

# 《饮食+护理坐月子宜忌》

## 图书基本信息

书名：《饮食+护理坐月子宜忌》

13位ISBN编号：9787534592706

10位ISBN编号：7534592704

出版时间：2012-6

出版社：江苏科学技术出版社

页数：175

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)

# 《饮食+护理坐月子宜忌》

## 内容概要

《饮食+护理坐月子宜忌》围绕读者最关注的孕产期饮食与生活护理内容，提供宜忌速查内容，让读者第一时间就能找到信息，知道孕期有什么禁忌，能吃什么不能吃什么、能做什么不能做什么，突出了速度查、快找与实用的功能。

# 《饮食+护理坐月子宜忌》

## 作者简介

王琪，国家“十五”科研攻关项目负责人；中华医学会、北京医学会专家库成员；北京妇产医院主任医师、教授；北京市孕产期保健技术专家指导组成员；全国妊娠高血压疾病学组成员。在首都医科大学附属北京妇产医院从事围产医学二十余年，从围产医学临床、科研一直到教学工作都深入研究。擅长优生优育遗传咨询、孕期和育期系统保健，对于孕期各种合并症、并发症及高危妊娠的诊断、治疗，以及对各种产科危重急症的抢救有着极其丰富的临床经验。承担国家“十五”攻关科研项目、首都发展资金科研项目及参与其他各科研项目十余项。多次担任北京电视台、中国生殖健康网、网易在线聊天室、人民网健康论坛、新浪伊人风采的特邀嘉宾，并担任北京人民广播电台教育频道孕妇学校嘉宾主持，积极参与各种形式的大众普及健康教育工作。

# 《饮食+护理坐月子宜忌》

## 书籍目录

扉页 (1P)

前言 (2P)

目录 (6P)

### 第1章 顺利分娩的宜与忌 (8P)

宜做好分娩的精神准备

宜做好分娩的物质准备

宜做这些助产动作

宜吃巧克力补充体力

.....

不宜滥用药物

不宜过度忧虑

不宜滥用剖宫产

.....

### 第2章 坐月子吃什么宜与忌 (40P)

#### 第1周

宜进行饮食调养 (2P)

宜饮用生化汤排毒

宜多食用补血食物

.....

不宜多吃鸡蛋 (2P)

不宜多喝红糖水

不宜服用人参

.....

#### 第2周

.....

#### 第3周

.....

#### 第4周

.....

### 第3章 坐月子生活起居宜与忌 (40P)

#### 家居环境

宜穿软底拖鞋

宜保持房间清洁

.....

不宜睡过软的床

.....

#### 个人卫生

宜进行简单淋浴

.....

不宜盆浴

.....

#### 生活细节

宜早下床活动

.....

不宜过早看书

不宜长时间看电视、上网

.....

# 《饮食+护理坐月子宜忌》

## 心理调节

宜保持乐观的心情

.....

不宜哭泣

.....

## 产后锻炼

宜进行腹部肌肉锻炼

宜进行盆骨肌肉运动

.....

不宜做体操运动的产妇

不宜饭后立即做产后体操

.....

## 第4章 预防月子病宜与忌 (16 P)

宜主动排尿, 预防小便困难

.....

不宜多走路, 避免足跟痛

.....

## 第5章 坐月子哺乳宜与忌 (12 P)

### 哺乳妈妈

宜在分娩后半小时内让宝宝吸允

宜按需哺乳

.....

不宜病中哺乳

不宜接触有害药物

.....

### 非哺乳妈妈

.....

## 第6章 冬天与夏天坐月子宜与忌 (20P)

### 冬天坐月子

宜定期开窗通风

.....

不宜直接吃水果

不宜直接接触凉水

.....

### 夏天坐月子

宜多喝水和绿豆汤

宜适当吃水果

宜用蚊帐

.....

不宜吃冷饮

不宜用冷水冲凉

.....

