

<<新妈妈轻松坐月子>>

图书基本信息

书名：<<新妈妈轻松坐月子>>

13位ISBN编号：9787506483568

10位ISBN编号：7506483564

出版时间：2013-2

出版时间：中国纺织出版社

作者：吴光驰

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>

<<新妈妈轻松坐月子>>

前言

伴随着宝宝的第一声啼哭，准妈妈结束了短暂而又不舍的孕期生活，迎来了全新的人生阶段。

看着怀中可爱的宝宝，做妈妈的幸福一定会超出此前的一切想象。

然而，生下宝宝并不意味着新妈妈就能高枕无忧了，接下来的一段时间里，新妈妈还需要精心调养，以恢复身体。

这段时间称为“坐月子”。

关于坐月子，不少准妈妈在怀孕的时候可能已经有所了解，但真正面临这一阶段，心里还是会少不了有些疑惑。

月子需要准备哪些东西？

月子里怎么吃？

产后可能出现哪些问题，该怎样面对或解决？

傲人的身材还能恢复吗？

怎样喂养宝宝？

老人们的经验都对吗？

这一切问题将比怀孕的时候更加琐碎，更难处理。

为帮助新妈妈们解决在产后面临的这些问题，我们特邀国内孕产方面的著名专家编写了本书。

本书涵盖了产后住院期间的调养、月子期间的饮食生活、产褥期疾病的对策、恢复身体的方法以及宝宝的哺育等方面的内容。

新妈妈所面临的众多问题，都能从书中找到答案。

需要注意的是，本书旨在为新妈妈提供产后一个阶段内生理、心理等方面的指导以及可能面临的问题的解决方案。

有些情况，新妈妈不一定会遇到，而且每个新妈妈的情况各不相同，所以，也不可完全套用某些方案，而应该根据实际情况参考使用。

<<新妈妈轻松坐月子>>

内容概要

《妈妈宝宝系列:新妈妈轻松坐月子(专家指导版)》包括产后如何快速恢复,坐月子怎样进补,如何预防各种产褥期疾病,生活上一些常见问题的处理,宝宝的哺育等等,是新妈妈和有一定知识照顾新妈妈的老人必备参考书。

