

<<孕妈妈40周护理全程指导>>

图书基本信息

书名：<<孕妈妈40周护理全程指导>>

13位ISBN编号：9787512702929

10位ISBN编号：7512702922

出版时间：2011-10

出版时间：中国妇女

作者：刘思颖

页数：284

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>

<<孕妈妈40周护理全程指导>>

前言

母爱是伟大的，做妈妈是无私的。

在这个充满生命的星球上，生儿育女不但是我们生命的延续，还能使我们的生活充满快乐、幸福、希望与憧憬，所以说，孕育生命是一项神圣而又伟大的爱心工程。

生育一个健康、聪明的宝宝，是每一位孕妈妈的希望。

如果把对未来宝宝的期待化作科学的孕育方式，适宜地贯彻于孕育的每个阶段，用心化解孕期可能遇到的任何问题，那么，这份美好的希望就会变成灿烂的花朵绽放于每个家庭。

可以说，生育聪明、健康的宝宝是永恒的话题，但时代在改变，环境也在改变，面对新的孕育群体，如果以旧有的孕育观念对待今天的孕育行为，那恐怕是行不通的。

纵然是在医疗卫生事业已经高度发达的今天，那些令人伤心难过的事件——流产、难产、畸形儿等仍在叩击着人们脆弱的神经。

其实，这也难怪。

要知道，孕育是一个复杂而严肃的过程，它涉及生理、营养、情绪、环境、遗传以及衣、食、住、行等诸多因素，从怀孕到生产，疏忽了任何一个因素、任何一个环节，往往都会带来无可挽回的结果。

作为生活在现代的年轻人，绝不可以把“优生优育”当做一句空口号。

要知道，您腹中宝宝将来的健康、情商、智商以及您家庭的幸福生活，都在您怀孕的这一刻悄悄地注定了。

科学地孕育、有规划地保健，无疑可以让十月怀胎的漫长孕育过程充满理性和智慧，为宝宝出生后的聪明健康多一分把握。

要保证孕妈妈在妊娠足月时，能够安全娩出发育良好的新生儿，就必须了解孕期保健的各种常识，运用科学的知识手段，避免外界有害因素对妊娠的危害。

聪明的孕妈妈应该知道，从怀孕的那天起，您的身体、心理、生活包括您的家庭都将发生重大变化，要学习孕早期、孕中期、孕晚期、分娩、产后等各个阶段的生理、心理特点及相应的保健措施；要关心与注意在生活、工作、饮食、情绪、锻炼、疾病、出行、美容、用药、护理、胎教、分娩、哺乳、恢复以及性生活等方面可能会遇到的一切问题。

本书就这些关键的问题，都一一地给出了详细而又科学的解答方案，极富科学性、知识性和实用性，为您顺利地完优生优育提供完善的帮助。

可以说，本书就是您贴心而完美的孕育宝典！

特别感谢李慧娟、李文娟、刘爱姣、刘爱银、郭旭腾、郭镇军、崔凤竹、刘敬军、李思全、黄社军、叶平望、彭立超、张龙、王猛、郑香顺、刘旭阳等人在资料、数据和信息考证等方面提供的帮助，同时也感谢读者朋友们对此书的关注。

本书中或有疏漏和失误之处，还望读者朋友能给予批评指正，特此感谢！

刘思颖 2011年8月

<<孕妈妈40周护理全程指导>>

内容概要

《孕妈妈40周护理全程指导》是为孕妈妈量身打造的，从护理、饮食、运动、着装、工作、疾病等10个方面详解了孕妈妈在妊娠期间要注意的事项、可能遇到的问题以及解决方法。

细致、贴心、全面、系统、科学是本书的特色。

相信孕妈妈通过阅读，可以度过一段顺利、轻松的孕期生活。

《孕妈妈40周护理全程指导》是作者刘思颖以多年积累的孕育保健知识为基础，结合自身孕产育儿经验，而精心打造的一本孕妈妈必读的书籍，其中包含了孕产期保健的各方面要点，以帮助孕妈妈安然度过妊娠期，顺利生下健康宝宝！

