

# 《坐月子怎么吃、新生儿怎么养》

## 图书基本信息

书名：《坐月子怎么吃、新生儿怎么养》

13位ISBN编号：9787506474627

10位ISBN编号：750647462X

出版时间：2011-6

出版社：中国纺织

作者：孕育专家大讲堂编委会

页数：223

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)

# 《坐月子怎么吃、新生儿怎么养》

## 内容概要

《坐月子怎么吃、新生儿怎么养》包括了：新妈妈产后要注意营养、营养不足对新妈妈和新生儿都不利、产后最应该吃的食物、产后不宜立即服用鹿茸、新妈妈服用人参要注意、新妈妈患病食疗要“对症下药”、产后补红糖宜适量、常喝麦乳精影响乳汁分泌、月子里不宜饮用茶水、让新妈妈迅速修复身体的营养素、月子期最应补充的营养食品、产后不挑食胜过“大补”等内容。

# 《坐月子怎么吃、新生儿怎么养》

## 作者简介

赵天卫，妇产科主任医师北京玛丽妇婴医院业务院长原北京海淀妇幼保健院业务院长中华医学会围产学会北京分会委员中国优生优育协会妇女儿童钙代谢委员会副主任委员新浪网特聘医学专家《孕味》杂志特聘专家在国产保健、优生优育、高危孕产妇管理、妇产科危重症抢救方面有丰富的临床经验。近年来尤其关注妇女儿童保健问题，为提高妇女的身心健康开展了大量工作。在《中华围产医学杂志》《中国妇幼保健》《中国优生优育》等杂志发表多篇论文并获多项科技进步奖。在工作之余，完成大量科普创作及咨询工作，在《大众健康》《大众优生》《亲子》《孕味》等杂志发表多篇科普文章。编著了《怎样孕产更健康》一书，传播科学的孕产知识。同时在“新浪网亲子频道”建立专业博客，达到数以百万计的点击量；更作为《孕味》杂志的专家顾问撰写了很多文章，为妇女儿童解决了大量实际问题。致力于“音乐+营养”产科新模式的临床实践与推广，力推音乐胎教，强调孕期体重管理，并在产程中运用了音乐镇痛的新方法，使孕妇和孩子受益，得到产妇的好评和专家的首肯。

# 《坐月子怎么吃、新生儿怎么养》

## 书籍目录

第一章 产后营养资讯 新妈妈产后要注意营养 营养不足对新妈妈和新生儿都不利 产后最应该吃的食物 产后不宜立即服用鹿茸 新妈妈服用人参要注意 新妈妈患病食疗要“对症下药” 产后补红糖宜适量 常喝麦乳精影响乳汁分泌 月子里不宜饮用茶水 让新妈妈迅速修复身体的营养素 月子期最应补充的营养食品 产后不挑食胜过“大补” 产后可以喝点葡萄酒 产后喝汤有讲究 新妈妈饮食会直接影响新生儿 新妈妈忌食的食物 新妈妈不要滋补过度 甲鱼对新妈妈很有益 最适宜产后吃的水果第二章 坐月子6周食补方案第三章 新妈妈产后康复第四章 新妈妈月子期疾病的预防第五章 新妈妈产后的起居养生第六章 产后避孕不容忽视第七章 产后瘦身健美第八章 母乳喂养让新生儿更健康第九章 新生儿的科学护理第十章 新生儿疾病防治

# 《坐月子怎么吃、新生儿怎么养》

## 章节摘录

版权页：插图：产后不宜立即服用鹿茸我国传统医学认为，鹿茸味甘、咸，性温，具有补肾壮阳、益精养血、强壮筋骨的功效。现代药理学研究显示，鹿茸有提高血压，促进红细胞、血红蛋白及网状红细胞生成和激素的作用。鹿茸在临床上多用于真阳虚衰，精血两亏、中任虚损、精神疲乏、畏寒乏力、阳痿、子宫虚冷、不孕、不育等阳虚证。可见鹿茸为补阳要药，而产后多会出现阴血亏损、阴血不足、阳气偏旺的现象。此时若服用鹿茸，必然会导致阳气更旺，阴血更损，造成血不循经的阴道不规则出血。由此看来，产后还是不要立即服用鹿茸为好。新妈妈服用人参要注意从临床医学角度来说，产后不宜立即服用人参来补身体。原因之一是人参所含的多种药物成分，如作用于中枢神经及心脏、血管的“人参皂甙”，以及作用于内分泌系统的配糖体等，这些成分能使人体及人体中枢神经产生兴奋作用，导致服用者出现失眠、烦躁、心神不宁等一系列症状，使新妈妈不能很好地卧床休息，从而影响新妈妈的体力恢复。原因之二是“人参大补元气”，服用过多会使血循环加快，这对刚生完宝宝的新妈妈很不利。因为新妈妈在分娩过程中，内外生殖器的血管多有损伤，而服用人参会有碍受损血管的自行愈合，反而会造成出血过多、流血不止，甚至大出血。研究表明，由于产后即服用人参使阴道流血过多而导致新妈妈贫血的情况不在少数。产后女性服用人参，一般宜在产后3周以后，此时伤口已愈合，恶露已尽，有利于体力恢复，但一次不宜服食过多，以3克左右为宜。