<<新妈妈轻松坐月子>>

作者简介

吴光驰，从事孕产育儿研究、教育、临床工作50多年。

中国优生科学协会理事；首都儿科研究所营养研究室主任、研究员、硕士生导师、主任医师；中国优生科学协会小儿营养专业委员会委员。

享受政府特殊津贴，发表论文80余篇，出版科技著作3种，科普著作25种。

北京市科技进步三等奖；北京市卫生局科技成果一等奖及二等奖；中国预防医学科学院科技进步一等奖；国家科学技术委员会国家科技成果证。

<<新妈妈轻松坐月子>>

书籍目录

第一章 健康坐月子，幸福一辈子 女人一辈子中最需要休息好的“一个月”切记：月子要坐6~8周 小心：月子休息不好可能引发十大健康问题 警惕：坐月子的八大传统陋习 均衡：坐月子的饮食之道 遵循：月子进补的八大原则 差异：因人而异坐月子 误区：绕过坐月子饮食雷区 坐月子要准备好哪些东西 哺乳内衣、哺乳胸罩——让乳房随时处在最佳状态 一次性防溢乳垫——避免“湿胸”的尴尬 内裤——私处护理好，预防各种妇科病 月子帽——防止产后头风 新妈妈专用卫生巾——减少疼痛，给予切身的舒适感 骨盆带——避免“大屁股”束腹带——让身材更快苗条起来 给新妈妈全身心的呵护 坐月子的基本原则 心理调适，避免产后抑郁 身体日常护理 营养宜精不宜多 避免劳动，适量运动 哺乳对宝宝好，对妈妈更好 月子里切忌性生活 产后复查必不可少 剖宫产妈妈的月子特殊护理 13个护理细节 不可不知的7大禁忌 产后一周调养关键 手术后第五天 鸡蓉玉米羹\木瓜牛奶露\银鱼苋菜汤\小米香菇粥\牛奶燕麦粥\炒芥菜\蒜香青豆\培根圆白菜\番茄烩鸡丁\瓜皮炒肉丝\芦笋牛柳 顺产妈妈的调养 临产前 黄芪羊肉汤\马齿苋粥\豆腐皮粥 第一天 花生红枣小米粥\紫菜鸡蛋汤\番茄菠菜面\素什菌汤\牛奶红枣粥\薏米红枣百合汤\菠菜饭\牛奶蛋羹\排骨汤面\冬瓜红小豆汤\糯米红枣粥\绿豆粥 第二天 香油猪肝汤\山药排骨汤\红豆莲藕粥\田七乌鸡汤\红枣粳米粥\阿胶桃仁红枣羹\山楂红糖水\桂圆枸杞鸽蛋汤\芦笋瘦肉汤\花生炖猪蹄\黄焖仔鸡\补血糯米饭 第三天 猪排炖黄豆芽汤\珍珠三鲜汤\红薯粥\清炒苋菜\莴笋子粥\奶汁鲫鱼汤\甜椒牛肉丝\橘皮海带丝\菠菜炒猪肝\甜醋猪蹄姜汤\木瓜鱼尾汤 剖宫产妈妈的调养 手术前一天 蛋奶布丁\红枣养肝汤\肉末蒸蛋 手术当天 萝卜汤\红糖桂圆小米粥\藕粉羹\陈皮瘦肉粥\皮蛋瘦肉粥\当归鲫鱼汤\山楂小米粥\四神粥\莲藕糯米粥\苋菜粥\葱白红枣鸡肉粥\银耳水果羹\黑芝麻粥 手术后第二天 当归生姜羊肉煲\香菇鸡汤面\鸡丝小米粥\莲藕排骨汤\红小豆米酒酿蛋\南瓜紫菜鸡蛋汤\原味蔬菜汤\小米鸡蛋红糖粥\山楂粥\海带粥\山药薏米粥\番茄瘦肉汤 手术后第三天 鲢鱼丝瓜汤\豆浆莴笋汤\猪肝粥\椰汁西米露\山楂茶\菠萝鸡丁\鸡蛋黄花汤\黄精乳鸽汤\胡萝卜瘦肉粥 手术后第四天 