<<孕妈妈40周护理全程指导>>

作者简介

刘思颖，出生于20世纪70年代，医师、保健师，喜爱写作，对身体保健与孕产育儿两方面进行了多年的研究。

曾就职于中国孕妇网、孕妇乐园网、现代保健网等媒体，另在国内知名杂志发表相关文章近百篇。其作品文风活泼，观点独到，已出版的图书有《从头到脚都美丽》《80后新爸妈育儿经》等十余部畅销图书。

<<孕妈妈40周护理全程指导>>

书籍目录

第一章 日常起居篇——孕产妈妈“举手投足”有讲究

居室环境要适宜

孕妈妈久坐沙发易致腰疼

孕早期不要负重或举重物

孕妈妈饲养宠物易致宝宝畸形

孕妈妈养成早睡习惯利优生

孕妈妈做饭不宜在厨房久留

孕早期少用手机为好

孕妈妈洗澡要掌握安全技巧

孕妈妈洗菜做饭巧安排

敏感的孕妈妈平时应少乘电梯

孕妈妈做家务要学会悠着点

孕妈妈打麻将影响胎宝宝健康

孕妈妈长时间吹风扇对胎宝宝不利

孕妈妈每天起床莫忘先翻身

孕妈妈要避开日常动作的“雷区”

