

<<產後快瘦，從做對月子開始>>

图书基本信息

书名：<<產後快瘦，從做對月子開始>>

13位ISBN编号：9789868550629

10位ISBN编号：9868550629

出版时间：2010-7

出版时间：方舟文化

作者：鄭志堅 著

页数：165

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>

## <<產後快瘦，從做對月子開始>>

### 前言

外國人不坐月子？

坐月子並不是台灣人的專利。

在華人佔了70%的新加坡，產婦每天都要喝薑茶和薑湯來幫助活血補血氣，同時避免風寒。

韓國人也坐月子，產婦每天都要喝海帶湯來補充鈣質、和促進泌乳。

日本人雖然沒有使用藥膳，但也強調產後要休息一個月，而香港在坐月子的觀念與台灣幾乎相同，每天都要喝煲湯。

而西方國家在坐月子上和亞洲的確不同，我在美國工作時，有媽咪生產完的第三天就帶著寶寶去逛大賣場，產婦在飲食上生冷不忌。

西方人較不容易接受東方的坐月子方法，一來是覺得複雜，二來在食材少也不易準備。

但他們也贊同生產完有休息的必要。

以中醫的觀點，若沒有好好坐月子，便會有體質、過敏、皮膚容易長班、手腳冰冷，體重不容易減重等等，生產過的東方女性膚質和延伸的疾病整體上比西方女性似乎較少，雖然目前醫學上沒有大量的報告證明坐月子的效益，但相信坐月子對母體的確是有幫助的，而且已深植人心。

我曾經遇過一個在台灣生活的南非籍媽媽來坐月子中心坐月子，她覺得坐月子很棒，反而為家鄉的姊妹無法像她這樣有這樣被照顧和休息的機會而遺憾呢！

## <<產後快瘦，從做對月子開始>>

### 內容概要

女人的美，不能被懷孕打敗！

產後關鍵7天，決定未來10年的妳！

作者將多年的看診經驗及心得，彙整出中西醫都認可的坐月子觀點，運用不上火、不發胖的坐月子食補四概念，教妳掌握產後關鍵7天，不錯失黃金減重期，產後仍有小蠻腰，輕鬆當個俏媽咪！

坐對月子，學問大！

用婦產科名醫的智慧與經驗，把月子坐好！

坐月子聽起來好像很麻煩，不但禁忌多、眾說紛紜，婆婆媽媽們、中西醫、營養師說法也不同，到底坐月子有哪些是該注意的？

有哪些又是道聽塗說？

老是聽別人說，不如聽聽婦科權威鄭志堅醫師怎麼說！

說法1聽說外國人不坐月子，對身體也無傷？

說法2流產和早產也要坐月子？

說法3產後能不能喝生化湯？

說法4坐月子期間一定要吃全酒料理？

說法5麻油雞是坐月子必吃的補品？

說法6產後120天內不宜有親密關係？

說法7坐月子期間不能減肥瘦身？

說法8黑斑、妊娠紋怎麼排除？

說法9綁腹帶怎麼綁才正確？

說法10月子中心良莠不齊該如何選擇？

讀完《產後快瘦，從做對月子開始 !!: 寫給媽咪的產後窈窕完全事典》妳會發現，女人啊，只要懂得在產後一個月好好照顧自己，採用最正確、最聰明的方式來坐月子，就能扭轉體質、讓妳比產前更美麗動人！

## <<產後快瘦，從做對月子開始>>

### 作者簡介

鄭志堅 國泰醫院婦產科的網頁上說，鄭志堅醫師是醫院裡最年輕、最帥的醫師之一，在大學時代曾獲選大學先生，因此他當了醫師之後，也希望每個孕婦能有別於傳統、不再是個大肚婆，產後能成為漂亮的健康媽咪！

也因此他的門診吸引了不少電視主播和名人。

本書就是他為數千位孕婦接生後，幫助她們成功減重的豐富經驗，再融合最新產科醫學的集大成之作。

錯過本書，您將錯失重返窈窕的良機！

多年門診經驗，加上接生過數千位寶寶，所有孕婦的疑難雜症皆能一手包辦，也曾為電視主播和藝人接生，深受媽媽們的信賴與肯定，著有《產後減肥快易通》、《準媽咪100問》等書。

學經歷國泰醫院 婦產科 & 產前遺傳診斷中心 主治醫師國泰醫院 內湖分院 婦產科主任耶魯大學婦產部研究員辛辛那提大學婦產部研究員台北醫學大學講師中央健保局特約主治醫師中華民國婦產科醫學會會員中華民國超音波醫學會會員 & 財務委員中華民國周產期醫學會會員 & 副秘書長中華民國肥胖醫學會會員。

## <<產後快瘦，從做對月子開始>>

### 書籍目錄

第一篇 坐月子，改變體質的最好良機！

坐好月子，扭轉體質！

做好產後護理很重要 月子做好，扭轉妳的體質！

流產和早產也要坐月子 坐月子，適合自己最重要！

坐月子方式比一比 給妳的「坐好月子計劃」 坐月子中心完全攻略 坐月子中心分兩種 優質月子中心的八項準則 晴晴媽咪的坐月子經驗談 第二篇 輕鬆享受妳的坐月子生活 產後媽咪多變化 生完一胎，老

十歲！

？  
產後腰痠的元兇 掌握產後兩週關鍵時刻 確認子宮復舊非常重要 產後第一週的生理變化 產後第二週的生理變化 坐月子的DO與Don't 坐月子，各家看法大不同 日常起居要注意 環境溫度要留意 睡眠飲食要用心 清潔衛生不疏忽 和寶寶互動要留意 坐月子的禁忌多？