鱼头补脑汤\葡萄干苹果粥\香蕉百合银耳汤\虾仁馄饨\黑芝麻粳米粥\清炒荷兰豆\红糖红小豆汤\清炒鸡毛菜\番茄豆腐\枸杞虾仁\黄花瘦肉粥 第二章 坐月子吃好最重要 豆蔻米饭\嫩炒牛肉片\香菇鸡汤\八宝粥\银耳莲子羹 产后第五、第六周：重质不重量的月子餐 莲藕炖牛腩\莼菜鲤鱼汤\熟地牛尾汤\芥菜魔芋汤\竹荪红枣茶\什锦水果羹\银耳莲子枸杞粥\松子仁粥\什锦豆腐\白糖豆浆\虾皮粥\三鲜冬瓜汤\糯米鸡汤\熘炒黄花猪肝\黄花猪蹄汤\蒲公英粥\拔丝香蕉\归芪鱼汤\首乌猪心\杜仲腰花 月子最佳食物推荐 小米——温补、滋阴、养血、养胃 小米鸡蛋红糖粥\羊骨小米粥 黄豆——提高乳汁质量 牛肉焖黄豆\什锦黄豆 红小豆——补血、通乳 黑米红小豆粥\红小豆排骨汤\乌鸡红小豆汤 花生——养血止血，最利产后 花生菠菜粥\花生猪蹄汤 苹果——营养全面，人人都适宜 苹果银耳煲雪梨\苹果粥\水果冷汤 木瓜——下乳、催乳 木瓜粥\木瓜花生红枣汤\木瓜鱼头汤 银耳——滋阴补气，瘦身 红枣银耳汤\乳鸽银耳汤 香菇——增强抵抗力 香菇油菜\山药香菇鸡 产后第一周：高蛋白、高热量的开胃菜 桂圆糯米粥\糯米酒红糖煮鸡蛋\鲈鱼豆腐汤\蛤蜊豆腐汤\桂圆酸枣仁粥\冬笋雪菜黄鱼汤\香菇冬瓜汤\芋头排骨汤\西蓝花鹌鹑蛋汤\红小豆黑米粥\莲子炖猪肚\三丁豆腐羹\番茄猪肝瘦肉汤\生化汤\桃仁粳米红糖粥\王不留行炖仔鸡\红枣桂圆粥\鸭肉粥 产后第二周：让身体恢复元气的气血双补餐 芪归炖鸡汤\鸡蛋豆腐\乳鸽银耳汤\花生红小豆汤\海带豆腐泡汤\清蒸河鳗\白萝卜蛭子汤\核桃枸杞紫米粥\荔枝粥\益母草木耳汤\黄花炒三丝\橘瓣银耳羹\腐竹粟米羊肝粥\归枣牛筋花生汤\五香鲤鱼\姜丝鱼汤\栗子黄焖鸡 产后第三周：提高母乳质量的催乳餐 花生粥\桃仁莲藕汤\红枣栗子粥\明虾炖豆腐\鲫鱼苦瓜汤\杏仁提子紫米粥\姜枣枸杞乌鸡汤\红枣黄豆炖猪蹄\鲫鱼冬瓜汤\王不留行炖猪蹄\香菇乌鸡汤\木瓜炖鱼头\肉片粉丝汤\黄花菜炖瘦肉\猪蹄茭白汤\猪蹄丝瓜炖豆腐\红焖猪蹄\豌豆粥 产后第四周：恢复体力、增强免疫力 食谱 炒黄花猪腰\胡萝卜牛蒡排骨汤\栗子黄鳝煲\黑芝麻花生粥\桂圆红枣汤\鸡蛋玉米羹\山药红枣粥\炒西蓝花\青豆炒虾仁\凉拌菠菜\莲子猪肚汤\板栗炖鸡\胡萝卜炖羊肉\鸽子汤 第三章 产褥期健康问题如何调养 产后体虚 当归红糖蛋\归芪红枣鸡\黄芪茶\红枣养血茶\西洋参茶\党参红枣茶 产后上火 银耳雪梨\小白菜豆腐汤\苦瓜黄豆百合排骨汤 产后恶露不绝 益母草红糖茶\黄芪山楂粥 产后小便不利 萝卜丝鲫鱼汤\三豆饮 产后便秘、痔疮 黑木耳羹\蜂蜜茶 产褥热 瓜皮炒山药\绿豆粥\红枣姜汤\番茄苹果汁 产后感冒 生姜葱白红糖汤\糙米橘皮柿饼汤 产后抑郁 西米火龙果 产后贫血 鸭血豆腐汤\红枣兔肉 产后失眠 银耳桂圆莲子汤 腰酸背痛 奶味蛋花汤\养腰汤\虾仁烧莴笋\牛奶花蛤汤 急性乳腺炎 黄芪白凤汤\豆豉羊髓粥 专