孕妈妈莫要长时间看电视

孕妈妈学会妙用枕头好睡眠

孕妈妈坐时尽量少跷二郎腿

孕妈妈睡觉时打鼾应早注意

孕妈妈做饭少用电厨具

孕妈妈每天睡个好午觉很重要

孕晚期不要长时间站立

孕晚期应采取左侧睡姿

新妈妈应及时排尿，预防尿路感染

做了新妈妈后要尽早下床活动

产后刷牙可以保护口腔健康

新妈妈睡卧切勿压着乳房

产后10天新妈妈可到户外晒太阳

产后新妈妈要注意保持良好姿势

新妈妈做家务宜从第三周开始

新妈妈产后可放心洗头梳头

新妈妈产后休息宜采取右侧卧位

新妈妈夏天洗澡不可贪凉

常听古典音乐可助新妈妈催奶

第二章 健康着装篇——孕产妈妈穿衣要时尚也要舒适

孕妈妈挑选防辐射服有讲究

孕妈妈穿衣要因孕期而变

孕妈妈穿对内裤孕期舒适安全

孕妈妈穿上衣宜松不宜紧

孕妈妈洗涤内衣方式要正确

孕妈妈戴胸罩应以保护乳房为主

孕中期宜穿背带裤

健康孕妈妈不宜使用腹带

产检时孕妈妈不宜穿得太复杂

<<孕妈妈40周护理全程指导>>

托腹内裤助孕妈妈轻松过孕期
孕妈妈穿弹力袜可预防“浮脚筋”
职业孕妇装让白领孕妈妈魅力四射
冬季巧置装让孕妈妈安全舒适过冬
孕妈妈的鞋子应以舒适保暖为主
孕妈妈也需要美丽
画龙点睛配饰让孕妈妈时尚俏丽
新妈妈月子里穿衣应厚薄适中
产后10天内，内衣应天天换洗
新妈妈不要过早穿塑身内衣
新妈妈文胸选择不当影响哺乳
第三章 科学饮食篇——确保营养均衡，滋养母子健康
怀孕初期宜多吃含叶酸的食物
孕早期多吃核桃和芝麻补充脂肪
孕妈妈补钙多吃鱼配豆腐
常吃鸡蛋让孕妈妈营养均衡
孕妈妈多吃鱼生出聪明宝宝
充足的蛋白质是孕妈妈健康的保障
素食孕妈妈应注意补充钙与铁
缓解孕吐，孕妈妈应少量多餐
孕妈妈多吃粗粮有益健康
蔬菜让孕妈妈营养更丰富
每天250克水果最适宜孕妈妈所需
确保营养均衡，做合格孕妈妈
科学饮水，确保母子健康
孕妈妈常吃坚果利于宝宝补脑益智
孕妈妈切勿摄入过多脂肪
孕妈妈喝可乐易造成宝宝先天性疾病
孕妈妈多吃西柚益处多多
孕妈妈常吃油条伤害宝宝大脑
孕晚期防下肢浮肿应少吃盐
孕妈妈多喝牛奶促进宝宝骨骼发育
孕妈妈要慎用调味品
含锌食物是孕期健康的保证
多吃含胆碱食物可增强宝宝记忆力
孕妈妈过量饮酒易生出“酒精儿”
宝宝良好的饮食习惯从胎教开始
孕晚期不宜吃黄芪炖鸡以防难产
临产前孕妈妈营养进食助分娩
喝红糖水益处多但要适量
产后不宜立即吃鸡蛋更不宜过量
产妇喝肉汤要除去过多油脂
产后防肥胖应控制饮食热量
新妈妈忌吃辛辣、生冷、坚硬食品
新妈妈喝老母鸡炖汤要小心
新妈妈蔬菜水果但吃无妨
新妈妈应慎吃味精以免宝宝缺锌

<<孕妈妈40周护理全程指导>>

新妈妈过早节食危害多

第四章 孕期检查篇——定时医学检查，维护母子平安

出现怀孕反应要及时做早孕诊断

孕妈妈第一次检查宜在12周后进行

孕早期不宜做阴超检查

孕早期不可以做x线检查

孕妈妈应做TORcH综合征筛查

孕妈妈应放心做孕期妇科检查

孕妈妈要警惕早期白带异常

孕妈妈不要随便做胎儿镜检查

孕妈妈做胎心检查时间因人而异

孕妈妈做尿检可预知子痫前症

听胎心、数胎动，确保宝宝健康安全

孕妈妈自检体重避免胎儿发育不良

孕妈妈定期检查确保妊娠安全〇〇

高危妊娠做羊膜穿刺检查要及时

在每次检查时一定要查血压和体重

孕妈妈B超诊断次数不宜过多

顺利分娩应及早检查胎位是否正常

孕妈妈做好骨盆测量可预防难产

孕期测量子宫底，了解宝宝发育情况

孕妈妈看懂B超单，对宝宝发育状况心中有数D8

孕妈妈不可忽视尿常规检查

高危行列的孕妈妈应做产前诊断

高危孕妈妈产前特殊检查助优生

分娩后新妈妈产褥期检查不能忘

产后新妈妈应警惕的疾病隐患

月子结束新妈妈应做一次恢复检查

产后6—8周做健康检查恢复正常生活

第五章 心理调适篇——调节良好情绪，营造胎教氛围

聪明孕妈妈愉快迎战孕早期消极心理

正确应对早孕反应

放松心情可减轻孕妈妈早孕反应

孕妈妈情绪不稳定会引起习惯性流产

孕妈妈压力大影响胎儿智力发育

胎动规律随孕妈妈的心情而动

学会心理调适，让怀孕更快乐

聪明孕妈妈愉快迎战孕中期心理

孕中期焦虑会导致儿童多动症

喜怒无常的孕妈妈会殃及胎儿

孕妈妈心情好，生育的宝宝才漂亮

孕妈妈精神紧张易患妊娠期高血压

孕妈妈疑虑和恐惧导致不良妊娠

易消极的孕妈妈少吃酸性食物

聪明孕妈妈应小心“移情心理”

适宜的居室色彩使孕妈妈心情愉快

亲情减压法，帮孕妈妈甩掉坏心情

<<孕妈妈40周护理全程指导>>

自我心理救助，做快乐孕妈妈
紧张心理会降低孕妈妈的免疫力
聪明孕妈妈愉快迎战孕晚期心理
迎接分娩前孕妈妈莫忽视孕晚期保健
“产前抑郁”易眷恋上班族孕妈妈
不良情绪也易引起孕妈妈难产
“分娩预演”消除孕妈妈分娩恐惧
轻松冥想帮产妈妈缓解分娩痛
呼吸放松法使产妈妈有效应对产痛
情绪化新妈妈易患“婴儿忧虑”
新妈妈应注意心情影响乳汁分泌
警惕产后抑郁症危害母子健康
产后性冷淡新妈妈不可忽视

