

# 《月子营养专家方案》

## 图书基本信息

书名：《月子营养专家方案》

13位ISBN编号：9787510422522

10位ISBN编号：7510422523

出版时间：2011-12

出版社：新世界

作者：秦云华

页数：204

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《月子营养专家方案》

## 前言

在经历了怀胎十月的艰辛之后，女人迎来了人生最大的幸福！是的，此刻的女人是最幸福。宝宝的降临，让女人的身份发生了巨大的变化，从老公的妻子、父母的女儿变成了孩子的妈妈，多么神圣的“职业”，女人开始了一段新的人生旅程！新的旅程将从坐月子开始。分娩后，新妈妈们还沉浸在喜获爱子(女)的幸福中，她们早已将孕期的不适和分娩的疼痛抛至脑后，并迫不及待地全身心投入到了照顾宝宝的生活中去。可需要照顾的不仅仅是宝宝，还有新妈妈自己！尤其月子期间的调养尤为重要！分娩时，新妈妈大量出血、出汗，消耗了大量体力，只为宝宝的降生。分娩过程中的剧痛加上身体的能量消耗，往往会使新妈妈出现身体不适、阴血亏虚、体虚多汗等现象，而产后恶露不禁、产后身痛、产后贫血等问题也不期而至，因此新妈妈的调养势在必行，且要早行！产后的第一个月正是调养生息的最好时机。针对这些问题，本书为新妈妈专做章节，并在第六章、第七章做了详细梳理。

除了针对以上问题的调养之外，生产当天的饮食也不可忽视。生产当天，新妈妈或多或少都有一定的焦虑，焦虑生产是否顺利，焦虑会不会出现意外……其实焦虑在所难免，重要的是新妈妈要有一个良好的心态，轻松的面对生产的过程，其实一切都没有您想象得那么得复杂。不过，在临产前通过饮食补充来助力生产也是非常必要的。产后最离不开的就是月子餐，科学、营养的月子餐不仅能为新妈妈的调养添砖加瓦，更能让刚刚出生的通过母乳喂养的宝宝直接受益，本书会在第五章就“教您做好月子餐”的当然，月子期间新妈妈所必需的营养素和营养食材的推荐也是必不可少的，内容详见第二、三章。最后，我希望通过自己的知识和多年的工作经验给月子生活中的新妈妈以指导，为新妈妈以及刚刚出生的宝宝 秦云华 2001年10月

# 《月子营养专家方案》

## 内容概要

由秦云华编著的《月子营养专家方案》就是一本专门针对新妈妈月子营养的专家指导类图书。

月子期是新妈妈修养生息、恢复体力、调整体质的黄金时期。只有调养得当，新妈妈才能恢复元气，回归美丽。

《月子营养专家方案》为新妈妈精心挑选的生产当天和产后的月子餐食谱切实可用，易于操作，是新妈妈“坐月子”调养身体、恢复体力的好帮手。

针对新妈妈产后可能出现的体虚以及身体不适等症状提出了专家调养策略，并对产后调养必需营养素和营养食材做了详细介绍。

# 《月子营养专家方案》

## 作者简介

秦云华，北京协和医院妇产科主任医师，中国营养膳食推广工程专家顾问团顾问。

1989年研究生毕业于中国协和医科大学（现北京协和医学院）基础医学专业，从事妇产科一线临床工作至今。对孕产期营养与调理有专业研究。

曾出版《我最想要的月子书》《孕产期营养手册》等科普读物。

# 《月子营养专家方案》

## 书籍目录

第一章 科学坐月子 幸福一辈子 一、 坐月子——休养生息的好时机 二、 盘点民间坐月子的六大饮食陋习 三、 坐月子的基本注意事项 四、 坐月子不当引起的六大后遗症 五、 坐月子必备护理品 六、 坐月子饮食三大要诀 七、 坐月子饮食五大原则

