

<<月子食谱>>

图书基本信息

书名：<<月子食谱>>

13位ISBN编号：9787543331815

10位ISBN编号：7543331810

出版时间：李艳玲 天津科技翻译出版有限公司 (2013-04出版)

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>

## <<月子食谱>>

### 作者简介

李艳玲，主任医师，现任天津中医药大学第一附属医院营养科主任。  
担任天津市营养学会理事、中国医师协会临床营养专业委员会委员、天津市中西医结合学会临床营养治疗专业委员会委员、天津市保健食品化妆品专家咨询委员会专家和天津市临床营养质控中心委员。  
从事临床营养工作二十余年，在营养不良、糖尿病、高脂血症、高血压、肾病、胃肠疾病、肥胖、中风等疾病及特殊人群的营养治疗方面有丰富的经验。

## &lt;&lt;月子食谱&gt;&gt;

## 书籍目录

第1天宝宝降临了 调理食谱推荐 鸡蛋羹 红糖小米粥 生化粥 西红柿鸡蛋面汤 肉末菠菜烩饭 第2天树立母乳喂养的信心 调理食谱推荐 大枣粥 鸡丝白菜丝面汤 肉末莴笋粥 第3天养成正确的哺乳姿势 调理食谱推荐 益母草煮鸡蛋 五彩鸡丝 汆丸子冬瓜汤 水饺 红白豆腐汤 第4天哺乳期胸部的护理及内衣的选择 调理食谱推荐 香干芹菜 爆三样 烧小丸子白菜 虾皮丝瓜 第5天培养稳定的喂养习惯 调理食谱推荐 参芪煮鸡蛋 红烧排骨 蒜茸荷兰豆 茯苓包子 第6天宝宝能否吃饱吗 调理食谱推荐 百合西芹 莲藕排骨汤 什锦炒饭 麻酱拌菠菜 第7天哺乳期的催乳方法 调理食谱推荐 家常豆腐 醋烹绿豆芽 清蒸鲈鱼 蒜茸茼蒿 枸杞乌鸡汤 第8天合理应对哺乳期涨奶状况 调理食谱推荐 花生猪蹄汤 红烩牛肉 蔬菜沙拉 肉片香菇油菜 第9天产后恶露巧应对 调理食谱推荐 杜仲腰花 蚝油生菜 黄芪牛肉汤 三鲜打卤面 第10天产妇专用卫生巾的选择 调理食谱推荐 红烧鲫鱼 青椒土豆丝 枸杞鲫鱼汤 百合梨羹 第11天产后便秘怎么办 调理食谱推荐 皮蛋瘦肉粥 吉林炸大虾 蒜茸油麦菜 青椒血豆腐 玉米须汤 厨师沙拉 第12天对产后抑郁症说“ No ” 调理食谱推荐 桃仁鸡丁 虾干娃娃菜 大枣排骨汤 馅饼 第13天产后伤口如何护理 调理食谱推荐 甩蛋肉菜馄饨 红烧肉烩豆角 香菇豆腐 玉米饼 鲜蘑里脊扒 当归乌鸡汤 第14天产后尿潴留怎么办 调理食谱推荐 粉丝蒸扇贝 肉丝青椒胡萝卜丝 通草猪蹄汤 第15天产后出汗问题如何解决 调理食谱推荐 蜂蜜糯米藕 红枣花生桂圆汤 瓦块鱼 什锦豆腐 第16天月子里能不能洗澡呢 调理食谱推荐 芙蓉松仁玉米 烧三丝 清炒芥蓝 西红柿鸡蛋卤面 蓝莓山药 第17天产妇能刷牙吗 调理食谱推荐 宫爆鸡丁 双菇西兰花 木瓜排骨汤 第18天科学应对产后腰痛 调理食谱推荐 烤鸡翅 什锦菌汤 第19天月子里要注意保护眼睛 调理食谱推荐 黄精蒸鸡 大蒜烧茄子 素什锦 第20天腹带什么时候戴才好 调理食谱推荐 红烧猪肘 酱爆鸡片 赤豆鲤鱼汤 第21天如何促进术后伤口愈合 调理食谱推荐 熘肝尖 肉丝炒茭白 红薯南瓜粥 当归乳鸽汤 第22天产后关节疼痛怎么办 调理食谱推荐 大蒜烧黄鱼 木耳白菜爆豆腐 鸡丝炒香芹 第23天子宫复原 调理食谱推荐 烤三文鱼 芥蓝金针菇 蚝油牛柳 第24天如何预防妊娠纹 调理食谱推荐 酱烧八带鱼 糖醋藕片 大枣乌鸡汤 蒸饺 第25天产后能吹空调吗 调理食谱推荐 叉烧肉 熘鱼片 炒合菜 炒地三鲜 天麻鱼头豆腐汤 第26天产后还能拥有好身材吗 调理食谱推荐 芫爆肚丝 炸酱面 第27天产后脱发怎么办 调理食谱推荐 芪归芝麻炖乳鸽 京酱肉丝 肉丝炒豇豆 芦笋沙拉 芪归乳鸽汤 第28天产后腱鞘炎巧预防 调理食谱推荐 木须虾仁 山药包子 拌茄泥 牛蒡排骨汤 第29天产后如何选择食物 调理食谱推荐 黑蒜子牛肉粒 肉丝海带 第30天出月子后的注意事项 调理食谱推荐 海参烩蹄筋 山药木耳荷兰豆 菜肉团子 拌芝麻芹菜 党参乌鸡汤

