第一图书网, tushu007.com

<<产妇月子饮食与生活宜忌>>

图书基本信息

书名：<<产妇月子饮食与生活宜忌>>

13位ISBN编号：9787510105388

10位ISBN编号：7510105382

出版时间：2010-10

出版时间：中国人口

作者：家庭生活健康丛书编委会

页数：215

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

前言

在经历了十月怀胎的辛苦与甜蜜后，你终于盼到了新生命的诞生。
宝宝出生后，妈妈的生活就从怀胎期转入坐月子期。
所谓的坐月子实际上就是医学上所称的产褥期，一般为六周。
对新妈妈来说，坐月子是身体恢复的最关键的一环，然而，许多妈妈在产后都忽视坐月子对身体恢复护养的重要性，不注意休养，以至出现头晕、头痛、肩背痛、腰酸、容易感冒、疲倦、月经不调、黑斑、掉头发、手足冰冷、白带多等症状，给日后的健康埋下了许多的隐患。
为此，作为已经分娩后的妈妈来说，千万不可忽视坐月子，因为这是分娩后体质复原的关键期。
那么如何正确的坐月子呢？
所谓的正确的坐月子包括药补、食补及生活起居方面的注意。
打个比方，如果把坐好月子比作100分的话，那么正确的坐月子的饮食方式要占60%，正确的坐月子生活方式占20%，充分的静养占20%，这三大要素缺一不可。
只有这样科学合理的调养才能避免出现便秘、血晕、恶露不止等的月子病，才能调理出健康的体质，让您比产前更健康，更美丽动人。

<<产妇月子饮食与生活宜忌>>

内容概要

女人一生有三次改变体质的好机会：初潮期、怀孕生产期和更年期。
而无疑，坐月子是改变女人体质的最好机会。
可是，许多女性在生产后却往往忽视月子期的调养，从而导致日后可能会出现头晕、头痛、肩背痛、腰酸、易感冒、疲倦、月经不调、黑斑、掉头发、手足冰冷、白带多等多种病症，严重影响女性自身的身体健康。
为了帮助月子期的女性进行身体养护，《产妇月子饮食与生活宜忌》精心搜集了大量月子期的生活宜忌，并辅以相应的调养食谱，希望使用《产妇月子饮食与生活宜忌》的女性，能够在月子期调养出健康的身体，远离种种产后疾病的困扰。