第二章 新妈妈产后必需的营养素 一、 蛋白质——加速伤口愈合，增加乳汁质量 二、 脂肪——帮助新妈妈乳汁分泌 三、 糖类——人体能量的主要来源 四、 矿物质——产后脱发的天敌 五、 叶酸——帮助增强宝宝脑发育 六、 维生素A——保障产后好睡眠，帮助养颜美肤 七、 维生素B族——缓解产后抑郁 八、 维生素C——加速产后伤口愈合 九、 维生素D——促进宝宝骨骼生长 十、 钙——宝宝骨骼发育的保障 十一、 铁——帮助抵抗产后贫血 十二、 锌——增加子宫收缩，有助顺利分娩 十三、 铜——促进新妈妈对铁质的吸收，加快新陈代谢 十四、 碘——供给宝宝碘需求，促进宝宝脑发育 十五、 镁——改善消化不良，天然镇定剂协助抵抗忧郁症

第三章 月子里最适宜的营养食材 一、 月子餐常用食材 小米——开胃助消化，滋阴养血 糯米——温补主食，缓解食欲不佳 黑豆——“乌发娘子”、活血利水 芝麻——富含维E，补血养颜 花生——养血止血兼美容 黑木耳——全力抗衰老，消耗脂肪助瘦身 冬虫夏草——“贵”在滋补，镇静加助眠 海参——恢复元气，加速伤口愈合 干贝——滋阴补肾，和胃调中 鸡——健脾，补虚，强筋，美容 鸭——产后盗汗的福音 猪蹄——美容、通乳双重功效 猪心——增强心肌营养，治疗产后气血不足 鲫鱼——补虚通络，利水消肿 鸡蛋——补充优质蛋白质，提高母乳质量 马铃薯——含大量膳食纤维，抗老排毒防便秘 黄豆芽——消除皮肤斑点，缓解妊娠高血压 莲藕——缓解食欲不振，补益气血 西芹——开食欲，降血压 红糖——化瘀镇痛、促进恶露排出 低脂酸奶——润肠通便，易于消化和吸收 二、 适合做清补汤类的营养食材 莲子——强心镇静，去火消火佳品 芡实——秋季进补首选 沙参——增强免疫力，治疗产后阴虚 玉竹——增进食欲，润肺滋阴 百合——润肺止燥抗虚弱，加速皮肤细胞代谢可美肤 薏米——清除燥热身心舒畅，消除色斑改善肤色 蜜枣——安神补血，应对产后贫血 淮山——健脾助消化，益智安神 三、 适合做温补汤类的营养食材 党参——增强机体抵抗力 枸杞——滋补肝肾，美白养颜 红枣——适合新妈妈产后脾胃虚弱、气血不足 龙眼肉——益心脾、补气血、润五脏 当归——补血活血，祛淤生新 黄芪——消肿补气皆可行 四、 适合月子里吃的水果 香蕉——补血瘦身两不误 橘子——补充维C和钙质 桂圆——补脾胃之气，补心血不足 苹果——产后瘦身大助手 山楂——散瘀活血助消化 木瓜——催乳丰胸之王

第四章 生产当天的饮食要点 一、 临产前 二、 产后第一餐 三、 产后第二餐 四、 产后第三餐 五、 量身打造产后第一天的AB套餐方案

第五章 新妈妈的健康投资——教您吃好月子餐 一、 科学月子餐 二、 不同体质新妈妈的进补方案 三、 产后第一周的月子餐——开胃为主 四、 产后第二周的月子餐——补血为第一要务 五、 产后第三周的月子餐——催奶好时机 六、 产后第四周的月子餐——恢复体力，增强免疫

第六章 产后体虚的饮食调养策略 一、 产后气虚的饮食调养策略 二、 产后血虚的饮食调养策略 三、 产后阴虚的饮食调养策略 四、 产后阳虚的饮食调养策略 五、 产后气郁的饮食调养策略 六、 产后血瘀的饮食调养策略