第六章 运动出行篇——运动要适宜，出行保安全

运动，让孕期轻松起来
孕妈妈适宜运动好处多
拥有适合自己的孕期锻炼计划
孕妈妈要选择最适合自己的运动
如有自然流产史，孕妈妈别做保健操
孕妈妈多散步健身又舒心
“手脚”运动可助早期孕妈妈增体力
孕中期可适当加大运动量
孕中期慢跑为孕妈妈增强体质
孕期运动孕妈妈应注意心跳频率
孕妈妈锻炼应多加注意
孕妈妈宜做孕期体操
孕妈妈和宝宝一起做“体操”
健腰体操帮孕妈妈缓解腰痛
轻松按摩帮孕妈妈缓解不适
胎儿体操与踢肚游戏”运动法
孕妈妈体重超标可通过运动控制
备好“百宝箱”，孕妈妈安全出行
旅途中孕妈妈需注意饮食与活动
特殊妊娠的孕妈妈应避免旅游
孕妈妈乘坐公交车以安全为主
孕妈妈逛街需小心
长时间坐车或开车对孕妈妈都不宜
孕妈妈外出不宜骑自行车
孕妈妈坐火车乘轮船要多注意
临产前4—6周孕妈妈不宜坐飞机
孕晚期运动时动作要。
慢”
产痛时孕妈妈科学运动助顺产
新妈妈早做产褥操身体早恢复
自我按摩使新妈妈缓解产后痛
有氧运动助新妈妈恢复好身材
产后新妈妈恢复运动需注意侣4

<<孕妈妈40周护理全程指导>>

第七章 合理工作篇——孕妈妈工作，莫忘宝宝健康

孕后继续工作对孕妈妈益处多多
孕妈妈上班应认识到自己的权利
职场孕妈妈要注意现代办公设备
孕妈妈要小心电脑辐射与复印机污染
孕妈妈工作的。

安全战略”

孕妈妈工作中要重视的健康细节
保持良好形象，轻松应对妊娠反应
孕妈妈工作中需要防。

健忘”

孕妈妈要远离有害的工作岗位
孕妈妈上班应劳逸结合
孕妈妈工作时坐姿要正确舒适
办公室上班孕妈妈要谨防“被”吸烟
孕期工作与身体健康要保持平衡
妙招帮孕妈妈减去困倦与疲劳感
工作间歇时孕妈妈别忘和宝宝交流
孕妈妈要吃出营养工作餐
有并发症的孕妈妈应早些停止工作
健康的工作方式有利于腹中的宝宝
孕晚期孕妈妈宜适时停止工作
产后重返职场要及早让脑子转起来

第八章 美容瘦身篇——魅力孕妈妈，要宝宝也要漂亮

孕妈妈美容既要美丽又要保健
适宜的洗脸水洗出水灵灵的孕妈妈
干性肤质孕妈妈的皮肤保养
DIY面霜，让你做“水嫩妈妈”
孕妈妈不宜浓妆艳抹
涂口红与指甲油是“美丽”的错误
孕妈妈用祛斑美白化妆品要慎重
新鲜水果为孕妈妈消灭黄褐斑
预防妊娠纹，孕妈妈要早做准备
孕妈妈美发，烫、染、吹都不宜
爱美的孕妈妈要学会挑选化妆品
孕妈妈去美容院莫忘“安全第一”
赶走黑眼圈，做漂亮孕妈妈
孕妈妈护发不宜多洗宜多梳理
孕妈妈美容按摩可让皮肤红润有光泽
孕妈妈乳房也需要美容保健
产后哺乳让新妈妈塑身育儿两不误
剖宫产妈妈要悉心呵护腹部疤痕
正确哺乳让新妈妈乳房不下垂
新妈妈谨防头发“退役”