## 第7章 健康月子餐 (30 P)

### 第1天

生化汤

牛奶红枣粥

薏仁红枣百合汤

### 第2天

生化汤

# 《饮食+护理坐月子宜忌》

牛奶红枣粥

薏仁红枣百合汤

第3天

.....

第4天

.....

第5天

.....

第6天

.....

第7天

.....

第2周

.....

第3周

.....

第4周

.....

坐月子调养特效食谱

产后补血

红糖小米粥

红豆汤

红枣花生桂圆泥

预防产后便秘

红糖小米粥

红豆汤

红枣花生桂圆泥（假文字）

.....

附录 新生儿的护理（8P）

了解新生儿

听懂新生儿的哭声

保护新生儿的囟门

.....

如何选择新生儿的衣物

睡眠的问题

给宝宝洗澡

.....

### 章节摘录

版权页：插图：028 宜饭后半小时吃水果 许多人都有饭后马上吃水果的习惯，一些新妈妈也不例外。然而，饭后马上吃水果或甜食，容易中断、阻碍消化过程，使胃内食物腐烂，被细菌分解成酒精及醋等一类的东西，产生气体，有碍于营养物质的进一步消化吸收。因此，水果应在饭后半小时吃为宜。

029 宜吃蛋白质，维生素丰富的食物 蛋白质及胶原蛋白，能促进伤口愈合，减少感染机率。含蛋白质丰富的食物有各种瘦肉、牛奶、蛋类等。维生素A能够逆转皮质类固醇对伤口愈合的抑制作用，促进伤口愈合，它主要存在于鱼油、胡萝卜、西红柿等食物中。维生素C可以促进胶原蛋白的合成，促使伤口愈合，它主要存在于各种蔬菜、水果中。

030 宜吃鲤鱼健脾开胃 鲤鱼的蛋白质不但含量高，而且质量也佳，人体消化吸收率可达96%，鲤鱼可健脾开胃、消水肿、利小便、通乳，是新妈妈产后开胃的首选。

031 宜吃鲫鱼排恶露 恶露的排出与子宫的收缩力密切相关，鱼类，尤其是鲫鱼，富含丰富的蛋白质，可以提高子宫的收缩力。而且，鲫鱼还具有催乳作用，传统汤品当归鲫鱼汤是开乳的首选汤品。

032 宜吃麻油猪肝汤 麻油是香油的别称，它含有丰富的不饱和脂肪酸，能够促使子宫收缩和恶露排出，帮助子宫尽快复原，同时还具有软便作用，避免新妈妈发生便秘之苦。猪肝含丰富的维生素B1及铁。宝宝缺铁易发生缺铁性贫血，从而影响智力发育，哺乳妈妈及时补铁可防止宝宝身体内的储铁不足。

# 《饮食+护理坐月子宜忌》

## 媒体关注与评论

一本将月子问题解决在月子里的书。——国际育婴师 / 中国亲子教育活动创始人之一 李利  
不仅对比鲜明地列出了宜和忌，而且每条宜忌都给出了科学的解释，更给出了合理的建议，让每一位新妈妈知其然更知其所以然，并知道该怎么做，坐个明白、安心的月子。——糖糖妈妈



