

# 《月子餐280例》

## 图书基本信息

书名：《月子餐280例》

13位ISBN编号：9787538443363

10位ISBN编号：7538443363

出版时间：2009-8

出版社：吉林科技

作者：董瑞雪//翟宝良

页数：144

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《月子餐280例》

## 前言

坐月子的品质好坏，关系到女人一生的健康。对每一位产后妈妈而言，历经了10月怀胎与分娩的紧张与辛苦后，坐月子是一段难得的喘息时间，可让你挥别怀孕时的紧张，忘却分娩时的折腾，准备迎接养育宝宝的挑战。所以无论如何，聪明的新妈妈都要好好把握这一生当中调养身体的最佳时机。产后坐月子，最重要的就是要吃好。怀孕让每一个女人在身心上都产生了莫大的变化，分娩后4~6周内，正是让产妇身体各部位机能恢复的最佳时机。随着胎儿的娩出，产后的排除恶露、伤口恢复等，都需要科学营养的饮食来调养，提供给身体器官足够的养分，以达到进补、恢复元气的目的。本书为产后坐月子的妈妈提供了科学全面的月子食谱，按阶段划分进补程序，从初期的排除恶露、器官修复，到中期的催乳下奶，再到末期的滋补药膳，最后还为产后的新妈妈设计了恢复身材的瘦身餐。全书由妇产科临床医师全面指导，确保月子期营养的均衡与科学搭配，让产后新妈妈放心进补。最后祝愿每一位月子里的妈妈都能够掌握科学的饮食原则，为自己一生的健康奠定良好的基础，成为最健康、最漂亮的妈妈。

# 《月子餐280例》

## 内容概要

《月子餐280例》内容简介：月子期的饮食好坏，关系到女人一生的健康。科学合理的月子期膳食，不仅可助产后新妈妈身体尽早复原，还能趁机调理怀孕前的虚弱体质，《月子餐280例》中的月子餐由专业营养师精心调配，兼厄产后新妈妈的体质情况进行合理调养、平衡膳食、补充元气、修复组织，让产后新妈妈吃得放心，吃得健康，轻松享受坐月子的幸福时光。

# 《月子餐280例》

## 作者简介

翟宝良，国家高级营养师、吉菜烹饪大师、国家高级烹饪技师。

现任长春海航长白山宾馆行政总厨，曾到韩国汉城、香港等地表演吉菜美食，在历届吉菜烹饪大赛中多次获奖。

董瑞雪，母婴护理专家。

毕业于吉林大学白求恩学部，多年来一直从事医疗护理工作，多次获得各种竞赛奖项。对孕产妇的营养保健有着深刻、独到的理解和建树，并在孕期营养、产褥期营养等领域进行了深入的研究。发表了多部关于孕产期保健及婴幼儿营养的科普读物，对胎教的理论依据、准备工作、胎教的方法等都有深入的研究。

# 《月子餐280例》

## 书籍目录

如何坐月子 坐月子前的准备 01 坐月子前的心理准备 02 坐月子前的物质准备 建立正确的月子观  
03 坐月子的重要性 04 坐月子的基本注意事项制定科学的月子餐 05 月子餐的饮食误区 月子餐的科学观念  
06 月子餐营养均衡最重要 07 少吃多餐，该禁吃的要禁吃 08 配合生理机能，采用阶段性食补  
不同阶段的月子餐 09 产后1~3天的饮食原则：清淡、易消化 10 产后4~7天的饮食原则：恶露排除、开胃  
11 产后8~14天的饮食原则：收缩子宫、骨盆、补血 12 产后15~30天的饮食原则：补充营养、催乳

### 章节摘录

插图：此外，没有必要一切东西都买新的，因为孩子尤其是新生儿的生长速度很快，有一些东西很可能只用了几个月的时间就不能再用了。如果有亲朋好友愿意把他们用过的东西送给你或借给你，你完全没有必要介意它是旧的，只要是干净、完好无损就可以愉快地接受它。当然，如果你觉得自己有这个经济实力，不在乎为孩子多花点钱，那么就尽情享受给宝宝购物的乐趣吧。一般说来，生活必备用品包括以下几类：寝具、衣物、浴具、喂哺用具等。寝具：包括床、床垫、纸尿垫、毛巾被、薄棉被、小枕头、小睡袋等。床最好是木制的，床栏间的距离不能大于婴儿的脑袋。床垫要配合床的尺寸，与床边的空隙不能超过一指。被子一定要买纯棉面料，里料可以是人造纤维。刚出生的宝宝其实是用不着枕头的，但是3个月以后就要用枕头了，枕头不要太高，3厘米左右较为适宜，填充物一定要柔软透气。衣物：包括和尚领前开身内衣、连衣裤、包被、帽子、纸尿裤或尿布，所有的衣服必须是纯棉的，质地柔软宽松、没有松紧带，可以水洗，不易脱色。衣物应该多准备几件，以防弄脏了没有替换。