第九章 性生活篇——了解孕期生理，适度拥有“性福”

孕期过性生活要安全美满
孕妈妈在孕早期不宜过性生活

<<孕妈妈40周护理全程指导>>

孕期过性生活要掌握安全姿势

孕期小心性生活不当酿苦果

性高潮虽有益胎儿，但也要适度

孕期性爱乳房受过度刺激易损伤

孕期亲密最好使用安全套

孕期性爱孕妈妈要小心性交腹痛

孕期性生活准妈妈要特别注意卫生

孕中期性生活节制适度有益健康

避免胎膜早破，孕晚期不宜有性生活

产后何时恢复“第一次亲密接触”

产后紧缩阴道，改善性生活质量

剖宫产新妈妈性爱应特别小心

会阴侧切术不会影响性生活

营造哺乳期的和谐性生活

第十章 防病用药篇——科学进行疾病防治，精心打造两代健康

孕妈妈应谨慎应对孕期便秘

孕妈妈要警惕孕早期阴道流血

孕早期用药需谨慎

习惯性流产的孕妈妈要注意保胎

孕妈妈补充鱼油预防宝宝过敏

孕妈妈要严防孕期皮肤过敏

孕妈妈不吃药祛除感冒的小诀窍

孕妈妈预防头痛的好方法

孕妈妈发生妊娠性鼻炎要小心

孕妈妈要注意发烧对胎儿有影响

孕妈妈要远离霉菌性阴道炎

孕妈妈不可小视孕期腹痛

孕妈妈不能忽视孕期痔疮

乙肝孕妈妈健康孕育有妙招

孕妈妈要注意贫血对胎儿有影响

孕妈妈孕期腰酸要多注意

孕妈妈腿抽筋是缺钙的表现

孕妈妈合理饮食防治妊娠水肿

聪明孕妈妈轻松摆脱孕期胀气

孕期睡眠差忌用催眠药

孕妈妈要警惕，保胎药也能毁胎

孕妈妈服药要看。

“安全期”

孕妈妈不能随便服用补药

孕妈妈使用消炎类药物需小心

孕妈妈使用外用药时应慎重

孕晚期孕妈妈应警惕胎膜早破

小偏方帮新妈妈轻松消除产后浮肿

分娩后新妈妈腹部有硬块不要慌

避免产后感染，新妈妈远离产褥热

新妈妈要谨防产后抱出“妈妈腕”

产褥期新妈妈需要防产后风

<<孕妈妈40周护理全程指导>>

正确哺乳能使新妈妈防乳腺炎
产后新妈妈要谨防子宫脱垂
新妈妈产后服“生化汤”要因人而异
新妈妈预防产后脱发有妙招

<<孕妈妈40周护理全程指导>>

章节摘录

产后防肥胖应控制饮食热量 很多妈妈产下宝宝后，享受着初为人母的喜悦，为调养身体往往特别遵循传统习惯乖乖坐月子。

为了让身体快速复原及增加奶水量，在坐月子期间，对于花生猪脚、麻油鸡等高蛋白、高热量食物总是均来者不拒，每餐都吃得光光，直到坐完月子才发现体重陡增，肥胖臃肿，身材大大走了样，此时总后悔自己太贪吃了。

坐月子期间，产妇吃过多高蛋白、高热量的补品，无非是想尽快调养身体以及补足身体所欠缺的营养，但实际效果却并非补充了真正的营养素，反倒是吃进过多的热量，导致体重急速上升。

因此，产后并非吃得越多身体恢复越快，奶水越好。

要知道，营养过剩反而会影影响健康，高蛋白饮食往往会造成胃肠功能紊乱，而且还导致身体肥胖，使体内糖和脂肪代谢失调，从而引起各种疾病。

传统的麻油鸡、花生猪脚以及大鱼大肉的餐食进补，往往会由于营养太多而难以消化，所以，必须注意控制饱和脂肪酸、胆固醇的摄取，尤其是血脂值异常的产妈妈更要谨慎，以免高热量饮食带来不良后果。

