

<<哺乳妈妈吃什么>>

图书基本信息

书名：<<哺乳妈妈吃什么>>

13位ISBN编号：9787122042934

10位ISBN编号：7122042936

出版时间：2009-1

出版时间：化学工业出版社

作者：吴光驰

页数：145

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>

<<哺乳妈妈吃什么>>

内容概要

哺乳妈妈怎么吃才能给宝宝提供最优质的奶源？
妈妈在哺乳期间需要什么样的营养？
需要多少营养？
什么可以多吃？
什么应该少吃？
什么又是一点也不能吃？
吃什么能缓解身体不适？
吃什么预防抑郁？
怕变胖吃什么？
怕变老吃什么？
我们常吃的食物都有哪些营养？
它们对母乳又有什么作用？
可以吃的该怎么吃？
每天吃多少正合适…… 还有哺乳期的种种小问题：妈妈生病该怎么办？
乳房胀痛该怎么办？
腰酸背痛又是什么原因？
为什么说母乳神奇？
它从哪里来？
它怎样产生？
它为什么对宝宝很重要？
为什么哺乳期妈妈的乳房最脆弱？
它会出现哪些问题？
这些问题怎么解决？
这是一本关于哺乳妈妈怎样吃的书，也是一本包罗各种哺乳问题的书。

<<哺乳妈妈吃什么>>

作者简介

吴光驰，主任医师，拥有近五十年儿科临床、儿童保健、儿童营养工作经验，对中国孩子的营养保健有着深刻独到的理解和建树，并在母乳喂养、儿童均衡营养等领域进行了深入的研究。擅长儿童保健及儿童营养性疾病的诊治，对诊治儿童营养性佝偻病、营养性贫血，营养不良及儿童肥胖

<<哺乳妈妈吃什么>>

书籍目录

第一章 揭秘母乳 审视乳房 母乳生产线 母乳里藏着什么 “月子”里催奶很关键 奶水不来莫着急 “下奶”食谱 哺乳不只是给宝宝提供完美的食物 第二章 哺乳妈妈营养总原则 蛋白质和脂肪 水多子 维生素 矿物质 碳水化合物 哺乳妈妈日常禁忌 哺乳妈妈每日所需能量 第三章 坐月子 “月子”饮食 分娩当天要怎么吃 剖宫产妈妈的饮食 恶露排出关键期,妈妈不宜大补 生食凉食谨慎吃 不会发胖的营养餐 产后佳品——鸡蛋 红糖的妙用 不同职业妈妈参考食谱 冬季“坐月子”饮食 夏季“坐月子”饮食 妈妈的饮食与宝宝的脑发育 妈妈的饮食和宝宝腹泻 月子里的饮食不宜 奶水充足,产后初期是关键 饮食调节月子“病” 产后痔疮的对策 腰酸背痛是缺钙 月子上火的对策 妈妈发烧的对策 甜食能缓解产后抑郁 月子里易犯的错误 第四章 哺乳妈妈的营养课 谷类 大米 小米 玉米 面粉 豆类 黄豆 豌豆 黑豆 肉类 乌鸡 羊肉 牛肉 鲫鱼 黄花鱼 带鱼 蔬菜类 黄花菜 香菇 茄子 油菜 莴笋 水果类 山楂 苹果 红枣 桃 饮品 牛奶 豆浆 酸奶 第五章 关于哺乳的问题 哺乳时乳房如何保健 哺乳期乳房有哪些禁忌 奶量与乳房的大小有关吗 哺乳的正确姿势 什么是母乳性黄疸 什么是乳腺炎 积奶是怎么回事 总是漏奶怎么办 胀奶时怎样处理 上班族妈妈怎样喂奶 乳房异常时怎样哺乳 宝宝睡觉时吃奶好吗 我是真的奶水不足吗 什么样的母乳有免疫漏洞 哺乳对环境有哪些要求 妈妈感冒了能喂奶吗 哺乳期的妈妈怎样吃药 情绪对母乳有影响吗 产后抑郁怎么办 月经会不会影响母乳质量 哺乳期如何避孕 妈妈哺乳时,爸爸做什么 什么时候断奶 怎样回奶 附录 产后塑身 产后饮食美容 产后塑身食谱 产后美容食谱 产后防脱发 哺乳胸罩的选择

<<哺乳妈妈吃什么>>

章节摘录

小米 小米又称为“粟米”，也是我们经常食用的谷类，北方人常在分娩后用小米、鸡蛋、红糖来调养身体，小米熬粥营养价值丰富，有“代参汤”之美称，可见它的营养非常丰富。

小米与母乳 小米可以滋养脾胃，并有催乳的作用，小米红糖粥是极为常见的下奶食谱，产后体质虚弱，脾胃不适的妈妈可以经常食用它。

它可以提高乳汁中维生素B1、铁质及糖分等的含量给宝宝吸收，促进宝宝肌体和神经系统的发育成长。

营养分析 小米含有多种维生素、氨基酸、脂肪和碳水化合物，营养价值较高，蛋白质、脂肪的含量不低于稻、麦。

它还含有一般粮食中不含有的胡萝卜素，维生素B1的含量位居所有粮食之首，维生素B2高出大米1倍，含铁量比大米高1倍，而被称为第七营养素的纤维素更比大米高出2~7倍。

小米含糖也很高，产热量比大米高出许多。

所以，对于老弱病人和哺乳期的妈妈来说，小米可以说是最理想不过的滋补品。

小米粥是健康食品，可单独煮熬，亦可添加大枣、红豆、红薯、莲子、百合等，熬成风味各异的营养粥。

妈妈厨房 小米鸡蛋红糖粥 原料：新鲜小米100克，鸡蛋3个，红糖适量。

做法：先将小米清洗干净，然后在锅里加足清水，烧开后加入小米；待煮沸后改成小火熬煮，直至米烂粥粘；再往粥里打散鸡蛋、搅匀，稍微煮煮放入红糖后即可食用。

营养盘点：鸡蛋、小米的营养丰富，鸡蛋可以补充小米优质蛋白的不足。

此粥营养丰富，适合哺乳妈妈长期食用。

羊骨小米粥 原料：羊骨、小米各适量，陈皮5克，姜、苹果各10克。

做法：羊骨捣碎，加陈皮、姜、苹果、水，煎浓汁去渣，加小米煮粥食用。

营养盘点：羊骨含有磷酸钙、碳酸钙、钠、钾、铁、骨胶原、骨类粘蛋白、中性脂肪磷脂等营养成分，对产后妈妈腰膝酸软和酸痛，筋骨酸疼，骨质疏松等症有治疗作用，并且可以补小米中蛋白质及氨基酸的不足，让粥的营养更全面丰富。

<<哺乳妈妈吃什么>>

编辑推荐

初为母亲，哺育宝宝是最重要的职责，没有经验不要紧，您可以在这里获得育儿专家的指导以及过来妈妈的育儿心得。

Sina新浪亲子中心 妈妈的乳汁质量关系着宝宝的健康，妈妈的营养知识影响着乳汁的质量。所以说，哺乳妈妈的营养储备与知识储备同等重要。

全国妇联“心系好儿童”项目专家、北京协和医院营养师 李宁

<<哺乳妈妈吃什么>>

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>