

<<农家育儿百科>>

图书基本信息

书名：<<农家育儿百科>>

13位ISBN编号：9787806825242

10位ISBN编号：780682524X

出版时间：2011-05-01

出版时间：台湾汉湘文化事业股份有限公司，四川出版集团，四川辞书出版社

作者：张琳琳 编

页数：191

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>

内容概要

十月怀胎，苦尽甘来。
在某一瞬间，企盼已久的新生命终于活活泼泼地来到这人世间。
辛苦的妈咪用女性所具备的伟大力量和勇气完成了一件崇高而自然的使命，这多么值得庆贺。

书籍目录

前言第一章“坐月子”期母体的变化1.什么叫“坐月子”2.子宫的复原3.性器官的复原4.乳汁的分泌5.恶露的变化6.月经的开始7.体重的变化8.体温的变化9.呼吸和脉搏10.发汗和寒颤11.大小便12.食欲的变化13.精神状态第二章“坐月子”期易出现的身体异常及解答1.子宫复原不全及防治2.子宫脱垂是怎么回事3.“坐月子”期如何防治子宫脱垂4.产后腹痛的起因是什么5.怎样防治失血过多引起的产后腹痛6.怎样防治瘀血停滞引起的产后腹痛7.怎样防治产后盆腔静脉曲张8.为什么产后流血不止9.“产褥热”对产妇生命的威胁10.怎样防治“产褥热”11.怎样防治产后感冒及中暑发热12.怎样防治产后血虚发热13.怎样防治产后血瘀发热14.怎样观察异常恶露15.努力克服产后排尿障碍16.避免膀胱炎、肾盂肾炎的诱发因素17.产后应留意妊娠中毒症……第三章“月子”里的将养第四章“月子”里的饮食调养第五章产后如何恢复体型健美第六章产后性生活与避孕第七章“月子”里母乳的喂哺第八章“月子”里新生儿的健康与护理第九章新生儿特殊生理及常见异常的防治第十章“月子”里的日程表

章节摘录

产妇由于分娩时带来的创伤和出血，以及妊娠、分娩时的情绪变化，损耗了不少元气，所以有产后“百节空虚”之说，稍有不慎，就会引起疾病。

因此，中医学要求产妇格外注意摄生、将养。

饮食的调养是其中重要的内容。

中医学及我国民间特别注意分娩后两个月内的饮食调养，其原则是宜淡泊，勿食生冷坚硬，少食肥腻煎炒。

如果在这两个月内饮食不当，很容易引起疾病。

结合中医、现代医学、现代营养学的相关知识，产妇的饮食应遵照如下几条原则：（1）吃清淡而易消化的食物：产妇的脾胃功能往往较差，特别是在分娩后的半个月之内，更需受到保护。如果这时吃过于油腻的食物，则易使其脾胃功能受损，引起消化不良，吸收不良，故应吃些清淡而又能健胃的食品，如豆腐、薏仁粥、玉米粥、红枣薏仁粥、瘦猪肉汤、蒸蛋等。

（2）吃有利于产妇身体复原的食物：分娩后，产妇面临子宫复原，逐渐消除恶露，生殖道复原及整个体质的复原（中医学中的“恢复元气”）等问题，为此，其饮食应富于营养，具有足够的热量（每天需3000千卡热量以上）。

从我国民间风俗看，产妇宜吃母鸡汤、蒸蛋、豆腐制品、鲫鱼、鲤鱼、薏米仁、小麦制品、红糖、红枣等。

（3）符合催乳的需要：母乳喂养对乳儿的生长发育是十分重要而有意义的（参见第七章），因此，产妇的饮食要考虑优质乳汁的分泌。

有些产妇因为体质好，乳腺发育好，心情愉快，有充分的乳汁给婴儿食用，在设计食谱时只要考虑饮食清淡，富于营养等，不必特别考虑催乳问题。

可是有些产妇，其乳汁分泌不足，就必须在供给易消化、营养丰富的食品同时，着重增加一些催乳食品与催乳药膳。

如果是由于产妇体质虚弱或脾胃功能失调，导致乳汁稀少，可通过补中益气、健脾理胃来增加乳汁分泌。

宜进食鲤鱼汤、鲫鱼汤等食品，也可考虑用药膳来调理。

如果乳汁不多是由于乳汁壅阻于乳络（乳腺管）而引起的，有乳房胀痛的表现，或有乳腺炎症状，则必须食用药膳，如用鹿角粉10克，热黄酒冲服，必要时要进行抗炎治疗（如使用抗生素）或其它方法的治疗。

（4）注意必要的饮食禁忌：产妇身体的特点往往是“多瘀多虚”，在设计其食谱时必须注意这一点。

也就是说，凡是会导致脾胃虚寒，不利于脏腑功能的恢复，不利于恶露下行的食物、药物都要慎用或禁用。

.....

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>