媽咪的心病 - - 產後憂鬱症 為什麼會憂鬱？

輕鬆克服產後憂鬱 小菲媽咪的坐月子經驗談 第三篇 坐月子吃得好，身體二倍好！

合理安排坐月子餐 現代坐月子飲食不同往昔 坐月子的食補四概念 產後三階段膳食與中藥調理 坐月子的要訣與禁忌 產後媽咪該遵守的飲食禁忌 服用中藥或生化湯的注意要點 四道坐月子經典食譜 坐月子中心菜單範例 給素食媽咪的飲食叮嚀 素食媽咪產後調理藥膳範例 雅麗媽咪的坐月子經驗談 第四篇 坐對月子，讓妳比產前更迷人！

產後六個月是減重黃金期 女人第二春，從坐月子開始！

妳有產後肥胖嗎？

產後安全減重6秘訣 注意復胖危險期 坐月子中心的減重服務 產後內衣的挑選是塑身關鍵 好好選擇呵護自己的「第二層肌膚」 勤綁束腹帶好處多多 產後內衣大不同 產後塑身運動，預備、起！

調整體態，預防痠痛 產後第一天就可簡單運動 產後十招溫和體操 有氧運動+無氧運動，效果加倍！

強化骨盆底肌肉——凱格爾運動 一招改變肌膚品質 輕鬆解決皮膚五大問題 剖腹產後傷口及疤痕的照護 JoJo媽咪的坐月子經驗談 第五篇 給寶寶最棒的母乳 母乳餵養好處多 母乳是寶寶最好的食物 餵母乳的注意事項 成功餵母乳Step by step 如何擁有充足的母乳？

造成奶量減少的六大因素 寶寶越吸奶，媽咪越有奶 增加乳汁分泌的飲食原則 十二道美味發乳食譜大推薦 細心呵護妳的乳房 哺乳時常見的乳房不適症 乳房護理這麼做就對了！

乳頭凹陷或扁平，餵奶別擔心 產後胸部不變形 按摩乳房促進乳汁分泌 皮貓媽咪的坐月子經驗談 第六篇 爸爸、媽媽與寶寶的三人新世界 親愛的，什麼時候可以在一起？

坐月子期間想愛愛？

影響性生活品質的身心因素 重拾美好的性生活 準媽咪的哺乳期避孕原則 餵奶期間仍有懷孕機會 媽咪一定要知道的避孕方式 離開坐月子中心後的小叮嚀 切記產後四十二天要回診 運用資源並紓解壓力 熊媽的坐月子經驗談 附錄 政府立案之產後護理機構哪裡查？

母嬰親善醫療院所哪裡有？

協助哺餵母乳的好幫手——台灣母乳協會

## <<產後快瘦，從做對月子開始>>

### 章節摘錄

麻油雞是坐月子必吃的補品？

眾多月子餐中經常可以看見麻油雞這個重點菜色，而麻油雞也是婆婆媽媽心中的上好補品。根據營養師的看法，麻油可以幫助子宮收縮，且雞肉含有豐富的蛋白質可以幫助體力恢復，油脂則會刺激乳汁的分泌，而且煮麻油雞時多半會用麻油爆老薑，如此可以把薑的功效，如驅寒、疏通經絡，發揮出來。

此外麻油還可以潤滑子宮、促進子宮的收縮；老薑和酒可以強化心臟，幫子宮加速推出惡露，惡露素排乾淨，子宮就容易復原，因此這些食材的整體作用皆可產後媽咪迅速恢復健康。

不過燥熱體質的媽咪比較不適合食用太多麻油雞，否則容易長疹子或是引發皮膚過敏等不適。

可以向這些食物Say Yes！

月子期間三餐以均衡飲食為原則，再配上調理身體機能的特別膳食，便可以由內而外地幫助媽咪恢復體力和擁有充足的母乳。

對產後媽咪有助而無害的上等食物如下： 蛋白質：豬肝、豬腎、豬肚、腰子、豬腳、土雞、烏魚、魚類、溫牛奶、雞肉、紅蟳、牡蠣，蝦以及用麻油煎的蛋等。

蔬菜：紅菜、胡蘿蔔、A菜、菠菜、高麗菜、空心菜、茼蒿、茴香、糯米、薑及香菇。

豆類佐料則有：麻油、酒、黑豆、紅豆、飯、麵食、花生等。

水果：哈密瓜、桃子、蘋果、芭樂、葡萄、木瓜、草莓、櫻桃、水蜜桃、杏仁、荔枝、龍眼、金棗、榴槤等，不過即使適宜的水果也不宜吃太多。

溫熱性藥補：酒、栗子、核桃、當歸、人蔘、四物湯、十全大補湯、烏雞白鳳丸。

## <<產後快瘦，從做對月子開始>>

### 编辑推荐

《產後快瘦，從做對月子開始 !!: 寫給媽咪的產後窈窕完全事典》是作者將多年的看診經驗及心得，彙整出中西醫都認可的坐月子觀點、完善的坐月子計畫，並教媽咪們掌握產後關鍵一週，不錯失黃金減重期；而不上火、不發胖的坐月子食補四概念及成功餵母乳Step by step等，讓妳輕鬆當個窈窕媽咪！

<<產後快瘦，從做對月子開始>>

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>