第七章 月子里的对症调养药膳 一、 健康又美味的月子药膳 二、 缓解产后身体疼痛的药膳 三、 预防产后便秘、痔疮的药膳 四、 应对产后小便不利的药膳 五、 改善产后奶水不足的药膳 六、 调补产后贫血的药膳 七、 帮您吃走产后抑郁的药膳 八、 治疗产后自汗盗汗的药膳 九、 消除产后恶露不尽的药膳 十、 预防乳腺炎的药膳 十一、 治疗产后昏厥（血晕）的药膳 十二、 服用药膳时的注意事项

第八章 新妈妈产后美丽恢复的进补秘方 一、 合理膳食，让新妈妈美丽回归 二、 新妈妈产后养颜祛斑秘笈 三、 产后防脱发的食补秘诀 四、 产后减肥食谱——教您吃对“瘦身餐” 五、 产后丰胸秘笈附： 一、 四季月子饮食方案 二、 简单易学的新妈妈产后运动

## 章节摘录

一、坐月子——休养生息的好时机 在听到宝宝中气十足的大声啼哭那一瞬，十月怀胎的艰辛和分娩的疼痛都变得值得，宝宝的顺利降生为新妈妈的十月怀胎画上了圆满的句号。生完宝宝后，新妈妈的身体发生了很多变化，生殖器官和身体脏器的功能恢复，都需要靠月子里的调养；而在待产和生产过程中新妈妈可能遭受的疼痛、消耗的精力，都会使新妈妈的身体变得非常虚弱，这些都需要产后的休养才能复原。如果在坐月子期间，新妈妈的生殖系统、内分泌系统得不到及时、科学的调养与修复，产后子宫收缩、恶露排出、伤口恢复等一系列的问题得不到及时的解决，新妈妈的身体极有可能落下一系列严重的后遗症，如产褥感染、乳腺炎、子宫脱垂、附件炎等多种疾病都可能在这段时间发生，严重威胁新妈妈的身体健康。同时，如果新妈妈产后的心理焦虑得不到及时调整，也有可能进一步导致精神疾病的产生。新妈妈要好好把握月子这个休养生息的好时机，采用科学的坐月子方法，通过营养的食补、充足的休息、适当的运动来调养身体，就有机会改善新妈妈自身的体质，让细胞及内脏重新生长，恢复身体元气，原本身体上的一些疾病，如内分泌失调、眼睛疲劳、黑斑、溃疡及记忆力减退、掉发及皱纹等，也可能随之减轻或消除，同时也可能将偏差的体型逐渐恢复成正常体型，帮助新妈妈恢复产前的健康和美丽。坐月子是每一位新妈妈的必修课，更是关乎新妈妈一生身心健康的关键时期。月子饮食则是每一位新妈妈的必修第一课，上好第一课才是坐月子的最好开端。