此外，产妇营养过剩必然会使奶水中的脂肪含量增多，但这时宝宝的消化能力还较差，不能够充分吸收乳汁中的营养，那么势必就会使宝宝出现脂肪泻，造成营养不良。

如果宝宝胃肠能够吸收，也易造成宝宝肥胖，如果宝宝体重过于超标就会对健康和智力发育都不利。

因此，产妇一味地采取高热量、高蛋白的饮食是不可取的。

正确的产后进补应建立在均衡饮食基础上，因此除了传统补品外，五谷杂粮、根茎、蔬菜、水果类缺一不可，许多产妇在坐月子期间因膳食纤维摄取不足而便秘，就是因为缺少这类饮食。

此外，在食物热量摄取上，聪明的产妇一定要记住的原则是：凡是那些高油、精加工、高糖的食物，其热量就会越高；而那些越自然、清淡的食物，其热量就越低。

而且，在烹调食物时还要记住：少油、少盐、少糖，以免吃进过多热量。

新妈妈忌吃辛辣、生冷、坚硬食品 如果产后饮食护理得当，新妈妈的身体康复是很快的。

因此，产后新妈妈需要大量的食物营养，要不挑食、不偏食，做到食物多样化，粗细、荤素搭配，广而食之，才能获取合理营养。

但刚产后的新妈妈脾胃虚弱，如果食用了不适宜的食物，如辛辣温燥、生冷、坚硬的食品则往往会影影响自己与宝宝健康。

营养专家告诉我们，在月子里，新妈妈一定要忌食辛辣温燥以及那些过于生冷的食物。

在产后一个月内的饮食品种需要多样化，但应以清淡、易于消化为主。

一般来说，新妈妈忌吃以下几种食物：辛辣、刺激食品。

产后新妈妈不宜吃辛辣食物，比如说辣椒，此物食用后很容易伤津耗气损血，加重产后的气血虚弱，对宝宝哺乳也不利，并且极易导致便秘；一些刺激性强的食物也不宜吃，比如浓茶、咖啡、酒精等物，食用后会影影响睡眠及肠胃功能，并且对宝宝的发育不利。

生冷、冰凉食物。

新妈妈产后身体气血亏虚，这时若进食生冷或寒凉食物，就极易导致脾胃消化吸收功能障碍，而且还不利于恶露的排出和淤血的去除；新妈妈而应多食温补食品，以利于气血恢复，因而不宜食用雪糕、冰激凌、冰凉饮料等，这些食品不利于消化系统的恢复，还会给新妈妈的牙齿带来不良影响。

酸涩、坚硬。

新妈妈还不宜食用那些酸涩、具有收敛作用的食物，比如乌梅、南瓜等，因为食用后会阻滞血行，不利恶露排出；产后还不宜吃一些油炸或坚硬的食物，油炸的食物吃了易损伤脾胃，而坚硬的食物会使新妈妈脆弱的牙齿松动。