## 《饮食+护理坐月子宜忌》

### 编辑推荐

《饮食+护理坐月子宜忌》单独提供了月子餐的内容，方便读者查阅，让每个产后妈妈都能科学健康地坐好月子。

## 《饮食+护理坐月子宜忌》

### 精彩短评

- 1、内容挺多的,看后应该有帮助
- 2、还可以做参考
- 3、老婆在看的。认为不错、
- 4、未读，待续
- 5、现在还只是翻翻，到时候仔细验证了再补充评论
- 6、生了孩子之后再看看这本书，那你基本就可以吃的饱、睡的香了！
- 7、值得一看，就是好象没有什么挂图。
- 8、这书收到手的时候发现有褶皱，封面很旧，貌似旧书！
- 9、很好，很全面，比较细致，一个月的营养餐都安排好了
- 10、饮食+护理坐月子宜忌(产后会补，一看就懂。当当超值赠送婴幼儿抚触操+产后恢复操挂图，网络下载宝宝洗澡视频)
- 11、内容全面，很喜欢，实用
- 12、属于条状的，产后应忌什么，宜什么，像字典似地，可在需要时查询，印刷很精美。彩色的，有图片
- 13、我大概的看了下，写的很全面很详细，食谱也很全，还详细写了要注意什么，挺好的，很喜欢，以后宝宝生下来就可以按着书上写的来了
- 14、彩色的，看着书上的图挺有食欲的
- 15、还没来及看，自己会好好学习
- 16、月子里面要注意的写的很详细！好书！
- 17、我生宝宝后想好好调理一下，才买了这本书。书的前半部分为月子里的禁忌和适宜，我觉得写的挺好的，像我这种新手可以借鉴下
- 18、希望很有用吧
- 19、讲得很通俗易懂，值得推荐！
- 20、内容很全面，月子里就靠他的指导啦
- 21、是彩页的哦，配图很丰富，期待坐月子的时候能用得上这些知识哦
- 22、这本书内容非常丰富全面
- 23、内容挺全面,慢慢研究.
- 24、很实用的一本书，值得一看，特别是准爸爸妈妈们。
- 25、全面，还在学习中~
- 26、内容好多 查找起来没那么方便 讲的倒是挺全面的
- 27、我这人平时不太爱看书，尤其不喜欢看通篇文章的书。怀孕后婆婆和老公都让我平时多看一些孕产方面的书，为将来生宝宝时的“实操”做好准备。我一翻开书，看到那么多内容，我就有了“信息焦虑症”，不知道从哪儿看起。但我一看到这本?的书名，就知道这就是我想要的孕产枕边书了。翻开一看，果然怀孕期间和分娩期间该干什么、不该干什么都一条条地列的特别清楚，我也不用费脑子去装一些对我无效的信息，而且里面的内容也特别丰富，几乎我在现实生活中遇到的难题都能在书中找到解决的方法。所以说，孕妈妈的指导书不用多，用一本经典的、适合自己的才是最重要的。
- 28、我喜欢图文并茂的书.
- 29、彩色印刷让人很有看下去的欲望，看了几页，感觉上还不错！
- 30、书的质量不错，可能我自己是医生，有些知识感觉不是特别科学
- 31、内容详实，印刷不错，是正版。
- 32、买回来打开翻了下，纸张很好，图片很好，应该很不错
- 33、全是彩页，食谱的食材和做法也非常详细。很实用！
- 34、本人根据该书内容做菜，但家里人反映南北气候不同，月子菜应区别着用，没办法，本人喜欢该书但家里人却用得很少，选篇运用。
- 35、书从表面看起来还是不错的，图文并茂。由于是送人的，所以具体内容如何不确定。
- 36、朋友比我早一个月生宝宝，推荐了这本书，说她当时坐月子的时候从书上学到了好多，也不盲目的信这个信那个了。。。