## 《坐月子怎么吃、新生儿怎么养》

### 编辑推荐

《坐月子怎么吃、新生儿怎么养》：“好孕随身查小手册”孕妈咪及宝宝健康饮食。

## 《坐月子怎么吃、新生儿怎么养》

### 精彩短评

- 1、好纸张好 彩图 好书
- 2、主要是一些月子餐 和坐月子时候要注意的事情 和宝宝的护理 比较实用的一本书
- 3、很不错的书，内容和书的质量都挺好的
- 4、作为新妈妈，还是很有参考价值的，内容比较全面。
- 5、马上就要当妈妈了，坐月子婆婆来照顾，怕老一辈人的做法不科学，抱着试试看的心情买了这本书，没想到真的很值的，书中对于如何坐月子解释得很详细，强烈推荐给大家
- 6、生子前就开始看了，恶补知识，新手不懂啊。。。内容蛮好的。。。
- 7、这本书关于坐月子的内容也不是很多，中间很多是关于锻炼瘦身的
- 8、挺不错的书，推荐给准妈妈们，作为月子期间的参考
- 9、很不错，自己用完了还送人了。
- 10、嗯 挺实用的，买的不亏 还相当于打了半折 去书店看好了\*\*当上来买的
- 11、非常的实用，适合新妈妈
- 12、怀孕以后买了很多书，都是翻翻而已，只有这本书是从头到尾认认真真的看完的。内容很实用，适合新妈妈。就是带宝宝的内容少了些。
- 13、书的质量不错，挺实用的！
- 14、照顾老婆孩子，好好学习宝贵经验，一本基本上介绍到了的书
- 15、很好的一本书，好用，实用
- 16、全彩色的，内容挺好的
- 17、看看还比较具体的应该还使用的
- 18、虽然和另一本月子书同时买的，但这本书内容比较全面实用，图文并茂，包括了产后恢复等等，适合准妈和新妈妈们阅读。
- 19、内容还是挺实用的。书质量也很好。推荐。
- 20、做月子时参照的一本书，挺好的
- 21、书挺好，配送也不错，内容很实用，值得学习呢。价格上还是贵了点。
- 22、原想生产前恶补一下坐月子的知识，没想到真到坐月子都用不上，完全跟传统的坐月子相悖。。
- 23、坐月子有了这本书很有帮助,特别是还有教我们怎么锻炼的画面,到时一定会按照书上的做.
- 24、如果在怀孕晚期阅读会更好哦，我都是在快坐完月子才阅读完的，感觉有点晚了
- 25、对坐月子的一些注意事项都写得很详细，比较有指导意义
- 26、还行吧，比较实惠
- 27、这本书详细具体地分类介绍了做月子期间要注意的各个方面，还贴心的按不同时期列出了食谱，对刚做妈妈的人非常有帮助。
- 28、临时着急用买的，还可以
- 29、看完大补补哦
- 30、还没有看完。不过前面坐月子的内容看了一下。觉得还是比较实用的。有些菜谱可以坐月子的時候照着做。但是某些具体操作方法写的太简单了。无法实施。
- 31、彩页，内容也很实用
- 32、内容很丰富 很仔细
- 33、这本书在沃尔玛看见的，专程购买。
- 34、这书不错，还算受用的
- 35、略微翻看了一下，很实用，希望能做好月子哦。
- 36、我看得很仔细的书，不过内容有些重复
- 37、送货速度，态度都很好，内容也符合我们的要求！
- 38、适合怀孕过程中的孕妇学习。
- 39、提前购买，希望多了解一下坐月子的注意事项，以及小宝宝怎么带，本书内容不错，值得推荐。
- 40、新生儿内容有点少。。
- 41、书还没有看，内容不祥。