二、盘点民间坐月子的六大饮食陋习 1 高蛋白多多益善 民间认为，新妈妈产后气血大亏，需要大补大养，因此主张吃得越多越好。新妈妈在月子期比平时多吃鱼禽肉蛋奶等动物性食品，以补充优质蛋白质，这是非常必要的。但是蛋白质并非越多越好。蛋白质过多会加重胃肠道负担，引起消化不良，并诱发其他营养缺乏，从而引发多种疾病。 2 汤比肉有营养，光喝汤不吃肉 民间主张只喝汤不吃肉。汤类不仅味道鲜美，还能刺激胃液分泌，帮助消化。新妈妈的基础代谢较高，容易出汗，又要分泌乳汁哺育宝宝，故新妈妈宜多喝一些汤。但是，只喝汤不吃肉的做法是不科学的。因为蛋白质、维生素、矿物质等营养物质主要存在于肉中，溶解在汤里的只有少数，肉比汤的营养要丰富得多。 3 补钙的观念：忽视奶类食品 新妈妈产后担负着分泌乳汁、哺育宝宝的重任，对钙的需求量较大。若膳食中钙供给不足，母体就会动用自身骨骼中的钙，以满足乳汁分泌的需要。民间所说的补钙观念是多喝骨头汤而忽视奶类食品。其实不然，补钙的最佳食品是奶和奶制品，它们不仅含钙多，吸收率也高，同时也是天然钙的极好来源。新妈妈可以每天喝250~500毫升牛奶，并多吃含钙丰富的食品，如小虾皮、芝麻酱、豆腐等，以达到补钙的目的。 4 不能吃生冷蔬菜水果 民间流传的“忌口”认为蔬菜、水果都是凉性的，许多新妈妈在坐月子时不宜吃蔬菜水果。其实，这种顾虑是多余的。新妈妈在分娩过程中体力消耗大，腹部肌肉松弛，加上卧床时间长，运动量减少，肠蠕动变慢，极容易发生便秘。如果再禁食蔬菜和水果，不仅容易引发便秘、痔疮等疾病，还会造成多种维生素、矿物质和微量元素的缺乏。 5 多喝牛奶多吃鸡蛋补铁 新妈妈产后对铁的需要量增大，如果新妈妈对铁的汲取不足容易发生缺铁性贫血。民间流传“多吃鸡蛋、牛奶就可以改善贫血”，这是不正确的。虽然牛奶含蛋白质、钙等很丰富，但含铁却很少；鸡蛋中含铁略高，但由于蛋黄中含卵黄高磷蛋白，会干扰铁的吸收。因此，仅靠吃鸡蛋、喝牛奶补铁是不足以改善产后贫血的。 6 月子里不要吃咸的 过去人们说“月子里不要吃咸的”，是怕吃了盐影响乳汁分泌。产后不宜吃过咸的食物是因为产后体内有大量水分需要排出，过多的盐分会使水分滞留体内，出现水肿，并使血液浓缩。但是完全不吃盐，就不能保证人体对钠和碘的正常需要量，甚至还会出现乏力的感觉。正确的食盐方法应该是比平时稍淡即可。

。P12-14

# 《月子营养专家方案》

## 编辑推荐

产后的新妈妈最关心什么？恢复苗条身材？不！保证足够睡眠？不！事实上，月子里最需要的是调养！产后调养是新妈妈面临的头等迫切的问题！那么，如何调养呢？最健康的方式当然是饮食调理！《月子营养专家方案》由资深孕产专家（秦云华）倾心编著，介绍了新妈妈生产当天及整个月子期的饮食调养常识，针对新妈妈产后身体出现的各种不适症状提出了专业的饮食攻略和调理方法，希望能为您的月子生活把好健康营养关。本书内容丰富，图文并茂，文字通俗，简单实用，献给即将或者刚刚荣升为新妈妈的最幸福的准妈妈们！祝愿您和您的宝宝健康幸福！

