

<<健康营养月子餐500例>>

图书基本信息

书名：<<健康营养月子餐500例>>

13位ISBN编号：9787538451184

10位ISBN编号：7538451188

出版时间：2011-1

出版时间：吉林科技

作者：吴莹 编

页数：287

字数：220000

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>

## <<健康营养月子餐500例>>

### 内容概要

新妈妈坐月子的好坏关系到一生的健康与美丽。

女性在经历了近10个月的怀孕、分娩，身体耗费了大量的气血，而充足的气血决定着新妈妈以后的健康，对产后的恢复与哺乳也有很大影响。

因此，坐月子期间的饮食调理对于新妈妈和宝宝来说是非常重要的。

新妈妈产后坐月子不再需要盲目地大量补充营养，而是应该合理地调理身体、促进乳汁分泌、快速恢复体能，以达到产前的窈窕身材。

《健康营养月子餐500例》详细地介绍了新妈妈在坐月子期间的饮食原则和注意事项，并附加了近500道营养美味的食谱，按阶段划分进补程序，帮助新妈妈排除产后恶露、增进食欲、强健体能，促进乳汁分泌，确保月子期营养的均衡和科学搭配，让新妈妈在享用美食的同时，短时间内恢复产前的身体状态，由内至外散发健康与活力，时刻光彩照人。

## <<健康营养月子餐500例>>

### 书籍目录

#### Part 1 坐好月子，健康伴一生

科学看待坐月子

产后新妈妈的变化

产后恶露

乳房变化

阴道松弛

排尿问题

内分泌的变化

子宫内膜炎

腰腿痛

认真了解坐月子

现代坐月子的营养观

月子餐的营养要均衡

少食多餐，荤素搭配

合理的采用阶段性食补

一手掌握月子餐的饮食原则

不同阶段的饮食规划

产后1~3天：饮食清淡，易消化

产后4~7天：排出恶露，开胃

产后7~14天：收缩子宫、骨盆，补血

产后15~30天：补充营养，催乳

月子期的营养素储备

蛋白质

铁

钙

B族维生素

促进乳汁分泌的营养

蛋白质

热能

脂肪

维生素

碳水化合物

矿物质及微量元素

.....

#### Part 2 重塑妈妈的魅力风采

#### Part 3 现代妈妈的月子食谱

章节摘录

版权页：插图：尿失禁是产后新妈妈的常见问题。

导致尿失禁的原因首先是女性尿道相对比较短，其次是生产时胎儿通过产道，使得膀胱、子宫等组织的肌膜受伤、弹性受损。

为避免出现尿失禁的现象，新妈妈应避免过早劳动，注意预防便秘，还要有意识地经常做提肛运动，慢慢恢复盆底肌肉的收缩力，一段时间后尿失禁便会自行缓解、消失。

如果情况仍未好转，要及时去医院就诊。

内分泌的变化随着宝宝产出体外，新妈妈身体内分泌的雌激素和孕激素水平下降，阴道皱壁减少。

同时，各种腺体的功能，如外阴腺体的分泌功能和抵抗力也开始减弱。

这时，需要调节内分泌，改善产道不适的感觉。

内分泌疾病不仅会表现为女性面部长黄褐斑、乳房肿块和子宫肌瘤，还可能引起免疫系统疾病、骨质疏松症、高脂血症等病症。

<<健康营养月子餐500例>>

编辑推荐

《健康营养月子餐500例》：科学讲补，提高新妈妈月子期营养为新妈妈精心打造全面、科学的营养月子餐、轻松掌握坐月子的饮食原则、近500道美味营养菜谱满足新妈妈的进补需求。

<<健康营养月子餐500例>>

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>