

<<你不可不知的坐月子调养100招>>

图书基本信息

书名：<<你不可不知的坐月子调养100招>>

13位ISBN编号：9787534568732

10位ISBN编号：7534568730

出版时间：2009-9

出版时间：江苏科技

作者：屠海燕

页数：199

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>

<<你不可不知的坐月子调养100招>>

内容概要

据科学家们说，宇宙是从一个奇点上产生的。

宇宙在产生的第一秒钟有了引力和支配物理学的其他力。

一分钟之后它的直径有了1600亿千米，温度高达100亿摄氏度。

三分钟后，98%的目前存在或将会存在的物质形成了。

我们有了一个美妙无比的空间，有了我们在其中生活和嬉笑的家园。

多么了不起的恩典！

在这个浩繁的宇宙中，获得生命是一种奇迹。

双倍的奇迹是，我们不仅存在，我们还能欣赏到这种存在，我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。

每天，每时，我们的身边都在发生着激动人心的事，勇敢和令人称奇的事，这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。

生命有很多秘密。

同样，围绕在生命周围的，关于生理，关于心理，关于衣食住行，关于日月星辰和花开花落，也有无数的奥妙和诀窍。

对于这些秘密、奥妙和诀窍，有些我们已经知道，有些我们并不知道，还有更多的，我们以为自己知道，而其实一知半解。

需要去把一切都弄得明明白白吗？需要的吧。

存在既然是了不起的恩典，我们干吗不享受得更加充分、更加完美？更何况，享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读，有选择地去做。

这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书，陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题，每册涉及一个主题，以问答形式和亲切的话语、活泼的版面，讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣，讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

您不妨挑有兴趣的几本，饭余茶后或入睡之前读上几页，这本身就是一种享受：有纸香和墨香的陪伴，你的呼吸会变得舒缓，纯粹，你的身心也会因之得以松弛，得以调养。

<<你不可不知的坐月子调养100招>>

书籍目录

- A 准备月子10招：有备而为，精心迎接宝宝的到来 001. 临产前，准备好产后的生活用品 002. 了解产后生殖器官的变化 003. 了解产后体内系统的变化 004. 了解产后身体的其他变化 005. 认识新生儿 006. 了解新生儿健康评估 007. 了解早产儿 008. 准备新生儿的生活用品 009. 准备新生宝宝的日用品 010. 为新生儿布置一个干净舒适的环境
- B 做好月子60招：精调细养，新妈妈和宝宝共度过 011. 精心安排月子妈妈的营养 012. 月子妈妈饮食有新要求 013. 哺乳妈妈的饮食调养 014. 月子第1周营养补充及菜肴推荐 015. 月子第2周营养补充及菜肴推荐 016. 月子第3周营养补充及菜肴推荐 017. 月子第4周营养补充及菜肴推荐 018. 哺乳妈妈的奶水怎样才能更多 019. 剖宫产妈妈的营养调理方案 020. 月子妈妈营养保健，试一试食疗 021. 妈妈怎样做好月子卫生护理 022. 妈妈怎样做好月子生理保健 023. 月子第1周保健细节指导 024. 月子第2周保健细节指导 025. 月子第3周保健细节指导 026. 月子第4周保健细节指导 027. 月子妈妈乳房护理的关键 028. 剖宫产妈妈的产后恢复方案 029. 产后恶露异常有对策 030. 产后子宫恢复异常有对策 031. 产后会阴愈合异常有对策 032. 产后腹泻困难有对策 033. 产后腹背痛有对策 034. 产后手足痛有对策 035. 产后乳房疼痛有对策 036. 产后骨盆疼痛有对策 037. 产后肌风湿有对策 038. 产后出血有对策 039. 产后阴道松弛有对策 040. 产后腹壁松弛有对策 041. 产后脱肛感有对策 042. 产后子宫脱垂有对策 043. 产后外阴炎症有对策 044. 产褥感染有对策 045. 产后多汗发热有对策 046. 产后妈妈脱发有对策 047. 产后盆腔静脉曲张有对策 048. 新妈妈，及时进行产后健康检查 049. 妈妈产后抑郁要警惕 050. 母乳喂养，有利于宝宝健康 051. 母乳喂养有方法 052. 教妈妈，混合喂养方法 053. 教妈妈，人工喂养方法 054. 教妈妈，奶粉喂养方法 055. 教妈妈，为新生儿换洗尿布 056. 教妈妈，为新生儿穿脱衣服 057. 教妈妈，为新生儿洗澡 058. 教妈妈，为新生儿安排睡眠 059. 教妈妈，给新生儿特别护理 060. 教妈妈，学新生儿按摩操 061. 提醒妈妈，给新生儿做疾病筛查 062. 教妈妈，新生儿常见现象防护 063. 教妈妈，新生儿常见疾病处理 064. 教妈妈，新生儿特殊疾病应对 065. 教妈妈，给新生儿用药
- C 恢复美丽20招：美体修颜，新妈妈的别样风采 066. 月子后，尽快恢复身体机能 067. 月子恢复，从按摩开始 068. 月子后，抓紧产后肌肉的恢复训练 069. 剖宫产妈妈，还需进行辅助训练 070. 月子后，做一做恢复操 071. 安全瘦身运动，现在就要开始 072. 满月后，做一做瘦身操 073. 新妈妈，健康瘦身饮食方案 074. 新妈妈，吃出白皙细腻的肌肤 075. 新妈妈，“吃掉”皱纹 076. 新妈妈，开始祛斑美肤大行动 077. 新妈妈，日常祛皱了无痕 078. 新妈妈，抚平可怕的橘皮组织 079. 新妈妈，自制美容面膜 080. 新妈妈，呵护你的秀发 081. 新妈妈，玉颈可以养成 082. 抢救身材，展开塑身有氧运动 083. 新妈妈，做一做塑身瑜伽 084. 月子后，健康美胸日常全护理 085. 新妈妈，乳房疾病预防方案 086. 月子后，改善乳房下垂方案 087. 新妈妈，学会自查乳房 088. 新妈妈，新形象 089. 月子后，尽快恢复健康性心理 090. 新妈妈，需要制订产后避孕计划
- D 重返职场10招：调试心理，为健康生活减压 091. 新妈妈调适好心理，重返职场 092. 减排压力，着重绿色饮食 093. 职场妈妈，四季饮食养生 094. 职场妈妈，日常膳食祛病 095. 试一试，饮食减压法 096. 试一试，瑜伽减压法 097. 试一试，调节减压法 098. 试一试，保养减压法 099. 试一试，香薰减压法 100. 聪明妈妈，建立好家庭新关系

