

坐月子吃什么



[坐月子吃什么_下载链接1](#)

著者:荫士安

出版者:河北科学技术出版社

出版时间:2005-1

装帧:简装本

isbn:9787537531115

分娩后，很多妈妈全身心地投入到抚养孩子的工作中，对孩子的照顾可谓无微不至。但是，需要关爱的并不仅是孩子，哺乳期的母亲也需要给予特别的关照，要注意平衡膳食与合理营养，积极预防营养缺乏病。

在我国，每年约有1500万的妇女分娩和哺育孩子，这是一个非常庞大又特殊的人群，其营养状况将会影响到我们中华民族的未来。在提倡一对夫妇只生一个孩子的今天，乳母的营养问题应该引起家庭、社会和政府的高度重视。在围产期和整个哺乳期内，哺乳妇女每日营养素的需要量高于其孕期的需要量，一方面用于自身的恢复，同时还要分泌充足的乳汁哺育婴儿，因此，产妇和乳母营养与健康状况的优劣将会影响到乳汁分泌的数量、质量和婴儿的健康成长。

本书根据产妇和乳母的生理特点与营养需要，系统介绍了产期和哺乳期的膳食安排、营养缺乏病的预防方法等几个方面的内容，适用于哺乳期妇女和准备哺乳的妇女阅读，用于指导科学合理地安排哺乳期膳食。

作者介绍:

目录:

[坐月子吃什么_下载链接1](#)

标签

评论

[坐月子吃什么_下载链接1](#)

书评

[坐月子吃什么_下载链接1](#)