## 《坐月子怎么吃、新生儿怎么养》

- 42、正在看，图文并茂，很好。
- 43、起先在书店看到这本书，一口气差不多看完了，觉得很实用，放在手边等用着时看看挺有帮助的(还有三个月就生了)，就来当当买了这本书，只花了书店一半的价格。还附带有食谱，很实惠，很满意
- 44、还行吧，只是看了都没实际操作。里面对月子里的营养，产后体质恢复，运动，较多，还不错，只是我没有按照书上的来，就是看下了
- 45、营养师 哦。不过实践起来挺难的
- 46、老婆已经看完了 好看 实用！
- 47、新妈妈一定要看!!
- 48、内容全面，对护理宝宝有帮助
- 49、很好的，内容很全。
- 50、书浏览了一下，非常好，推荐大家买哦
- 51、很详细，对我帮助很大
- 52、收了，学习
- 53、好多方法都有用
- 54、对于坐月子和养孩子的指导很实用。
- 55、适合孕妇坐月子用，很实用的
- 56、粗略的翻了翻，内容还是比较全面的，顺带介绍了一些坐月子的菜。不过书上的内容也比较粗浅，好像在别的地方多少都看到过。算还行的书吧。
- 57、还没有看。打算好好学习一下
- 58、很详细的书，很喜欢...书本也很精致
- 59、送货特别快
- 60、现在坐月子和以前可不一样，还是看看书的比较好
- 61、有点借鉴作用
- 62、書不錯，老婆大人正在看呢
- 63、书还是挺不错的，分为两部分，不过能够在生之前先看看那是更好的
- 64、好好啊好
- 65、老一辈人有他们的一套理论，作为80后的我们，有自己的想法，老方法做月子有些是不科学，现在看了这本书，心里踏实了很多，科学育儿，科学坐月子，交给你月子期间怎么吃，怎么做！
- 66、性价比好 不用来回挑选
- 67、1天时间学习完，值得推荐
- 68、在囤货状态
- 69、中午刚刚拿到书，看过以后才来评价的，这本书为生产后的妈妈提供了很多可行性的办法，是一本很不错的产后妈咪健康饮食书，帮助应该很大。
- 70、虽然还没开始坐月子，提前买了这本书，给自己吃了定心丸吧！把自己交给任何人都不如自己多学点知识，用科学的方法对待自己和宝宝。很全面，有食谱，有每个周的调养重点和饮食注意事项，还有怎么照顾新生儿。看了至少两遍了，也跟家里沟通了其中的一些方法，希望到时候能发挥更大的效果。
- 71、我是80后的妈妈，对于坐月子和新生宝宝的很多问题都不了解，所以遇见问题就随手查一下，确实给了我很大的帮助。
- 产后1-6周的生活日历简单明了的概述了月子期间妈妈和宝宝的状况、生活要点和注意事项，特别有针对性，非常好。
- 月子里6周食补方案、产后康复、疾病预防、产后瘦身都太好了，都是我需要的，迫切要了解的。宝宝的喂养、科学护理和疾病预防也让我在宝宝不明原因哭闹时不会手足失措。
- 另外这本书装帧设计精美，很抢眼，版式也是我所喜欢的，图片看的出来都是实拍的，有一定的风格特色。
- 72、还可以 还没有给孩子用 希望有用
- 73、看着不错，还未实践



## 《坐月子怎么吃、新生儿怎么养》

- 74、月子里宝宝一有什么异样就查书，还是很有用的
- 75、挺实用。质量不错。有图有文字。
- 76、这本书到手两天左右，已经大致翻阅了一遍，内容比较全面，对坐月子的新妈妈有饮食上的介绍，也有新生儿的护理介绍，不过主要是介绍新妈妈坐月子方面的日常注意事项及保健恢复，很喜欢，主要是给自己看，呵呵，用于产后恢复工作。
- 77、基本上都是食谱，好多东西吃的样子
- 78、连菜谱都有，真是太实用了，到时候直接照着做很省心
- 79、给予了一定的指导和帮助。谢谢
- 80、还没有生，准备工作要做好哈
- 81、一次买了好几本书，因为现在还没用到，就只是看了下目录，还没具体去看，应该不错，感觉还不酸很罗嗦，但是想了解的目录都提到了
- 82、讲了怀孕的过程，生产后身体的变化，以及可能发生的问题，还有宝宝可能发生的问题，很有参考价值。
- 83、物流给力书内容也好。
- 84、为快出生的宝宝多积累些经验，还没怎么看，因该对我们这些不太懂的年轻妈妈们可以帮上些忙
- 85、书中有插图包括怎样饮食，产后身材恢复等都讲解的很详细
- 86、教会妈妈们如何养好身体，培养健康宝宝~！
- 87、而且还有彩图，够实用
- 88、在书店看了这边书不错，所以在网上淘，比书店里便宜很多
- 89、图文配合 内容全面 特别是在产后健身运动方面 有图片的配合更轻松易懂了
- 90、我记得自己生孩子的时候什么都不懂，所以买来送给朋友，希望对她有幫助。朋友怀孕7个月了，朋友说不错的书。
- 91、还行，内容跟那两本有些许相似
- 92、正品喜欢。绝对好便宜
- 93、当妈妈不容易，新妈妈更不容易，照顾好自己更要照顾好宝宝，这个书很多意见都很好的
- 94、很实用，里面的月子饭很丰富
- 95、妈妈一直不知道月子中给我烧什么吃，现在有了菜谱就不着急了，哈哈

# 《坐月子怎么吃、新生儿怎么养》

## 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)