<<你不可不知的坐月子调养100招>>

章节摘录

B 做好月子60招：精调细养，新妈妈和宝宝共度过 012. 月子妈妈饮食有新要求 专家讲座

1. 加强饮食营养，保证足够的热量。

产后保健最重要的一条是加强饮食营养，尤其是分娩几天后，消化功能逐渐恢复正常以至旺盛时，更要多吃各种富于营养的食物，尤其要保证热量的摄入。

如果产后营养不良，妈妈乳汁中的蛋白质、脂肪、维生素的质和量会受到影响，泌乳量可减少到正常的40%~50%，泌乳期可缩短一半，甚至更多。

因此，月子妈妈的营养加强是最重要的。

2. 注意饮食丰富，荤素兼备。

每种食物所含的营养成分是不同的，比如奶类及其制品含丰富的钙质，可以预防骨质疏松、婴儿佝偻病；动物内脏含丰富铁质，可以预防贫血；红色肉类、贝壳类含丰富的锌，对孩子的智力发育大有好处。

所以，月子妈妈需要各种不同的营养物质，通过母乳传递给婴儿。

3. 采取渐进式补充营养的方式。

妈妈要承担起两个人的身体物质需要，这样大的营养量全部要通过饮食摄取，所以对妈妈的消化和吸收能力要求较高。

可是，产后数周内妈妈的脾胃功能还处于虚弱状态，大量的进食容易导致消化和吸收不良，因此产后补养也不能操之过急。

健康清单 1. 月子妈妈应多从饮食中摄取大量的营养。

一般来说，月子妈妈应多吃些鸡蛋、豆腐、瘦肉、鱼虾、动物血、动物肝、牛奶、红糖等食物，但每天不必超过6个鸡蛋；月子妈妈由于失血较多，需要补充铁质以制造血液中的红细胞，瘦肉、动物肝和血以及某些蔬菜含铁较多，可以多食之加强补血；牛奶、豆腐、鸡蛋、鱼虾中除含丰富的蛋白质外，还含有大量的钙，而钙是助长骨骼、生长牙齿的重要原料，月子妈妈可以多吃以增加乳汁中的钙含量，帮助婴儿骨、牙的发育；红糖里的铁、锌、镁、铜等物质也有补血、生乳、止痛的效果，月子妈妈可以适当进食；排骨、猪蹄、鲫鱼等有下奶作用，月子妈妈宜常食用；新鲜蔬菜和水果可以有助于排便，月子妈妈也要多吃，以保持大便通畅。

