

<<饮食+护理坐月子宜忌>>

图书基本信息

书名：<<饮食+护理坐月子宜忌>>

13位ISBN编号：9787534592706

10位ISBN编号：7534592704

出版时间：2012-6

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：王琪 著

页数：175

字数：1000000

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>

## <<饮食+护理坐月子宜忌>>

### 内容概要

本书围绕读者最关注的坐月子包含坐月子饮食与生活护理内容，提供宜忌速查内容，让读者第一时间就能找到信息，知道坐月子能吃什么不能吃什么、能做什么不能做什么，突出了速度查、快找与实用的功能。

另外还单独提供了月子餐的内容，方便读者查阅，让每个产后妈妈都能科学健康地坐好月子。

## <<饮食+护理坐月子宜忌>>

### 作者简介

王琪，国家“十五”科研攻关项目负责人；中华医学会、北京医学会专家库成员；北京妇产医院主任医师、教授；北京市孕产期保健技术专家指导组成员；全国妊娠高血压疾病学组成员。

在首都医科大学附属北京妇产医院从事围产医学二十余年，从围产医学临床、科研一直到教学工作都深入研究。

擅长优生优育遗传咨询、孕期和育期系统保健，对于孕期各种合并症、并发症及高危妊娠的诊断、治疗，以及对各种产科危重急症的抢救有着极其丰富的临床经验。

承担国家“十五”攻关科研项目、首都发展资金科研项目及参与其他各科研项目十余项。

多次担任北京电视台、中国生殖健康网、网易在线聊天室、人民网健康论坛、新浪伊人风采的特邀嘉宾，并担任北京人民广播电台教育频道孕妇学校嘉宾主持，积极参与各种形式的大众普及健康教育工作。

## <<饮食+护理坐月子宜忌>>

### 书籍目录

扉页 (1P)

前言 (2P)

目录 (6P)

第1章 顺利分娩的宜与忌 (8P)

宜做好分娩的精神准备

宜做好分娩的物质准备

宜做这些助产动作

宜吃巧克力补充体力

.....

不宜滥用药物

不宜过度忧虑

不宜滥用剖宫产

.....

第2章 坐月子吃什么宜与忌 (40P)

第1周

宜进行饮食调养 (2P)

宜饮用生化汤排毒

宜多食用补血食物

.....

不宜多吃鸡蛋 (2P)

不宜多喝红糖水

不宜服用人参

.....

第2周

.....

第3周

.....

第4周

.....

第3章 坐月子生活起居宜与忌 (40P)

家居环境

宜穿软底拖鞋

宜保持房间清洁

.....

不宜睡过软的床

.....

个人卫生

宜进行简单淋浴

.....

不宜盆浴

.....

生活细节

宜早下床活动

.....

不宜过早看书

## <<饮食+护理坐月子宜忌>>

不宜长时间看电视、上网

.....

心理调节

宜保持乐观的心情

.....

不宜哭泣

.....

产后锻炼

宜进行腹部肌肉锻炼

宜进行盆骨肌肉运动

.....

不宜做体操运动的产妇

不宜饭后立即做产后体操

.....

第4章 预防月子病宜与忌 (16 P)

宜主动排尿, 预防小便困难

.....

不宜多走路, 避免足跟痛

.....

第5章 坐月子哺乳宜与忌 (12 P)

哺乳妈妈

宜在分娩后半小时内让宝宝吸允

宜按需哺乳

.....

不宜病中哺乳

不直接接触有害药物

.....

非哺乳妈妈

.....

第6章 冬天与夏天坐月子宜与忌 (20P)

冬天坐月子

宜定期开窗通风

.....

不宜直接吃水果

不宜直接接触凉水

.....

夏天坐月子

宜多喝水和绿豆汤

宜适当吃水果

宜用蚊帐

.....

不宜吃冷饮

不宜用冷水冲凉

.....

第7章 健康月子餐 (30 P)

第1天

生化汤

<<饮食+护理坐月子宜忌>>

牛奶红枣粥

薏仁红枣百合汤

第2天

生化汤

牛奶红枣粥

薏仁红枣百合汤

第3天

.....

第4天

.....

第5天

.....

第6天

.....

第7天

.....

第2周

.....

第3周

.....

第4周

.....

坐月子调养特效食谱

产后补血

红糖小米粥

红豆汤

红枣花生桂圆泥

预防产后便秘

红糖小米粥

红豆汤

红枣花生桂圆泥（假文字）

.....

附录 新生儿的护理（8P）

了解新生儿

听懂新生儿的哭声

保护新生儿的囟门

.....

如何选择新生儿的衣物

睡眠的问题

给宝宝洗澡

.....

## <<饮食+护理坐月子宜忌>>

### 章节摘录

版权页：插图： 028 宜饭后半小时吃水果 许多人都有饭后马上吃水果的习惯，一些新妈妈也不例外。

然而，饭后马上吃水果或甜食，容易中断、阻碍消化过程，使胃内食物腐烂，被细菌分解成酒精及醋等一类的东西，产生气体，有碍于营养物质的进一步消化吸收。

因此，水果应在饭后半小时吃为宜。

029宜吃蛋白质，维生素丰富的食物 蛋白质及胶原蛋白，能促进伤口愈合，减少感染机率。

含蛋白质丰富的食物有各种瘦肉、牛奶、蛋类等。

维生素A能够逆转皮质类固醇对伤口愈合的抑制作用，促进伤口愈合，它主要存在于鱼油、胡萝卜、西红柿等食物中。

维生素C可以促进胶原蛋白的合成，促使伤口愈合，它主要存在于各种蔬菜、水果中。

030宜吃鲤鱼健脾开胃 鲤鱼的蛋白质不但含量高，而且质量也佳，人体消化吸收率可达96%，鲤鱼可健脾开胃、消水肿、利小便、通乳，是新妈妈产后开胃的首选。

031宜吃鲫鱼排恶露 恶露的排出与子宫的收缩力密切相关，鱼类，尤其是鲫鱼，富含丰富的蛋白质，可以提高子宫的收缩力。

而且，鲫鱼还具有催乳作用，传统汤品当归鲫鱼汤是开乳的首选汤品。

032宜吃麻油猪肝汤 麻油是香油的别称，它含有丰富的不饱和脂肪酸，能够促使子宫收缩和恶露排出，帮助子宫尽快复原，同时还具有软便作用，避免新妈妈发生便秘之苦。

猪肝含丰富的维生素B1及铁。

宝宝缺铁易发生缺铁性贫血，从而影响智力发育，哺乳妈妈及时补铁可防止宝宝身体内的储铁不足。

## <<饮食+护理坐月子宜忌>>

### 媒体关注与评论

一本将月子问题解决在月子里的书。

——国际育婴师 / 中国亲子教育活动创始人之一 李利 不仅对比鲜明地列出了宜和忌，而且每条宜忌都给出了科学的解释，更给出了合理的建议，让每一位新妈妈知其然更知其所以然，并知道该怎么做，坐个明白、安心的月子。

——糖糖妈妈



<<饮食+护理坐月子宜忌>>

编辑推荐

《饮食+护理坐月子宜忌》单独提供了月子餐的内容，方便读者查阅，让每个产后妈妈都能科学健康地坐好月子。

<<饮食+护理坐月子宜忌>>

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>