<<产妇月子饮食与生活宜忌>>

书籍目录

Chapter 1 “ 坐 ”出舒适，月子期的日常起居新妈妈的房间要保持洁净新鲜流通的空气有助于新妈妈休息温度与湿度都要合适母婴卧室应适当保持安静新妈妈要睡合适的床新妈妈需要舒适的被褥新妈妈的科学睡眠新妈妈可以使用电风扇和空调坐月子也要经常洗澡新妈妈应该漱口、刷牙月子里宜梳头、洗头新妈妈用热水泡脚好新妈妈衣着的要求新妈妈要经常换洗衣服新妈妈莫要浓妆艳抹新妈妈要早下床活动新妈妈可以进行户外活动坐月子时需要保护好眼睛坐月子10招防产后抑郁Chapter 2 “ 坐 ”出健康，月子病防治DIY产后消化不良的饮食调理产褥期发热要及早治疗预防月子病预防产后大出血警惕晚期产后出血产后宫缩要不要治疗预防产后骨盆疼痛防止产后子宫复旧不全产后子宫变位是可以预防的预防产后子宫脱垂产后盆腔静脉曲张的防治产后恶露过期不绝的护理产后恶露不下的治疗防止产后尿路感染预防、缓解产后尿潴留产后尿失禁的防治Chapter 3 “ 坐 ”出美丽，妈咪重塑少女风采新妈妈适当锻炼好处多月子里可参加的简单锻炼新妈妈每天要做体操锻炼剖宫产的新妈妈参加锻炼的要求新妈妈参加锻炼注意事项月子里新妈妈不宜参加的锻炼项目恢复产前苗条身材的对策新妈妈产后肥胖的原因告别小“ 腹 ”婆的几种方法产后不宜过早节食、瘦身减肥新妈妈不能靠紧腹束腰来恢复体形新妈妈按摩对身体恢复有益产后乳房下垂的预防Chapter 4 “ 坐 ”出安心，给宝宝最有营养的母乳母乳喂养是当今的发展趋势母乳是新生儿最理想的食品母乳喂养的实用原因关于母乳喂养的相关建议母乳的营养成分全知道母乳与牛奶的营养比较怎样才能提高母乳质量提高乳汁分泌，饮食很重要初乳又稀又少但不能丢掉分娩后半个小时内开奶新生儿要按需哺乳学会正确的母乳喂养方法判断新生儿吃饱的五大标准奶水偏少的解决方法乳房平坦的新妈妈怎样喂奶妈咪生病还能不能哺乳新妈妈哺乳期的用药原则产后哺乳的禁忌事项Chapter 5 “ 坐 ”出从容，给宝宝最科学的呵护宜知足月新生儿的样子给宝宝的发育状况评分怎样抱，宝宝才高兴怎样给宝宝喂配方奶奶具的清洁方法怎样换尿布宝宝才高兴怎样给宝宝擦屁股给宝宝做日常护理的诀窍怎么让家人给宝宝洗澡怎样才能增强宝宝免疫力宝宝床如何摆放打扫宝宝房间的要点如何保证宝宝好睡眠宝宝衣服的选择与着装解读宝宝的11种哭声Chapter 6 “ 坐 ”出健康，给新妈妈最贴心的调养食谱第1周适应产后新生活最适宜新妈妈吃的食物产后新妈妈饮食调理很重要合理饮食比大补更重要正确的进餐顺序经典食谱第1天：生产当天这样吃花生红枣小米粥紫菜鸡蛋汤什菌-品煲月子水生化汤红豆汤牛奶红枣粥薏仁红枣百合汤剖宫新妈妈这样补当归鲫鱼汤第2天：补充能量最重要阿胶桃仁大枣羹麻油猪肝汤红枣莲子糯米粥番茄菠菜蛋花汤姜丝鱼汤排骨汤面剖宫新妈妈这样补鸡蛋豆腐当归生姜羊肉煲红豆酒酿蛋第3天：最佳食品把乳汁搞定猪排炖黄豆芽汤红薯粥豆浆莴笋汤剖宫新妈妈应该这样补鲢鱼丝瓜汤火腿冬瓜汤猪蹄瓜菇汤第4天：吃出快乐的好心情珍珠三鲜汤冬笋雪菜黄鱼汤干贝冬瓜汤剖宫新妈妈应该这样补香蕉百合银耳汤海带焖饭葡萄干苹果粥海带蛋花豆腐汤银鱼苋菜汤虾皮烧菜心第5天：饮食好促安眠蛤蜊豆腐汤胡萝卜小米粥木瓜牛奶露剖宫新妈妈应该这样补番茄卷心菜牛肉鸡茸玉米羹番茄鸡片第6天：抗疲劳最佳补品归枣牛筋花生汤益母草木耳汤西兰花鹌鹑蛋汤剖宫新妈妈应该这样补芋头排骨汤乌鸡白凤汤月母鸡汤第7天：营养、营养、营养莲子猪肚汤三丁豆腐羹黄豆猪蹄汤剖宫新妈妈应该这样补鲜滑鱼片粥腐竹粟米猪肝粥红豆黑米粥……Chapter 7 “ 坐 ”出安全，特殊情况下的特殊食谱附录 新生儿养护有问必答

章节摘录

不能乱吃药　　不可自己随意乱服药，有些药物妈咪服用后，会对宝宝产生不良反应，有时甚至很严重，如引起病理性黄疸、紫绀、耳聋、肝肾功能损害或呕吐等。
因此，新妈妈一定要慎重使用药物。
当使用药物时，一定要向医生说明自己正在喂奶的情况，尽量使用不能通过母乳的药物，不可自己随意乱服药。
注意时间的调整　　服药时注意调整喂奶时间，最好在哺乳后马上服药。
并且，要尽可能地推迟下次给宝宝喂奶的时间，至少要隔离开4小时。
这样会使更多的药物排出体外，奶水的药物浓度降到最低，尽量使宝宝少吸收药物。
必要时暂停喂母乳，有些药物对新生儿或宝宝影响较大，哺乳的新妈妈不宜使用。
必须使用时一定要在医生指导下应用，并暂时停止哺乳，停药后数天才可以恢复哺乳。

编辑推荐

科学坐月子能让您和宝宝健康一辈子　　产后护理、饮食营养、生活规律　　美味食物滋养妈妈宝宝轻松度过重要的30天　　提供科学饮食调养配方指导年轻妈妈坐好月子　　不留月子病的调养方法适合中国人的产后调理

第一图书网, tushu007.com

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