2. 注意不能偏食。

月子妈妈每天的食物品种要丰富，荤菜素菜搭配着吃，经常变化花样，还要经常吃些粗粮、杂粮，切忌不要偏食。

3. 坚持少食多餐。

食物要清淡易消化。

月子妈妈最好采取最科学有效的进食方式，即少食多餐。

产后最初的日子里妈妈每日可吃5~6餐，分早餐、加餐、午餐、加餐、晚餐、加餐6顿，加餐可以是点心，或牛奶冲鸡蛋、荷包蛋；同时，月子妈妈的膳食要以清淡易消化的为主，每餐应尽量做到干稀搭配、荤素搭配，少吃用煎、炸等烹调方法制作的食品，饭菜要做得细软，避免加太多调料，盐也不可太多。

专家支招 产后妈妈每日膳食方案 产后最好吃些清淡且易消化的食物，逐渐增加含有丰富蛋白质、碳水化合物以及适量脂肪的食物。

一般来说，产后每日膳食应足量摄取以下这些营养。

坐好月子60招忠告 这些食物，月子妈妈不宜食用 1. 辛辣食物。

辛辣温燥食物可使月子妈妈上火，出现口舌生疮、大便秘结或痔疮等症状，并且还会通过乳汁使婴儿内热加重，引起口腔炎、流口水等毛病。

所以，月子妈妈不宜吃辛辣食物，尤其在产后5~7天之内应禁忌。

辛辣食物包括韭菜、蒜苔、辣椒、胡椒、茴香、酒等。

2. 生冷食物。

生冷食物既容易损伤脾胃，影响消化功能，造成腹泻，也容易导致淤血滞留，从而引起产后腹痛、恶

<<你不可不知的坐月子调养100招>>

露不行、乳汁不足或无乳，不仅不利于月子妈妈恶露的排出和淤血的去除，严重的还影响婴儿的正常发育，可导致婴儿出生后大便溏泻不止、受食不进、吐乳腹胀等症。

此外，生冷食品还会给月子妈妈的牙齿带来不良影响。

3. 麦乳精。

麦乳精的主要原料麦芽糖和麦芽酚都是从麦芽中提取的，而麦芽对回奶十分有效，是中医退奶的主要药物，月子妈妈大量饮用麦乳精，会影响乳汁的分泌。

所以，月子妈妈坐月子期间不能饮用麦乳精。

4. 刺激性饮品。

一些有刺激性的饮品如浓茶、咖啡、酒精等会影响睡眠及肠胃功能，对婴儿不利。

比如月子妈妈在喂奶期间饮茶，茶内的咖啡因就可通过乳汁进入婴儿腹中，引起婴儿肠痉挛。

所以，月子妈妈在哺乳期不宜饮用浓茶、咖啡和酒。

5. 人参。

人参含有多种对人体产生广泛兴奋作用的成分，其中对人体中枢神经的兴奋作用能导致服用者出现失眠、烦躁、心神不安等不良反应。

同时，人参是补元气的药物，服用过多会促进血液循环、加速血液流动，月子妈妈服用后有可能影响受损血管的自行愈合，会造成流血不止甚至大出血。

因此，妈妈在生完孩子的一个星期之内，不要服用人参。

6. 味精。

味精内含有谷氨酸钠，它与婴儿血液中的锌发生特异性结合后生成不能被机体吸收的谷氨酸，而锌却随尿排出，导致婴儿锌的缺乏，从而造成婴儿味觉差、厌食，还可造成婴儿智力减退、生长发育迟缓等不良后果，尤其是对12周内的婴儿发育有严重影响。