此外，新妈妈还不可过多食用巧克力，过食后不但会影响食欲，造成其他营养素的缺乏。

并且，巧克力中含咖啡因，这种物质会渗入母乳并在宝宝体内积蓄，从而损伤宝宝的神经系统和心脏，并使肌肉松弛，导致宝宝消化不良，睡眠不稳，从而影影响宝宝的发育。

新妈妈喝老母鸡炖汤要小心 老母鸡一直被认为是很有营养的食物，更是新妈妈催奶之物，民间一

<<孕妈妈40周护理全程指导>>

直有分娩后喝老母鸡汤的习惯，认为这既能给新妈妈补身子又能催奶，殊不知，产后奶水不足的原因很多，其中一个重要方面是产后吃了炖老母鸡。

据营养专家研究分析，过早过多地喝老母鸡汤，往往会造成新妈妈少奶、无奶或回奶。

那么，新妈妈吃炖母鸡为什么会导奶水不足呢？

这是因为分娩后新妈妈由于血液中雌激素和孕激素的浓度大大降低，体内的催乳素才会发挥泌乳的作用。

但是，这时如果新妈妈食用了炖老母鸡，就会妨碍乳汁的分泌。

这是因为在母鸡的卵巢和蛋衣中含有一定量的雌激素，新妈妈食用后就使血液中的雌激素浓度增加，从而使催乳素的效能减弱，进而导致乳汁不足，甚至出现回奶的情况。

其实，新妈妈也并非不能吃炖老母鸡汤，而是要讲究时机，千万不能过早吃，最好要等到分娩5天后才开始吃。

此外，雄激素具有对抗雌激素的作用，而公鸡的睾丸中含有少量的雄激素。

因此，新妈妈不妨吃一只清炖的大公鸡，连同睾丸一起食用，这样往往会起到催乳的作用。

不过，新妈妈如果发现自己乳头不通，就是当乳房发胀却无奶时，那么就切勿再吃公鸡发奶，以免引起乳腺炎。

鉴于新妈妈分娩后体质虚弱，胃肠功能尚未完全恢复，而且分娩过程中体内损失大量水分，因而产后前几天内的饮食一定要以清淡、柔软、易消化为主，特别是剖宫产后更要依靠通气食物来促进肠道排气，只有等胃肠功能恢复后，才能正常进食。

这时应吃些流质食物，多喝些高热量的饮品，如红糖水、红枣汤、藕粉、杏仁茶等，或一些稀软的半流食，如水鸡蛋、嫩鸡蛋羹等。

新妈妈蔬菜水果但吃无妨 在我国的一些地方，流行着一些传统的错误认识，说新妈妈产后不能吃蔬菜、水果。

认为蔬菜、水果较生冷，新妈妈进食会对胃肠产生不良影响，不宜食用。

而且，还有的不让吃酸的或是咸的食品，说是会把味觉吃坏，其实这些都是一种错误的看法，如果把新妈妈的饮食控制得很单调，就会缺乏太多的营养，这对母子健康、新生儿的发育都非常不利。

其实，新妈妈在分娩时由于失血、生殖器损伤及产后哺乳等需要，应得到大量全面的营养，这时每天的饮食量要比平时多吃三分之一，要尽可能地多吃些易消化、富含营养、水分充足的食物，最好每天能多加1~2次小餐。

食物中应该含有一定量的动物蛋白和脂肪，如肉类、牛奶和蛋类；而钙是宝宝骨骼生长必需的，故应多吃一些含钙的食物，如豆腐、牛奶和羊奶。

不过，蔬菜与水果也是不可缺少的。

新妈妈只有多食用含有大量维生素、植物蛋白、碳水化合物、矿物质、钙、铁、碘等营养素的蔬菜与水果，才能达到营养均衡的目的，多吃些藕、黄豆芽、海带、黄花菜、白菜、大枣、桂圆等食物。此外，蔬菜与水果中的维生素、膳食纤维含量都很丰富，具有促进肠蠕动的作用，还可以防治便秘。

产后如果有脱发的现象，更应多吃新鲜蔬菜。

因为绿色蔬菜中的碱性无机盐，如钙、镁、钠、钾等含量很高，可以中和体内不利于头发生长的酸性物质，并使之成为无毒性物质排出体外。

因此，新妈妈多吃蔬菜可以缓解脱发。

新妈妈应慎吃味精以免宝宝缺锌 新妈妈也许不知道，自己吃多了味精会导致宝宝缺锌，这是因为味精中的谷氨酸钠，会通过乳汁进入宝宝体内，而过量的谷氨酸钠会对宝宝的生长发育带来很大的影响。