<<新妈妈轻松坐月子>>

题：奶水不足 黑鱼通草汤\鲫鱼奶汤\鲫鱼豆腐汤\莴笋粥\清炖鲤鱼\醪糟蒸鸡蛋\木瓜烧带鱼\桂圆羊肉汤\当归生姜羊肉汤 第四章 油菜——活血化淤，散血消肿 海米油菜\清炒油菜 莲藕——开胃补气，滋阴养血 黑豆莲藕鸡汤\莲藕炖排骨 鸡蛋——最优质的蛋白质来源 番茄鸡蛋羹 红糖——化瘀镇痛，促进恶露排出 黄芪橘皮红糖粥\红薯小米粥 鲫鱼——补虚通络，有催乳功效 清炖鲫鱼\芙蓉鲫鱼 乌鸡——补益产后气虚、血虚 红枣排骨炖乌鸡\乌鸡枸杞汤 羊肉——温补、强身 冬瓜羊肉汤\栗子炖羊肉 牛肉——提高母乳中的铁、锌含量 三丝牛肉 牛奶——理想的天然食品 草原牛奶\牛奶菠菜粥 红枣——补血、宁心、安神 红枣炖南瓜\红枣猪皮蹄筋汤 四季月子保养饮食方案 春季坐月子饮食 蛋花粥\红枣阿胶粥\带鱼木瓜汤 夏季坐月子饮食 紫苋菜粥\苦瓜排骨汤\鲜藕汁 秋季坐月子饮食 山药木耳排骨汤\蔬菜沙拉\鲜藕鸡片 冬季“坐月子”饮食 牛骨番茄菜花汤\黄豆猪蹄汤 非哺乳妈妈退奶餐 黄芪枸杞母鸡汤\煎麦芽\麦芽粥\花椒红糖饮\麦芽茶 第五章 剖宫产疤痕淡化秘籍 第六章 宝宝哺育

<<新妈妈轻松坐月子>>

章节摘录

版权页：插图：避免劳动，适量运动 产后，妈妈的整个生活中心就是小宝宝，再加上家务突然增加。

每天一定会感觉疲惫、睡不够，也就没有时间运动。

在宝宝睡着时抽空做做运动，可以让身体更加灵活，缓解僵硬感。

不要过早劳动 产后一段时间不能做较粗重的活儿，如洗衣、提水、抬重物等，否则易患子宫脱垂。

分娩后的新妈妈内分泌系统发生了变化，全身肌肉、肌腱的弹性和力量下降，关节囊和关节附近的韧带张力减弱，使关节变得松弛。

在此状态下，如果新妈妈过早过多地从事家务劳动或过多地抱小孩，会加重关节、肌腱和韧带的负担，容易使手腕、手指关节等部位发生劳损性疼痛。

适量运动促进身体恢复 新妈妈应避免劳动，但是可以适量进行少量运动。

在孕期，由于孕激素等激素类物质的作用，孕妇盆腔内的韧带、肌肉、阴道黏膜等都拉长、松弛，以利于日后的分娩。

宝宝出世后，这些松弛的组织逐渐恢复到产前的状态，适当的产后运动可以促进恢复。

体重增加很正常 正常情况下，女性怀孕后的体重是一定会增加的，通常要比怀孕前增加10~15千克。而宝宝降生后，体重还要比怀孕前重5千克左右，这增加的重量包括增大的乳房、子宫和部分增加的脂肪，这些重量在哺乳期结束后会逐渐消失，所以新妈妈不要急于将这部分增加的体重减掉。

不宜剧烈运动 生育后不久就做一些减肥运动可能会导致子宫康复放慢并引起出血，而剧烈一点的运动则会使手术断面或外阴切口的康复放慢，一些关节特别容易受伤，剖宫产的妈妈情况会更加危险。

运动不能过早 过早的大量运动会适得其反。

通常健身运动主要侧重于躯干和四肢的运动，在运动的过程中，腹肌紧张增加腹压，使盆腔内的韧带、肌肉受到来自上方的压力，加剧了松弛的状态。

并会导致子宫、膀胱、直肠突向阴道，造成子宫脱垂、尿失禁和排便困难等症状。

这些症状往往不会马上出现，而常常在10年以后逐渐明显，爱美的妈妈还是不要急功近利。

不宜大量运动 大量的运动后，哺乳妈妈体内会产生大量的乳酸，乳酸滞留于血液中使乳汁变味，宝宝不爱吃。

一般中等强度以上的运动就会产生此状。

所以肩负喂奶重任的妈妈，只宜从事一些温和运动，运动结束后先休息一会再喂奶。

<<新妈妈轻松坐月子>>

编辑推荐

《妈妈宝宝系列:新妈妈轻松坐月子(专家指导版)》编辑推荐：宝宝健康、强壮是妈妈最大的希望，妈妈健康、美丽是宝宝最大的福气。
休息、调养坐好月子，就能轻松、幸福一辈子。

<<新妈妈轻松坐月子>>

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>