所以，为避免婴儿出现缺锌症，月子妈妈应忌吃过量的味精。

7. 过咸或酸涩食品。

含过多盐分的食品会导致食用者的浮肿；而酸涩收敛性食品如乌梅、南瓜等，都会导致阻滞血行，不利恶露的排出。

所以，月子妈妈应忌食这类食品。

好滋味链接 1. 红糖类红色食品类。

红糖富含铁、钙、锰、锌等微量元素、蛋白质以及“益母草”成分。

妈妈分娩后，食用红糖水或红糖大枣汤、红糖面条等不仅可以帮助补血，还可以驱散风寒、活血化淤，有利于促进子宫收缩、排出宫腔内淤血，促使子宫早日复原。

因此，妈妈在产后可以尽快食用红糖、红枣、红小豆等红色食品，以利益气补血、温经祛淤、排除恶露、温中止痛。

尽管红糖既能补血又能供应热量，对月子妈妈和婴儿都有好处，但是，月子妈妈也不要久喝红糖水。

因为产后10天，恶露逐渐减少，子宫收缩也逐渐恢复正常，如果久喝红糖水，红糖的活血作用会使恶露的血量增多，造成妈妈继续失血，对子宫复原反而不利。

一般来说，妈妈喝红糖水在产后7~10天之间为宜。

2. 鸡和鸡蛋类。

鸡肉不仅味道鲜美、营养价值高，而且容易消化吸收，是产后极好的补养之品；而鸡蛋营养比较全面，蛋黄含有较多的卵磷脂和铁质，能补益气血、生肌长肉，对恢复妈妈体力有很大的补益作用。

所以，产后妈妈应多吃鸡和鸡蛋，以减少产后一些并发症，保证婴儿的营养需要。

不过，妈妈分娩后数小时内最好不要吃鸡蛋，否则难以消化。

同时，也不要过量吃鸡蛋，以免增加肠胃负担。

根据国家对孕产妇营养标准规定，产妇每天需要蛋白质100克左右，因此，月子妈妈每天吃3~4个鸡蛋就足够了。

3. 蔬菜、水果类。

新鲜蔬菜和水果富含维生素C和各种矿物质，妈妈多吃蔬菜和水果不仅能增进食欲，有助于消化和排

<<你不可不知的坐月子调养100招>>

泄，还可避免1岁以内婴儿的严重颅内出血或脑性瘫痪和智力低下。

但由于产后消化系统还在恢复，不要吃得过多或太凉。

4. 炖汤类。

鸡汤、排骨汤、牛肉汤、猪蹄汤、肘子汤等营养丰富，不仅易于消化吸收，还能促进妈妈食欲及乳汁的分泌，帮助新妈妈恢复身体。

所以，月子妈妈要多吃各类高质量的汤。

5. 芝麻。

芝麻富含蛋白质、铁、钙、磷等营养成分，能滋补身体，非常适合月子妈妈的营养要求，月子妈妈可以多吃。

6. 山楂、生姜类。

山楂酸甜可口，月子妈妈食用后不仅能增进食欲、帮助消化，而且还能兴奋子宫，可促使子宫收缩和加快恶露的排出。

糖醋泡过的生姜也有收缩子宫、祛寒之功，也适宜妈妈在产后食用。

013. 哺乳妈妈的饮食调养 专家讲座 靠母亲哺乳的婴儿，其生长发育所需的营养素都来自于母亲的乳汁，因而母亲一定要保证自己的乳汁充足、营养丰富。

为此，乳母在饮食上就必须注意营养全面、合理调养，特别是食物中的蛋白质、脂肪、矿物质和维生素的含量要丰富，如果缺乏这些营养要素，不仅会给母亲的体质带来不利的影响，还会使乳汁分泌量大为减少，直接影响婴儿的生长发育。

1. 加强营养，保证乳汁质量。

后，乳母要摄取营养丰富的食物，以满足月子里对营养的需要，保证乳汁的营养和生产。

一般来说，哺乳的妈妈要多吃肉类、蛋类、奶类、五谷、汤类等食物。

蛋白质主要来源于肉、鱼、虾、鸡蛋、动物内脏、豆制品等；钙主要来源于牛奶、蛋类、贝壳类、豆制品、炖骨汤；铁主要来源于动物的肝、心、蛋黄、牛肉、鲤鱼、虾、绿色蔬菜、香菇、黑木耳等；维生素主要来源于糙米、小米、玉米、黑米、米糠、豆类、蔬菜、水果等；高质量的汤主要有肉汤、骨头汤、鸡汤、鱼汤和粥类。

此外，多用煮和炖的烹饪方式有利于食物中营养素的保存。

<<你不可不知的坐月子调养100招>>

编辑推荐

《你不可不知的坐月子调养100招(第2辑)(畅销特惠版)》告诉你妇幼保健专家精心策划的坐月子方案，100个调养妙招让新妈妈泰然面对生活中的纷繁忙乱，让你既能照料好宝贝，又能养息虚弱的身体！

《你不可不知的坐月子调养100招(第2辑)(畅销特惠版)》以问答形式和亲切的话语、活泼的版面，讲述坐月子调养的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣，讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

百味人生，百趣百题

<<你不可不知的坐月子调养100招>>

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>