

刚生完宝宝的周，产妇应该吃些什么

产品名称	刚生完宝宝的周，产妇应该吃些什么
公司名称	中山市智博家政服务有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	广东省中山市小榄镇升平东路33号4楼之一全层
联系电话	0760-22553065 18029925900

产品详情

熬过了生产之痛，终于完成“卸货”啦！不论是自然生产还是剖腹产，刚刚生完宝宝的新手妈咪，产后的身体处于大规模调整的关键阶段。除了首要任务排出恶露、收缩子宫外，妈咪们还要在生产过后为宝宝提供营养乳汁，因此妈咪的身体健康要求和营养需求都很重要！那月子餐第一周到底该怎么吃呢？胃肠功能恢复前不宜进食。一般说来，产妇在产后术后需要大约24小时，胃肠功能才能够恢复，胃肠功能恢复前不宜进食。待产妇胃肠功能恢复正常后，宜给予流食1天，如蛋汤、米汤。忌食牛奶、豆浆、大量蔗糖等胀气食物。恶露排出黄金时期不宜大补 第一周是新妈妈排恶露的黄金时期，饮食不宜大补，因为大补容易导致血压上升、血管扩张、加剧出血，延长子宫的恢复期，造成恶露不绝。新妈妈应在饮食清淡、稀软的基础上多样化，吃一些鸡肉、小米粥、汤面等，甜点也可以帮助排出恶露。吃对了，伤口愈合事半功倍。一般情况下，自然分娩留下的伤口需要三四天才能愈合，剖宫产的伤口则需要一周左右。维生素A和锌有利于伤口愈合，蛋白质可以减少感染，因此新妈妈需要多吃含这几种营养物质的食物。含维生素A的食物：鸡蛋黄、胡萝卜、西红柿等；含锌的食物：猪肝、花生、黄豆等；含蛋白质的食物：瘦肉、牛奶、鸡蛋等。清淡开胃，逐渐恢复元气 生完宝宝后的几天里，新妈妈大都十分疲惫，身体虚弱，胃口比较差。因此产后第一周的饮食可以吃一些素菜、喝蔬菜汤，以及橙子、柚子、猕猴桃等开胃水果。胃口打开了，新妈妈才能更好地吸收营养，恢复元气。曾有记者采访过女星姚晨当初住的月子中心，在独家曝光的月子餐中，汤汤水水都是养生必备品。“产妇的月子餐强调‘先排后补’，不能一上来就大鱼大肉，喝浓汤。”因此，在产后的第一周，主要吃半流食和较容易消化的食物。中山市小榄智博职业培训学校常年开设月嫂（母婴护理）、育婴师、保育员、养老护理员、美容美发、化妆、美甲等课程，欢迎咨询报读。联系：0760-22553109谭老师 1131681422qq.com