## &lt;&lt;月子食谱&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：2社会因素（1）家庭经济状况：现在物价上涨，什么东西都贵，孩子出生了，因为忧虑孩子的奶粉、尿不湿、营养品等各种抚养费用而患上产后抑郁的妈妈也大有人在。

再加上住房困难，在哪坐月子也是妈妈忧虑的事情。

前思后想，左思右想，担心这个担心那个，人就变得烦躁、易怒。

这就是产后抑郁的基本症状了。

（2）夫妻感情不和：有的夫妻原本感情不是很好，试图用孩子来打破夫妻间的这种僵局。

有了孩子之后，对夫妻关系并没有丝毫帮助，反而因为孩子的抚养问题而导致夫妻关系的继续恶化。

所谓期望越大失望越大，这对试图用孩子调节夫妻关系的人来说，心情会雪上加霜，更别说刚刚经历一场考验，千辛万苦生下孩子的女人，在这样心情极度恶劣的情况下，是很容易患上产后抑郁的。

（3）婆媳关系不和：婆媳关系是家家都要面对的问题，只不过有轻有重而已。

月子期间，女人的身体和心理都是很脆弱的，这时候一些很平常的小争执，都会让她觉得无法忍受。

在原本就不很融洽的婆媳关系里，还可以去分析谁对谁错，可是在这样一个非常时期，对错似乎已经不是很重要了。

不如放下一切是非恩怨，先度过这一非常时期再说吧！

当然，也不是说女人生了孩子就很伟大，什么事情都要以她为先，不论对错都要让着她。

这只是以事论事而已。

（4）婴儿性别：怀胎十月，又辛苦生下他（她），谁知道跟自己原本希望的相差太远，心情一下子跌落到谷底，忧虑、忐忑、郁闷、心烦等等一大堆情绪在心里翻腾，产后抑郁也就慢慢向产妇靠拢。

（5）过度劳累且缺少家人关怀和支持：很多妈妈月子里无论白天、晚上都是自己带孩子，非常辛苦，而且睡眠不足，容易产生委屈、烦躁、易怒的情绪，甚至产生对丈夫和无辜宝贝的怨恨。

3 产妇心理因素（1）没做好“为人母”的心理准备：有很多这样的情况，本来夫妻俩并没有打算要孩子，可是不经意间就怀孕了，而且，由于种种原因不能不要他。

这样的话，孩子虽然是决定要了，可是他来得突然，让人毫无准备，特别是孩子的妈妈。

这个时候怀孕的妈妈如果能趁着孕期好好地做准备，接受马上就要为人母的这一突发状况，应该还是来得及的。

可是，有些准妈妈把整个孕前期用来犹豫到底要不要留下这个孩子，把孕后期用来担心在没有做好优生优育前提下出现的孩子会不会有缺陷。

这样，没有给自己留下一点的时间来让自己消化“要当妈了”这个事实。

所以在孩子出生以后，慌乱不已的新手妈妈，面对孩子的哭闹和有了孩子之后的一切琐碎，会患上产后抑郁，这是对母亲角色不适应造成的。

## <<月子食谱>>

### 编辑推荐

《月嫂日记:月子食谱》编辑推荐：女人的一生有三个健康关键期：月经来潮时、怀孕生产时、停经更年期时，其中“坐月子”是妇女一生中最重要的阶段。

《月嫂日记:月子食谱》提供给月子期女性最丰富的营养搭配，最详细的步骤解析，最温馨的小贴士，同时针对月子期出现的各种问题进行详细的解读和指导，以帮助月子期的妈妈迅速恢复体力，重塑美好身材。

<<月子食谱>>

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>