

新妈妈进补根据体质分期进行

产后进补不等于大吃大喝,调理得当、合理膳食非常重要。我国传统医学认为“产后气血暴虚,理当大补。”然而,每个新妈妈的体质不尽相同,所以应该辨证进补,针对性地进行调理,这样才能收到比较好的进补效果。要注意,产后进补并不是指吃大鱼大肉,而是针对新妈妈的体质进行补虚、化淤、解郁等综合性的调理。

一、产后进补的误区

误区1:产后马上多喝汤

产妇分娩后,家里人少不了给产妇炖一些营养丰富的汤,如鲫鱼汤、猪蹄汤、排骨汤等,一是为新妈咪补充营养,促进身体早些康复,二是使奶水多分泌些。其实这样进补容易适得其反。因为母体从宝宝出生到开始产奶,中间有一个环节,就是要让乳腺管全部畅通。如果乳腺管没有全部畅通,而新妈妈又喝了许多汤,那么分泌出的乳汁就会被堵在乳腺管内,严重的还会引起新妈妈乳腺炎。而且刚刚出生的婴儿胃容量小,吸吮力也较差,吃得也少,过多的奶水会淤滞于乳腺导管中,导致乳房发生胀痛。

建议:

产后不宜过早产奶,建议在分娩1周后逐渐增加喝汤的量,

以适应婴儿进食量渐增的需要。让宝宝尽早吮吸新妈妈的乳头,可以促进妈妈乳腺管的畅通。其实新妈妈不必那么迫切地催奶,人体自然会调适出最好的状态,慢慢调养才是正理。

误区2:大量进食补血食品

在民间,很多人错误地认为产后新妈妈们出血较多,多吃一些红糖、桂圆、红枣、赤豆可以补养身体。这些食品固然具有益气养血、活血化淤的功效,可以帮助产妇补充碳水化合物和补血,但凡事都要适可而止,千万不可饮食过量。因为这些都是高糖食物,饮食过多可能导致出血量更多而造成贫血,且容易引起蛀牙。

建议:

产后一个礼拜里进食即可,不可过多食用。

二、如何正确进补

进补不等于吃大鱼大肉,调理得当、合理膳食非常重要,建议产后少食多餐,尽量不挑食。

第1周 代谢排毒

饮食上应尽量清淡,多吃易消化、刺激性小的食物,避免吃得太油腻滋补。因为此时妈妈的体力很差,全身水肿未消,肠胃的消化吸收功能尚未恢复,伴随着子宫强力收缩,恶露大量排出。所以这阶段的进补重点在于促进肠胃功能恢复,并补充体力。

第2周 养腰固肾

随着子宫入盆腔,脾胃功能的恢复和内脏的

复位、收缩就成为本周食补的重点。

中医认为人体的气血是由脾胃将食物转化而来,故脾胃乃后天之本。所以脾胃调补到位才能帮助新妈妈吸收营养;建议此时多吃腰类食材(猪腰、羊腰、鸡肾等),强腰固肾,帮助内脏和骨盆腔收缩,减轻腰酸背痛。

第3周 滋养泌乳

随着新妈妈的机体功能逐步恢复,宝宝对母乳的需求也逐步增加,这个阶段可以开始喝汤催乳了。要想分泌出营养充足的乳汁,饮食是最重要的因素。如果产后调补得宜,气血顺畅,奶水就会源源不绝。

第4周 改善体质

这是新妈妈即将迈向正常生活的过渡期,体力、肠胃、精神都已经恢复好了。这一周最重要的是巩固坐月子成果,同时逐步向正常的饮食过渡。由于分娩时排除了体内废物,妈咪在整个月子期间如能好好调养,原本的妇女病、生理期不调、手脚冰冷的情况都会改善许多。

营养足够

又不发胖的六个方法

怀孕期间,在饮食上花点小心思,用点小办法,就可以做到补充了营养却不长肉,这样做不仅有利于宝宝的健康,也方便自己的产后恢复。

手段一:蔬菜当作水果吃

水果含有丰富的维生素,不仅是人体必需,还有利于铁的吸收,但是却不能毫无节制地食用,因为水果中含有大量糖分,容易发胖,并可能引发妊娠期糖尿病症。

不妨把一些口感好的蔬菜当作水果来吃,或者与水果混合在一起食用。比如把橙子与黄瓜拌成香橙黄瓜沙拉;或者将胡萝卜与苹果混合打成果汁。当然,索性你还可以把番茄、樱桃小萝卜等当作水果吃,或者用黄瓜汁代替水果汁饮用。

手段二:采用煎烤、清炖的烹饪方法

烹饪肉类时,如果采用红烧的办法很容易摄取过多营养,因为红烧时会加入大量的料酒、糖、酱油,这些调料也具有很高热量。

因此怀孕期间可以多用煎烤、清炖的办法来烹饪红肉类。但是注意不要用明火烤肉,而使用烤箱,并避免烤焦,就不易产生易致癌物质了。

手段三:把柠檬当作调味剂

为了使食物更加好吃而添加的一些调料也非常容易发胖,比如拌沙拉用的蛋黄酱是用蛋黄与油搅拌而成,并加入盐和糖,热量非常高。所以,不妨试试自制沙拉汁。可以用少许橄榄油、柠檬汁、新鲜香草碎和少许研磨黑胡椒碎及海盐调拌。这样可以让食物不需要太多其他调味就很有滋味,能够减少油、盐用量。这种调味汁除了做沙拉,更可以涂抹在三文鱼或其他鱼肉上做腌料,然后进行少油的煎烤,味道也非常棒。还可以把柠檬切片泡在矿泉水中,代替碳酸饮料,非常爽口、有利健康。