## 《饮食+护理坐月子宜忌》

- 37、真的是一本不错的书，内容也很丰富。
- 38、这本书还行吧,看看能帮助产妇坐月子
- 39、简单看了一下，比较实用
- 40、这书写得还不错的，谢谢
- 41、内容比较丰富，不过看标题就可以了，内容有些多此一举
- 42、今年11月份我即将升为人母，祝福我吧，这本书很实用，到时候就按照它来咯。
- 43、内容很全面具体，按照上面做完全不用再道听途说
- 44、书挺好的，跟描述的一样
- 45、写的东西还行，有点用吧
- 46、内容全面，不错的一本书！
- 47、主要给照顾我的妈妈一个参考，还不错！
- 48、涉及的方面很多，但每条都有科学的说明，要慢慢学习！
- 49、书的印刷质量和纸张都很好，内容对新妈妈很有帮助
- 50、这本书清楚的介绍了我们这样的新妈妈该吃什么，不该吃什么，能做什么，不能做什么！很不错
- 51、主要是买来给婆婆看的，科学的伺候月子。
- 52、正在孕期，收到书以后简单的浏览了一下，觉得很实用。
- 53、在老婆怀孕的时候，每天都为烦恼，她吃些什么而烦恼。而书中介绍了，每天能吃什么，不能吃什么。，很好的一本书，很适用
- 54、不错，只是有些地方与民间说法不一样！
- 55、喜欢，新妈妈，在学习中
- 56、似乎木有挂图！
- 57、内容很简洁，读起来很轻松 不错的一本书
- 58、买来学习的书，先屯着
- 59、有参考价值，只是这本和轻松幸福坐月子宜忌的内容大同小异，建议买2本选一本就够了。
- 60、打算全家人都传看，要是弄透了月子那些事，都可以去当月嫂了。
- 61、本书配有图片，相关文字说明简洁明了。适合准妈妈和刚当妈妈、准爸爸或刚当爸爸的朋友们阅读。赞一个。
- 62、月子的时候大家都看，因为第一胎，所以父母呀老公呀都很注意这里的宜和忌
- 63、给姐姐买的，忘了问了
- 64、希望到我坐月子的时候用得上
- 65、书好，内容细！
- 66、印刷不错，但华而不实，
- 67、现在就学习，以后生完宝宝正好学以致用。非常不错的书。
- 68、对于第一胎的我来说还是不错的...
- 69、对坐月子应当注意的事项写的很详细，很好~~
- 70、条款性的书，没什么意思。内容很宽泛，不吸引。同时买的一本「明星月嫂的月子宝典」比这本好多了，比较实用也更有可看性。
- 71、一看就懂的一本书，孕期产后进补，该吃不该吃的，易学易懂！
- 72、一直担心坐月子的问题，有了这本书，自己能先了解一下，挺好的！
- 73、太好了\&amp;\&amp;\&#039;批判了很多老方法\&amp;\&amp;\&#039;用科学深入浅出的讲解指导
- 74、针对月子期间可能出现的问题作了比较全面对比，还有多种月子餐介绍哦~
- 75、满意，很漂亮的书
- 76、很实用，很科学，坐月子的妈妈们可以提前买了看看哦，颜色纸张都不错，看了很有食欲的月子餐，还有很实用的知识。
- 77、书的质量很好，都是彩页的，没有味道，后面的菜谱非常实用，这个价格很划算
- 78、实用教材，值得一看！！
- 79、给妈妈看，哈哈
- 80、还没仔细看，等坐月子再看吧，现在还早，应该还不错吧
- 81、内容丰富,还配有详细的月子餐每日餐谱,有图有介绍,看起来很不错:)

## 《饮食+护理坐月子宜忌》

- 82、快递给力，书的内容很全面，但是不够生动。
- 83、一套书都买了，狠好很实用。指导很明确。
- 84、写得不错。内容很全。
- 85、彩色的图文并茂，不错
- 86、本书从顺利生产开始到坐完月子介绍的比较详细，具体。还有多种月子餐介绍，可以使新妈妈们食欲大增哦！
- 87、对第一次做妈妈的人很有用，知道怎么调理。
- 88、书上说的很多东西以前都不知道，很有用处
- 89、现在正需要，要及时看呢
- 90、产前学习，受益匪浅哦！
- 91、书很不错，印刷质量很好，内容也很全面
- 92、坐月子的禁忌了解了！就按着书上写的做1~
- 93、买了好几本这样的书，准备给妈妈先看看，怕到了那时候会不知道该做什么，吃什么……
- 94、朋友推荐的书里的建议都非常好
- 95、不错，列得很清楚
- 96、超出想象，没有想到是彩页的，很划算
- 97、这本书已经用过了，挺使用的，很有帮助。
- 98、对于新手妈妈来说是本很不错的书哦。

# 《饮食+护理坐月子宜忌》

## 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)