第一图书网, tushu007.com

<<坐月子这样吃>>

图书基本信息

书名：<<坐月子这样吃>>

13位ISBN编号：9787534591709

10位ISBN编号：7534591708

出版时间：2012-5

出版时间：江苏科技

作者：李宁|主编:汉竹

页数：159

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

内容概要

本书按照产后的时间，系统地介绍每一天，每一周新妈妈的身体变化和营养需求，并把顺产妈妈、剖宫产妈妈、哺乳妈妈、非哺乳妈妈分开来介绍，让新妈妈轻松“对症”、“对号”科学进补，读者只要按照书里写的做就行了，方便实用。

作者简介

汉竹，别名茜木，茜木点穴减肥法发明人，第22届美容美发大赛评审裁判。
毕业于北京中医药大学中医系，在中医美容上有独到见解，并于京城首开中医美容中心，研究纯天然疗法，受到北京电视台、北京电台、北京青年报等多家媒体关注。
于2000年发明了“茜木点穴减肥法”，并进行技术推广与教学，受益者无数。
在搜狐博客开设专栏，亲自为网友提供个性化的健康指导方案，被亲切地称为“茜木姐姐”。

第一图书网, tushu007.com

<<坐月子这样吃>>

书籍目录

扉页（1p，1）
前言（2P，2-3）
目录（6p，4-9）
坐月子吃什么？
怎么吃？
（2P，10-11）
坐月子饮食常见的误区（2P，12-13，原14-15）
误区1：开奶就要大量喝汤
误区2：红糖水喝太久
误区3：产后不能吃盐
误区4：鸡蛋吃得越多越补
误区5：忌食蔬菜水果
误区6：大量吃巧克力
误区7：生完宝宝就节食减肥
误区8：产后服用人参
产后几大“虚”（2P，14-15，原2-3）
产后巧食补，调养身心（1P，16，原4）
月子里必吃得明星食材（3P，17-19，原5-7）
荤食材篇
素食材篇
药食材篇
月子里食补的窍门（1P，20，原8）
辨清体质，合理食补（1P，21，原9）
月子饮食有宜忌 （2P，22-23，原12-13）
月子餐烹饪的5大秘诀（2P，24-25，原8、10）
用中药煲汤，先了解药性
生产当天这样吃（2P，26-27，原16-17）
临产前吃什么（3P，28-30，原18-20）
临盆早期：半流食
临产活跃期：流食
流产前：忌食油腻
黄芪羊肉汤：经典助产
给剖腹产妈妈的特别建议
产后第1餐（3P，31-33，原21-23）
新妈妈关键的第一口
花生红枣小米粥：特效补血
给剖腹产妈妈的特别建议
产后第2餐（3P，34-36，原24-26）
补充能量，恢复体能
紫菜鸡蛋汤：滋补体力
给剖腹产妈妈的特别建议
产后第3餐（3P，37-39，原27-29）
补充必需的营养素
西红柿菠菜面：提升食欲
给剖腹产妈妈的特别建议

第一图书网, tushu007.com

产后第1周 （2P，40-41，原30-31）
新妈妈的身体变化（4P，42-45，原32-35）
开胃为主的第1周
本周必吃的8种食物
第1天（6P，46-51，原36-41）
顺产妈妈这样补
什菌一品煲：特效止痛
生化汤：产后必喝的排毒汤
牛奶红枣粥：提供优质蛋白质
红枣百合汤：静心补血
剖宫产妈妈这样补
当归鲫鱼汤：补血安神
第2天（6P，52-57，原44-49）
顺产妈妈这样补
麻油猪肝汤：帮助排恶露
红枣莲子糯米粥：补元气健脾胃
阿胶桃仁大枣羹：强身补气
西红柿菠菜蛋花汤：提高免疫力助消化
剖宫产妈妈这样补
当归生姜羊肉煲：驱寒补血
第3天（6P，58-63，原52-57）
顺产妈妈这样补
猪排炖黄豆芽汤：养生催乳
红薯粥：让宝宝的眼睛更明亮
豆浆莴笋汤：滋阴润燥补虚
珍珠三鲜汤：促进宝宝生长发育
剖宫产妈妈这样补
鲢鱼丝瓜汤：促进乳汁分泌
第4天（6P，64-69，原60-65）
顺产妈妈这样补
冬笋雪菜黄鱼汤：预防产后抑郁
干贝冬瓜汤：稳定情绪
葡萄干苹果粥：宝宝妈妈都聪明
香蕉百合银耳汤：缓解紧张，预防失眠
剖宫产妈妈这样补
鱼头海带豆腐汤：促进宝宝大脑发育
第5天（6P，70-75，原68-73）
顺产妈妈这样补
蛤蜊豆腐汤：安神益智
胡萝卜小米粥：催眠养胃
木瓜牛奶露：缓解疲劳
银鱼苋菜汤：给宝宝一头浓密的头发
剖宫产妈妈这样补
鸡茸玉米羹：调整神经系统
第6天（6P，76-81，原76-81）
顺产妈妈这样补
荔枝粥：改善失眠与健忘