手段四:豆类、玉米、甘薯等当主食

调整主食的结构,少吃一些精米白面,适当在主食中增加豆类和杂粮,比如蒸一碗杂粮饭。或者,以红薯、玉米、芋头当作主食,这样可以多吸收一些膳食纤维,有利肠蠕动,缓解孕期经常发生的便秘现象,也是保持体重缓慢增加的好办法。

手段五:将晚餐提前,饭后散步

怀孕期间如果可以养成少食多餐的习惯,对控制体重也是非常有益的。

同时,还可以把吃晚餐的时间提前一个小时,吃过晚餐后稍微休息下即可以外出散步30~45分钟,既可以消耗一定热量,适量运动还可以帮助自然分娩。

手段六:每天坚持称体重

买一只电子称,每天进行准确地称量,也可以非常有效地控制体重。

孕期补钙

最佳时期及摄入量

怀孕的妈妈们都知道,一定要补钙,因为宝宝们正是成长的时候,补钙有助于宝宝们更好的发育。那么,孕妈妈们在怀孕后多久就可以补钙了呢?钙的摄入量又是多少呢?

孕妈咪可以在怀孕足三个月后开始补钙,因为这时候胎儿的骨骼开始生长,需要钙量增加。孕3—7个月,每天补钙量参考值为1000毫克,包括各种食物;孕7个月后,建议每天补钙1500毫克。

但太多摄入钙质对身体并非百利而无一害。孕妈咪过度补钙,会使钙质沉淀在胎盘血管壁中,引起胎盘老化、钙化,分泌的羊水减少,胎宝宝头颅过硬。这样一来,宝宝无法得到母体提供的充分营养和氧气,过硬的头颅也会使产程延长,宝宝健康受到威胁。因此补钙要科学,千万不要盲目过于补钙。补钙最多补到36周就不需要补了,以免发生胎儿头盖骨过早钙化。

孕妈妈们一定要注意钙的摄入量不要过多,否则也会危及到宝宝们的健康,所以应该合理适量补钙。

(稿件均据新华社,资料图)



医疗作用,它也有不足之处。柿子有涩味,吃多了会感到口涩舌麻,收敛作用很强,引起大便干燥。遇酸可以凝集成块,与蛋白质结合后产生沉淀。因此,吃柿子应该点到为止,以一餐一个为宜。

※ 苹果

苹果素有“益智果”与“记忆果”之美称,这是因为它不仅富含锌等微量元素,还富含脂质、碳水化合物、多种维生素等营养成分,尤其是细纤维含量高,有利于胎儿大脑皮层边缘部海马区的发育,有助于胎儿后天的记忆力。而且在怀孕期间多吃苹果的孕妇,其孩子患上哮喘的机会较少。专家解

析,产生这种效果的原因可能是苹果含有特殊的植物化学成分,比如类黄酮等。

怀孕初期不要吃香蕉、火龙果、山竹,它们性寒,容易打胎,假如进食过于寒凉、滑腻或有活血化淤作用的水果,像西瓜、香瓜、山楂等,容易造成孕吐泄泻,诱发子宫收缩,引起流产。而妊娠中后期,孕妇往往体质偏热,阴血不足,如过多食用性温的水果,像荔枝、芒果、龙眼等,轻易产生便秘、咽痛、湿疹等“上火”症状,甚至引起胎动不安。菠萝、芒果、荔枝整个孕期最好不要吃,猕猴桃含有很多的维生素,是孕妇最佳的水果。

秋天孕妇

吃什么水果最健康?

秋季来临,气候明显和夏天不一样了,因此孕妇在选择食物的时候也要随着季节的变化有所变化,什么水果秋天吃了对于肚子中的宝宝好?

※ 无花果

无花果的果实无论鲜品还是干品均味美可口。它富含多种氨基酸、有机酸、镁、锰、铜、锌、硼及维生素等营养成分。它不仅是营养价值高的水果,而且是一味良药。它性甘味酸平,有清热解毒、止泻通乳之功效,尤其对于痔疮便血、脾虚腹泄、咽喉疼痛、乳汁干结等疗效显著。

孕妇最容易患痔疮。预防痔疮必须保持大便通畅,注意饮水,养成定时排便的习惯。同时,孕妇宜常吃适量的无花果。因为无花果不仅有丰富的营养成分,还能够治疗痔疮及通乳。

※ 秋梨

吃秋梨可以清热降火。秋梨被誉为“百果之宗”,是我国最古老的果木之一。它质脆多汁,清甜爽口,醇香宜人。其性甘寒微酸,有清热利尿、润喉降

压、清心润肺、镇咳怯痰、止渴生津的作用,可治疗妊娠水肿及妊娠高血压。它还具有镇静安神、养心保肝、消炎镇痛等功效,有防治肺部感染及肝炎的作用。常吃炖熟的梨,能增加口中津液,防止口干唇燥,不仅可保护嗓子,也是肺炎、支气管炎及肝炎的食疗品。将生梨去核后塞入冰糖10克、贝母5克、水适量,文火炖熟,服汤吃梨,可防治外感风寒、咳嗽多痰等疾患。

※ 柿子

柿子,汁多味甘,是一种物美价廉的水果。每100克柿子含糖20克、蛋白质0.7克、脂肪0.1克、碘49.7毫克,还富含多种维生素及钾、铁、钙、镁、磷等,其矿物质的含量超过苹果、梨、桃等水果。柿子性寒,有清热、润肺、生津、止渴、镇咳、怯痰等功效,适用于治疗高血压、慢性支气管炎、动脉硬化、痔疮便血、大便秘结等症。其营养及药用价值均适宜孕妇适量食用。尤其是妊娠高血压综合征的孕妇可以“一吃两得”。

柿子虽然有很好的营养及