第一图书网, tushu007.com

<<坐月子怎么吃>>

图书基本信息

书名：<<坐月子怎么吃>>

13位ISBN编号：9787510108679

10位ISBN编号：7510108675

出版时间：2011-12

出版时间：中国人口

作者：刘大荭

页数：209

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

第一图书网, tushu007.com

<<坐月子怎么吃>>

内容概要

本书内容包括：树立坐月子的正确观念、坐月子的材料准备、产后妈咪护理与催奶经典菜、产后妈咪对症经典菜、产后妈咪美丽恢复经典菜、特殊产妇月子如何进补。

第一图书网, tushu007.com

<<坐月子怎么吃>>

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
一定要坐月子的原因
怎样才能坐个好月子
二、坐月子类型大比拼
类型1：婆婆妈妈型
类型2：月嫂服务型
类型3：外送月子餐型
三、传统坐月子吃法的合理之处
产后妈咪多喝汤
特别推荐：红白萝卜木耳汤
适量吃海带可防治产后妈咪贫血
特别推荐：海带排骨汤
生产后多吃小米对身体有益
特别推荐：小米粳米菊花粥
莫道人参好，产后不忙服
产后不能吃味精
特别推荐：豉香生蚝
四、传统坐月子吃法的误区
鸡蛋营养好，多多益善
特别推荐：橘饼炒蛋
产后妈咪饮食不要放盐
红糖补血可放心大胆地喝
特别推荐：红糖姜枣粥
多吃老母鸡有利于哺乳
特别推荐：归芪枣鸡汤
蔬菜水果是凉性的，不宜多吃
特别推荐1：双菇烩芙蓉
特别推荐2：银耳木瓜粥
坐月子喝水会成为大肚婆
特别推荐：荸荠猪腰汤
五、现代坐月子的营养观
热量
特别推荐：香菇枣香蒸鸡
蛋白质
特别推荐：冬菜蒸鳕鱼
矿物质
特别推荐：木耳莴笋拌鸡丝
五谷根茎类
特别推荐：黄豆糙米卷
鱼肉豆蛋类
特别推荐：缤纷鲑鱼饭
蔬菜水果类
特别推荐：橙汁水果盅
牛奶及乳制品

第一图书网, tushu007.com

<<坐月子怎么吃>>

特别推荐：杧果牛奶露
……
PART 2 坐月子的材料准备
PART 3 产后妈咪护理与催奶经典菜
PART 4 产后妈咪对症经典菜
PART 5 产后妈咪美丽恢复经典菜
PART 6 特殊产妇月子如何进补
附录

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：插图：第2周的饮食可逐渐恢复成一般的饮食，此时宝宝吸食母乳的状况已渐渐稳定，吸吮时间与次数也逐渐增加，所以可食用一些食物来增加泌乳量。
如果你乳汁分泌量不够，可以多作一些乳房按摩来刺激乳腺分泌乳汁，也可以适量补充一些发乳的食物，如花生炖猪脚、青木瓜炖排骨等，同时注意水分的摄取，多给宝宝吸吮，泌乳量自然就会慢慢增加。
有些食物像是韭菜、麦芽等本身具有退奶的功效，要喂哺母乳的妈咪们应注意避免食用。
麻油鸡等有加米酒料理的食材，因米酒中含有酒精，有部分会经由吸食母乳的方式被宝宝摄取到体内。
所以建议这些会使用酒来烹煮的食物在烹调时应增加烹煮的时间，使其中的酒精尽量挥发掉，以免宝宝摄食过量的酒精，进而影响宝宝的睡眠。
由于妈咪本身的饮食会影响母乳的质量，而月子中的饮食大部分是以蛋白质类的食物为主，相对的像是蔬菜类及水果类的摄取量就不多，甚至传统上都认为蔬菜及水果的属性是偏凉性或冷性，有些妈咪可能在坐月子期间完全不吃，相对的食物纤维的摄取量变少，较容易有便秘的情况产生。
而蔬菜及水果中丰富的维生素及矿物质也是宝宝需要的营养，所以你在坐月子的时候每天要摄取3份以上的青菜及2～3份的水果。

第一图书网, tushu007.com

<<坐月子怎么吃>>

编辑推荐

《坐月子怎么吃(升级版)》指导专家／黄醒华，首都医科大学北京妇产医院，主任医师，首都医科大学硕士生导师、教授，中华预防医学会妇女保健学会主任委员。

第一图书网, tushu007.com

<<坐月子怎么吃>>

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