

<<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>

## <<坐月子这样吃>>

### 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。

## <<坐月子这样吃>>

### 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”。

## &lt;&lt;坐月子这样吃&gt;&gt;

## 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

## <<坐月子这样吃>>

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

## &lt;&lt;坐月子这样吃&gt;&gt;

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  
 白萝卜蛭子汤：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

## <<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？

## <<坐月子这样吃>>

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



<<坐月子这样吃>>

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>