## 《月子餐280例》

### 编辑推荐

《月子餐280例》：运用科学的月子餐新概念自我掌控生理机能，滋补养身，改善体质刷新传统月子饮食观鸡蛋宜吃但要控制量 鸡蛋很适合月子期的产妇食用。其吃法可采用多种形式，如蒸蛋、水煮蛋等，每日以2~3个为宜，如果一次吃太多不但胃肠吸收不了，而且也无法达到平衡营养的目的。坐月子能吃盐吗 月子期吃盐过多，可造成产后新妈妈身体浮肿。但也不意味着不能吃盐。新妈妈产后尿多、汗多，排出的盐分也增多，所以要补充一定量的盐，以每人每天不超过6克为宜。不要过早喝催奶汤 如果产后新妈妈大量喝催奶汤，导致分泌的奶水过多，会造成乳腺淤阻、乳房胀痛。产后新妈妈适宜在分娩1周后逐渐增加喝汤的量，以适应婴儿进食量渐增的需要。剖宫产后忌吃胀气食物 剖宫产术后容易产生腹胀。所以术后的妈妈不要进食胀气食物，6小时后可食用一些排气类食物，如萝卜、汤等；24小时后，进食流食，如蛋汤、米汤等。待胀气排净后，进食半流食，如蛋汤、面条、馄饨等。月子期吃蔬菜水果科学吗 产后3~4天，不要吃特别寒性的水果。如梨、西瓜等。在接下来的日子里，应该每天多食富含纤维素的新鲜蔬菜、水果，以增进肠蠕动。防止便秘。活血食物不宜早吃 桂圆、红枣、赤豆是活血食物，产后新妈妈过早食用非但不会补血，反而会增加出血量。一般在分娩2周以后或恶露排除干净后，才适合进食此类食物。

## 《月子餐280例》

### 精彩短评

- 1、月子餐280例月子餐280例
- 2、而且全彩页 看起来很有食欲 比想象中的月子餐好到哪里去了。还有3天要去医院做手术了 有了这个书 我对自己的月子生活 有了大大的信心。不过买了才不久 就涨价2块多~~书到得很及时 下单到收货 不到24小时 赞~~
- 3、里面每一道菜都是彩图的，品种也挺多，就是制作过程不够详细
- 4、这本书全彩页的，每道菜都有评论，为什么适合月子婆食用~而且对于菜品都进行了分类，比如有助于排恶露的啦~很实用哦~
- 5、挺好的一本书，正用的上
- 6、首先，存在图片和文字对不起来的情况，语言文字也有不通顺的地方，有些真的是莫名其妙的，其次，菜名和制作过程中的用料有不符，比如菜名里面明明是猪心的，到下面介绍食材和制作过程中写着猪肝怎么怎么样，这样的错误有好几处，只能说编者太不认真负责了，出版社的校稿也太粗枝大叶了，这样的书是不是太匆忙出版了呢？坏名声的呢
- 7、买了好多当当网的书都很正点
- 8、分阶段介绍，很有帮助
- 9、不喜欢书里面的菜肴，而且有些地方自相矛盾。不推荐！
- 10、这本书我很喜欢，很实用。
- 11、喜欢它里面的分类，刚生好该吃什么，下恶露该吃什么，补奶水该吃什么，虽然不都是家常菜，但是有280种，就里面挑点容易烧的，这样也比较有方向了。
- 12、确实是本实用的好书！！
- 13、不错的书，在书店看到过觉得适用性挺强，买回来给月嫂看更有针对性，帮助月嫂增加工作能力和实力。
- 14、感觉不是很实用 买回来之后发现里面很多材料好像都买不到的何况坐月的时候我出不了门 婆婆又不认识字总而言之一句话 崩溃
- 15、可以参考看看，没有做几顿上面推荐的
- 16、相当全面，值得推荐。
- 17、还是可以看的，我月子里都是老妈看着书来做的
- 18、很好的一本书，分阶段给出了月子用餐的种类。但没有标题所说的那么多，离280例还差很多。
- 19、第27页，说产后头三天可吃牛奶、豆浆，其实医院是不准吃的，会胀气。第44页，菜谱名“麻油猪心”，可是材料却变成：“猪肝”。月乃汤，也不解释是什么东西。幸亏我在网上查询过，就是“米酒水”。书的优点是：印刷很好,图片精美。价格实惠。希望编辑再版时修订完美。
- 20、图文并茂，看着还行，不过里面好多漏洞。特别是有些东西和科学做月子有出入
- 21、图很多，很适合老公自己在家好好做
- 22、看了真本书产妇乐坏了，真是好调养身体的指导
- 23、内容比较丰富 很好!很好
- 24、正品 很需要的书
- 25、纸质不错,挺喜欢的
- 26、书很便宜，也很实用，以后就在这里买书了。
- 27、纸张挺好的，全彩页，第一次购物，好像是需要5天订单确认时间，有点长了其他不错，。到货也是刚才在预计到货的那天收到快递态度也很好的。纸张全是彩页，看看感觉不错的。马上要做月子了，怕想不出来吃什么买一本书来参考下也是不错的。

# 《月子餐280例》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)