# 《月子营养专家方案》

## 精彩短评

- 1、非常喜欢，很精美，很实用，推荐
- 2、非常厚啊
- 3、内容满丰富的,感觉不错,可以学到一些比较实质性的东西.
- 4、挺实用的，一看就明白，月子里每天该注意的，该吃的一目了然。
- 5、月子营养专家方案受益匪浅
- 6、宝宝还有一个多月就出生了，想了解一下坐月子的知识，对比了半天我选定了这本。物有所值，讲的都是很实用的内容，而且逻辑结构比较合理，印刷也很不错，是彩色的看起来不累。向姐妹们推荐
- 7、菜谱真还不少，就是冲着菜谱去的，算是买对了
- 8、我觉得这个书还是很实用的,没那么多空话,对于伺候月子还是很有帮助的.菜谱也很好
- 9、里面的内容很全面，对于新手妈妈来说，帮助很大
- 10、为坐月子准备的，大致看了一遍，很实用的哦
- 11、找一本适合自己的月子书不一定很容易,看看这本书,也许你会喜欢的。
- 12、马上就要生宝宝了，提前了解一下产后营养怎么补，真的很重要哦。本书内容很详细，阅读后觉得受益匪浅
- 13、这本书确实非常好，非常实用，书的质量也很好，插图很形象，我推荐给要坐月子的朋友了。
- 14、很实用的一本月子方案，喜欢，有帮助。
- 15、营养配餐很实用
- 16、全彩页设计，印刷精美。买这本书就是为了将来坐月子用的，虽然还有1个多月才生宝宝，提前翻看了下，根据书中的说明，我们都会做好营养餐的！给我妈妈看后，她也超赞这本书，让她更方面做营养餐
- 17、内容全面，易执行
- 18、老婆生孩子！对老婆月子的营养方案有很大帮助！！！
- 19、讲解与食谱并进，很实用的一本书！
- 20、书的质量很好，让人看起来会对月子时候的生活很有信心。
- 21、彩图印刷质量不错，开起来比较舒服，推荐
- 22、我个人认为这本书也是蛮好的。介绍的比较全面详细。特别适合现在年轻一代  
我还买了另一本我最想要的月子书，两本一结合不错。推荐
- 23、谁说月子餐一定得充满药味又油腻，产妇们的口腹之欲与营养都要兼顾，这本书中就有一些很好的料理
- 24、各个方面都有指导，而且里面也有月子菜谱
- 25、在书店看好的，\*\*当网买便宜很多。
- 26、很好的一本书.看了获益匪浅
- 27、月子营养餐，讲的很好，又好吃好吃，又很有营养。值得推荐
- 28、挺不错的，内容也比较有条理，关键是还有食谱
- 29、此书非常适合第一次坐月子的姐妹们
- 30、帮表姐买的，彩色字体，很好看。她很喜欢。
- 31、印刷精美，内容丰富，实用性很高
- 32、感觉是中西结合的一本书，不错！准妈妈们可以看看。
- 33、值得推荐的一本月子营养及食谱，简单易做，实用。
- 34、这本书图片文字搭配很好看，有了它坐月子食谱不用愁了。



## 《月子营养专家方案》

- 35、内容不太多，产后看不累。看后坐月子心里有底了。
- 36、希望每个将要做妈妈的女生一定要好好看看这本书，尤其让家人好好学习学习。千万不要让那些愚昧的传统“坐月子”害了自己的健康！
- 37、本人看了收获挺大，值得推荐
- 38、这本书不错！很值得买，挺全面！
- 39、内容不错，很具有参考价值
- 40、月子营养书很不错，值得推荐
- 41、值得一读，非常满意
- 42、发货很快，比预计提前两天到了！
- 43、月嫂带了这本书来。说是她朋友借的，她推荐给我。顺便帮她也买一本
- 44、内容很好，很全面，很细致
- 45、书里的内容基本都是讲坐月子饮食的问题
- 46、很全面细致
- 47、内容无非网络常见的一些营养方案，多堆砌，无体系幸好买的电子版，真心无用啊
- 48、内容可以，随便看看够用了
- 49、内容很丰富 很实用！
- 50、书很好，里面的月子菜很讲究，很值得推荐
- 51、很不错的一本书，买来给看了给老公看的。对月子里做什么给我吃心里有点底了。
- 52、书的质量很好，版式也很好，内容很详细，适合新手妈妈。特别是里面有很多催乳的食谱，简单易做
- 53、帮别人购买，内容涉及的很广泛，值得推荐
- 54、这书很好，是我想要的书。
- 55、蛮喜欢这本书的，因为本人即将产子坐月子，正好可以提前预习一下。
- 56、书的内容挺实用的，正在学习中。
- 57、月子期间营养调理很重要，一个不是，就有可能影响一个女人一辈子
- 58、书的印刷非常精美，内容也挺实用的，现在的科学月子方案打破了传统的单一，丰富很多.....
- 59、很好的一本书，不厚，文字精美，产后的营养和饮食写的很好，提醒我们产后注意的事项很细致！
- 60、推荐！老妈说不错 还在学习中
- 61、内容很丰富，知识很多
- 62、月子食谱 好好学习
- 63、此书很好，学习了
- 64、大致翻了一下，感觉书的质量蛮好的，内容也还可以
- 65、质量和内容都很喜欢，谢谢
- 66、很好的一本书，写的很详细
- 67、页面是彩色的，看起来很舒服。
- 68、我现在已经生完孩子了，因为是第一胎，所以很多东西不会，买了这本书真是受益匪浅
- 69、内容很科学，说的月子饮食也很周到。新妈妈们值得一看。
- 70、特别适用于待产的麻麻学习！
- 71、非常不错哦，到时候就让老公按着书上说的做，菜谱也很不错，还有详细的方法呢！
- 72、书不错，推荐准妈妈可以看看，
- 73、比较详细地介绍里月子该注意什么,还有是产后食谱.不错!
- 74、这是其中一本，很有用一步步来和孩子一起成长
- 75、上面介绍了很多月子餐食谱，看上去就让人好有食欲哦！
- 76、全面地介绍月子期的产后调理、饮食营养等与新妈妈息息相关的内容，
- 77、书还行 质量也可以 不错 马上就要用了 .....
- 78、内容图文并茂，纸张质量也不错，推荐一下
- 79、买来给家人看的，有在做月子的时候学习到不少食材的配搭。个人感觉受用。
- 80、非常喜欢，很实用，还附食谱跟做法，超喜欢，值！