一般来说，成人吃味精是有益无害的，味精里也含有多种对人体有益的微量元素。

但是，在味精中却有一种叫“谷氨酸钠”的物质，它对宝宝的发育是极为有害的。

当新妈妈食用过量的味精后，其中的谷氨酸钠就会与宝宝血液中的锌发生特异性的结合，从而生成不能被机体吸收的谷氨酸，随着尿液排出，从而导致宝宝体内出现严重的锌缺乏，这样一来，宝宝的生长发育就会受到严重的影响。

特别是给那些在13周龄内的宝宝带来的危害更大，不但会使宝宝的生长发育迟缓，还会使宝宝出现味

<<孕妈妈40周护理全程指导>>

觉差，厌食，消化不良，而且还可造成智力减退等诸多不良后果。

由此可见，为了宝宝的健康成长与良好发育，新妈妈要少吃味精或不吃味精，尤其是在宝宝出生的前3个月一定要忌吃味精。

新妈妈过早节食危害多 很多新妈妈生育后，体重会增加不少，但这时不要急着恢复生育前的苗条体型，如果在产后几天就立刻节食减肥，就会对身体健康造成不利影响。

通常，新妈妈体内的雌、雄激素和儿茶酚胺分泌量，会骤然减少，这时往往会再次面临内分泌失调的状态，因而极易发生产后忧郁症或产后甲状腺机能亢进等内分泌疾病。

如果这时新妈妈为了减肥降低体重而随意节食，从而大量减少给身体的营养供给，那么，还极易在内分泌失调的基础上发生消化道疾病，从而引发厌食症。

情况严重的还会发生电解质紊乱、消瘦，体温和血压偏低、贫血以及浮肿等。

因此，新妈妈产后切不可过早节食。

有专家强调，产后42天内不要节食，此时产妇的身体还未恢复到孕前的程度，还应保证营养的供给，但同时也不要吃得太多了，造成营养过剩。

尤其是哺乳的新妈妈们更不可节食，要知道，在产后所增加的体重，主要是水分和脂肪，而在给宝宝哺乳时，这些脂肪根本就不够。

因此，新妈妈非但不能节食，还要多吃一些营养丰富的食物，而且每天最少要摄取12800千卡的热量，才能供给自己与宝宝哺乳所需。

有研究发现，母乳喂养可以促进新陈代谢和营养循环，还可以将体内多余的营养成分运送出来，减少皮下脂肪蓄积，预防生育性肥胖的发生。

因此，哺乳妈妈不用刻意地节食减肥。

其实，无论是孕期还是产后，科学合理的饮食习惯是至关重要的。

营养专家说，饮食原则应该是平衡膳食，要避免食用高脂肪、高热量的食物，既要保证宝宝和妈妈摄取足够的营养，又要避免营养过剩。

因此，饮食的结构一定要合理，孕妈妈每天摄取的蛋白质、碳水化合物及脂肪类食物要搭配好。

不可偏食鸡鸭鱼肉蛋，而应荤素食搭配，蔬菜、水果、主食都要适量吃一些。

此外，新妈妈为了避免肥胖，应尽量少吃甜食、油炸食品、动物油、肥肉等食物。

一般来说，过了哺乳期，就可以开始适量节食，再加上运动，就可恢复之前健美的身材了。

<<孕妈妈40周护理全程指导>>

编辑推荐

聪明的孕妈妈应该知道，从怀孕的那天起，您的身体、心理、生活包括您的家庭都将发生重大变化，要学习孕早期、孕中期、孕晚期、分娩、产后等各个阶段的生理、心理特点及相应的保健措施；要关心与注意在生活、工作、饮食、情绪、锻炼、疾病、出行、美容、用药、护理、胎教、分娩、哺乳、恢复以及性生活等方面可能会遇到的一切问题。

刘思颖编著的《孕妈妈40周护理全程指导》就这些关键的问题，都一一地给出了详细而又科学的解答方案，极富科学性、知识性和实用性，为您顺利地完成优生优育提供完善的帮助。

可以说，本书就是您贴心而完美的孕育宝典！

<<孕妈妈40周护理全程指导>>

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>