第一图书网, tushu007.com

西蓝花鹌鹑蛋汤：高蛋白，高营养
归枣牛筋花生汤：强筋骨，抗疲劳
益母草木耳汤：排除体内毒素
剖宫产妈妈这样补
芋头排骨汤：补充钙质，增强抵抗力
第7天（6P，82-87，原84-89）
顺产妈妈这样补
莲子猪肚汤：补气，助消化
三丁豆腐羹：为宝宝吃的健脑餐
三丝黄花羹：养血补虚通乳
红豆黑米粥：有效缓解头晕症状
剖宫产妈妈这样补
腐竹粟米猪肝粥：预防产后贫血
产后第2周 （2P，88-89，原92-93）
新妈妈的身体变化（4P，90-93，原94-97）
催乳补钙的第2周
本周必吃的7种滋补食物
第8~14天（6P，94-99，原98-103）
哺乳妈妈这样补
猪蹄茭白汤：传统催乳佳品
花生红豆汤：补血消水肿
海带豆腐汤：排毒补钙汤
白萝卜蛏子汤：增进食欲
非哺乳妈妈这样补
黄芪枸杞母鸡汤：增强抵抗力
产后第3周 （2P，100-101，原106-107）
新妈妈的身体变化（4P，102-105，原108-111）
催乳为主的第3周
本周必吃的8种补气养血食物
第15~21天（6P，106-111，原112-117）
哺乳妈妈这样补
姜枣枸杞乌鸡汤：提升免疫力
明虾炖豆腐：通乳养血
桃仁莲藕汤：止血排淤
红枣栗子粥：强健宝宝的身体和大脑
非哺乳妈妈这样补
麦芽粥：退乳消胀
产后第4周 （2P，112-113，原120-121）
新妈妈的身体变化（4P，114-117，原122-125）
增强体质的第4周
本周必吃的6种补气食物
第22~28天（4P，118-121，原126-131）
哺乳妈妈这样补
胡萝卜牛蒡排骨汤：恢复体力
鸡蛋玉米羹：补营养助视力
黑芝麻花生粥：补充维生素E
栗子黄鳝煲：让妈妈体力充沛

第一图书网, tushu007.com

<<坐月子这样吃>>

非哺乳妈妈这样补
花椒红糖饮：减轻乳房胀痛
产后第5~6周 （2P，122-123，原134-135）
新妈妈的身体变化（4P，124-127，原136-139）
进餐重质不重量的第5~6周
适合月子里吃的6种瘦身食物
第29~42天（4P，128-131，原140-145）
哺乳妈妈这样补
莲藕炖牛腩：缓解产后便秘
莼菜鲤鱼汤：让宝宝更聪明
荠菜魔芋汤：健体瘦身又排毒
竹荪红枣茶：减脂降血压
非哺乳妈妈这样补
三鲜冬瓜汤：养颜瘦身
新生儿喂养与护理的常见问题 （2P，132-133，原16-17）
常见的母乳喂养问题 （2P，134-135，原42-43）
什么时候开奶？

什么是初乳？

什么样的哺乳姿势是正确的？

乳房红肿胀痛怎么办？
（2P，136-137，原58-59）
泌乳后一天应该喂多少次？

没有母乳怎样喂宝宝？

什么情况下不要马上给宝宝哺乳？
（1P，138，原67）
情绪会影响乳汁的质量吗？
（1P，139，原66）
感冒了还能给宝宝喂奶吗？
（2P，140-141，原104-105）
妈妈得了急性乳腺炎怎么办？
（2P，142-143，原132-133）
常见的新生儿护理问题
刚出生的宝宝是否需要补充葡萄糖水或牛奶？
（2P，144-145，原50-51）
宝宝睡眠时间颠倒了怎么办？
（2P，146-147，原74-75）
怎样培养宝宝良好的睡眠习惯？

是否需要给宝宝补充维生素D
怎么观察宝宝是否吃饱了？
（2P，148-149，原82-83）
宝宝为什么吃不饱？

宝宝排便次数多就是腹泻吗？
（2P，150-151，原90-91）
怎么判断宝宝是否患了腹泻？

宝宝腹泻了怎么办？

宝宝吐奶怎么办？
（2P，152-153，原118-119）
宝宝得了湿疹怎么办？
（2P，154-155，原146-147）
有湿疹的宝宝怎么喂？

附录（4P，156-159）
月子里常见不适的食疗方
补气食疗方
补血食疗方
补钙食疗方
催乳食疗方
缓解乳房胀痛食疗方
健胃食疗方
抗抑郁食疗方
安眠食疗方
便秘食疗方
瘦身食疗方
消肿食疗方
回乳食疗方
版权页160

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