腰子 鲈鱼汤 花生猪脚汤 Part 3 产后妈咪护理与催奶经典菜 一、自然产和剖宫产妈咪的护理 自然产妈咪的护理 剖宫产妈咪的护理 产后护理餐关键词 产后护理菜特别推荐 二、产后催奶 产后催奶餐关键词 产后催奶菜特别推荐 Part 4 产后妈咪对症经典菜 一、产后补血 产后补血餐关键词 产后补血菜特别推荐 二、产后排除恶露 恶露排出的3个阶段 恶露异常需警惕 产后排除恶露菜特别推荐 三、产后防便秘痔疮 产后为何会因便秘引起痔疮 加强保健，远离产后便秘痔疮 产后防便秘菜特别推荐 四、产后防抑郁 是什么导致你产后抑郁 营养进餐是克服产后抑郁的首选 其他能帮助新妈咪远离抑郁的方式 产后防抑郁菜特别推荐 Part 5 产后妈咪美丽恢复经典菜 一、产后养颜祛斑 面部肌肤的保养 让面部肌肤提前下“斑”产后养颜祛斑菜特别推荐 二、产后防脱发 产后掉发原因 产后防脱发妙招 产后防脱发菜特别推荐 三、产后瘦身 通过饮食排毒瘦身 产后瘦身关注点 产后瘦身菜特别推荐 四、产后丰胸 产后丰胸关照点 产后丰胸菜特别推荐 Part 6 特殊产妇月子如何进补 一、高血压妈咪月子期怎么吃 高血压妈咪的月子饮食原则 治疗高血压的食疗验方 高血压妈咪月子菜特别推荐 二、乙肝妈咪月子期怎么吃 乙肝妈咪的饮食原则 乙肝妈咪不宜多吃的食品 乙肝妈咪饮茶应注意哪些问题 乙肝妈咪吃水果要注意什么 乙肝妈咪怎样饮用牛奶 乙肝妈咪月子菜特别推荐 三，糖尿病妈咪月子期怎么吃 糖尿病妈咪的饮食原则 糖尿病妈咪月子菜特别推荐 附录 月子里身体的变化以及坐月子要点 流产也要坐个小月子

第一图书网, tushu007.com

<<月子营养餐>>

章节摘录

版权页： 插图： 坐月子是中国的传统习俗，历经了10月怀胎的辛苦以及生产的巨痛后，你一定希望通过坐月子得到充分的调养与休息，让消耗的体力及过多流失的血液，通过这段时间的调养得以恢复。

身体的变化需要坐月子调整 在怀孕期间和分娩之后，你的身体发生了变化，因此需要通过坐月子来进行调整。

生殖器官 生宝宝让你的子宫颈和外阴变得松软、充血、水肿，子宫内膜表面出现了创口和剥落。

在正常分娩情况下，你的外阴需要十几天的时间、子宫需要大约42天才能复原，而子宫内膜的复原则需要2个月左右。

身体脏器由于宝宝在子宫里，顶着你的膈肌逐渐上升，使你的心脏发生了移位，给你的心脏增加了负担，同时，肺脏负担也加重，鼻、咽喉、气管黏膜还可能充血水肿，肾脏的负担也加重，内分泌系统、关节等都会发生相应的改变。

这些器官的功能都要靠月子里的养护才能复原。

消耗的体力需要坐月子进行休养 在分娩的过程中，宝宝给你带来了一定程度的损伤。

而在待产时遭受的巨痛，消耗的精力，会使你身体虚弱，抵抗力下降，这也需要产后的休养才能复原。

怎样才能坐个好月子 坐个好月子，健康一辈子，怎样才算是坐个好月子呢？

科学的坐月子方法并不像传统习俗那样什么都“不能”，究竟应该怎样做，主要从以下几方面做起：

坐月子饮食最重要 产后的前几天，你的身体非常虚弱，既要恢复自身的生理功能，同时还要哺乳。

因此，你需要充分的热能和各种营养素，同时还要注意你尚未完全恢复的肠胃功能。

坐月子期间的饮食要求 ①食物要松软、可口、易消化吸收。

②少吃多餐：你的胃肠功能还没有恢复正常，你要少吃多餐，可以一天吃5～6次。

③干稀搭配：这样更利于消化和吸收。

干的保证营养供给，稀的保证足够的水分。

④荤素相宜，成淡适宜。

⑤不宜食用生、冷、硬的食物。

⑥不宜过度、过快进补。

注意休息，适量运动 休息是坐月子的头等大事。

产后一定要在家里静养，注意睡眠，不要让自己再疲劳，但绝不要整月躺在床上。

通常，在宝宝出生后的第二天，你就应该下地走动，做一些简单的家务活，对于恶露的排出、筋骨及身材的恢复很有帮助，但是你千万不要碰凉水。

产后初始，你若觉得虚弱、头晕、乏力时，必须多卧床休息，起床的时间不要超过半小时，等体力逐渐恢复就可以将时间稍稍拉长些，时间还是以1～2小时为佳，以避免长时间站立或坐姿，导致腰酸、背痛、腿酸、膝踝关节疼痛。

密切关注子宫恢复情况 产后要注意观察子宫的恢复情况，也就是要观察恶露的颜色由红变白，数量由多渐少，由血腥味到无味，一般1个月后应排净，若恶露不净或出现异常，就要及时看医生。

要记得在产后6～8周后去医院做产后检查。

精神愉快，远离产后抑郁 产后由于生理上的变化，你的精神往往比较脆弱，加之压力增大，有可能发生产后抑郁症。

因此，一定要及时和家人沟通，让家里保持欢乐的气氛，学会向丈夫倾诉，让丈夫理解你、体谅你，在精神和生活上都给予你支持。

多梳头、勤漱口 从产后的第二天起，你可以和往常一样，正常地梳头、刷牙、漱口。

梳头会使你的血液通畅、精神增加。

如果你的牙龈有点儿问题，可以先用纱布包住手指漱口，可活血通络、牢固牙齿。

坚持身体锻炼 坚持在月子里进行必要的身体锻炼，如做产后恢复体操，就可以很好地恢复体质、体形。

第一图书网, tushu007.com

不要受寒 随着气候与居住环境的温度、湿度变化，你应对穿着的服装与室内使用的电器设备作适当的调整，室内温度为25℃～26℃，湿度为50%～60%，穿着长袖、长裤、袜子，避免着凉、感冒，或者使关节受到风、寒、湿的入侵。
完全杜绝性生活 你的生殖器官经过妊娠和分娩的变化和创伤，必须经过一段时间才能恢复正常，一般来说，身体的全面恢复需要2个月左右。
正常分娩2个月后，才能视身体恢复情况开始性生活，而且最好是月经恢复后再开始性生活。
如果你在生产过程中使用了产钳及缝合术，在伤口愈合、疤痕形成后才能开始性生活；若你是剖宫产，那就至少要等到3个月以后了。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《月子营养餐》由中国人口出版社出版。

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