## 《月子营养专家方案》

- 81、好，很有收获
- 82、只是大概翻看了一下，觉得内容还是不错的，囤货中。
- 83、通俗易懂,了解了很多以前不懂的信息,老婆很喜欢
- 84、作为新手爸爸妈妈，这本书值得一看
- 85、首先书的质量挺好，内容也不错，挺值得一看的！
  
- 86、老婆坐月子用的书她老妈老是做不了菜，有了这本书好多了书中的食材比较简单，操作也不复杂可操作性很强，蛮实用的
- 87、很不错，有很多适合月子的菜谱，值得推荐
- 88、菜谱比较详细，具有可操作性，坐月子的注意事项比较少
- 89、主要讲食疗
- 90、妈妈看了就照着上面做了，身体恢复的还不错
- 91、自己翻了一下，还不错，等妈妈来了，给她看看。月子里，让她按照书上的菜谱给我做饭吃，哈哈。
- 92、这本书不错，基本能指导年轻的夫妻做好月子期间的营养和注意事项
- 93、纸质很好，内容丰富，
- 94、今天我刚收到书，赶紧看看，推荐菜谱都很好呀，而且书很严谨，版面也很好。给个好评。
- 95、非常精美的一本书，很详细，关于分娩前吃什么，月子第一天，第二天，第三天吃什么，都有很好的讲解和菜谱，还有生化汤的配料呢，很不错。  
不过好多食材不好买，家里一定要有个会烧菜，超级耐心的，看完了实践。
- 96、内容也比较有条理，关键是有食谱，挺不错的。
- 97、比较详细地介绍里月子该注意什么,怎样做.还有是产后食谱.不错!
- 98、老公和我都很喜欢这本书，刚收到翻了一下感觉内容应该挺实用的。
- 99、做月子用到了这本书。
- 100、月子期间对照做了一些饭菜，不错
- 101、比较喜欢讲的比较全面，但不知实际效果如何

# 《月子营养专家方案》

## 精彩书评

1、产后妈妈最应该关心的是什么呢？是快速恢复身材还是保证好的睡眠呢？好像都不是，对于产后的妈妈来说产后调养才是至关重要的。因为怀孕和生产对于妈妈的身体都或多或少的造成了一定的损害，所以生产完毕后就需要赶快恢复自己的元气，那么就需要调理了，怎么调理，通过什么来调理才能恢复呢，那么这本书就是来告诉产后妈妈调养身体的一些科学实用的方法。本书主要介绍了新妈妈生产当天及整个月子期的饮食调养常识，针对新妈妈产后身体出现的各种不适症状提出了专业的饮食攻略和调理方法。而且本书的内容丰富，图文并茂，文字通俗，简单实用。是一本对于产后妈妈调养身体的不二书籍。

# 《月子营养专家方案》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)