

<<产后经典月子菜100例>>

图书基本信息

书名：<<产后经典月子菜100例>>

13位ISBN编号：9787802028173

10位ISBN编号：7802028175

出版时间：2009-1

出版时间：中国人口出版社

作者：付娟娟 编著

页数：175

字数：100000

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>

## <<产后经典月子菜100例>>

### 内容概要

妈妈好营养，宝宝才健康。

本书为您树立正确的坐月子观念，针对产后妈咪可能会出现的症状列出多道经典菜，还有针对产后妈咪护理与催奶以及恢复妈咪美丽的经典菜！

这么多健康的产后经典月子菜佳，帮助您在产后吃出健康，吃出美味！

<<产后经典月子菜100例>>

作者简介

黄醒华，首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师，首都医科大学硕士生导师，中华医学会围产医学分会常委，中华预防医学会妇女保健学会主任委员，多年来致力于孕产妇及胎婴儿的诊治和孕产期营养健康的研究。

## <<产后经典月子菜100例>>

### 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 二、3大坐月子类型大比拼 三、传统坐月子吃法的合理之处 四、传统坐月子吃法的误区 五、现代坐月子的营养观 六、坐月子3个阶段大补贴 七、中医教你坐月子如何喝生化汤 八、坐月子一定要用酒吗 九、过渡坐月子，当心反效果 十、坐月子中医调理都有什么讲究PART 2 坐月子的材料准备 一、月子餐3大要素：麻油、姜、米酒水 二、常见月子补品的营养解析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 二、产后催奶PART 4 产后妈咪对症经典菜 一、产后补血 二、产后排除恶露 三、产后防便秘痔疮 四、产后防抑郁PART 5 产后妈咪美丽恢复经典菜 一、产后养颜祛斑 二、产后防脱发 三、产后瘦身 四、产后丰胸PART 6 特殊产妇月子如何进补 一、高血压妈咪月子期怎么吃 二、乙肝妈咪月子期怎么吃 三、糖尿病妈咪月子期怎么吃附录

## <<产后经典月子菜100例>>

### 章节摘录

插图：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周后去医院作产后检查。

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，多体谅你，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。

如果你的牙龈有点问题，可以先用纱布包住手指漱口，可活血通络、牢固牙齿。

注意清洁卫生生产后容易流汗，再加上哺乳或恶露尚未干净，身上的卫生状况很差，这样容易生病，所以你要比以往更注意勤擦澡、更衣、保持会阴清洁，但需要做好保暖措施，适当的清洁不仅可以保持汗腺畅通，还能促进血液循环，加速新陈代谢，有利于体内代谢产物排出，恢复体力，解除疲劳。

## <<产后经典月子菜100例>>

### 编辑推荐

博尔乐热线限量体验,《产后经典月子菜100例》附送私人医生!

专家随时指导可提高孕育质量,但跑医院、问医生却不甚方便,孕育图书权威博尔乐提供咨询,更提供个性化、突发事件指导。

您可咨询如下内容:孕育各阶段母子的各种问题女性健康保健,妇科病咨询建议婚姻、家庭生活、饮食营养、保健紧急病症、突发事件处理建议博尔乐孕育专家咨询热线自2004年成立以来在业内享有盛誉,是国内成立最早、服务用户最多、运营时间最长、专家队伍最强的孕育专科热线,年拨打约10万次!经过不断地改进、升级,能够为孕育家庭及女性提供专业的健康指导。

<<产后经典月子菜100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>