

月嫂：饮食安排合理科学，利于产妇身体恢复

产品名称	月嫂：饮食安排合理科学，利于产妇身体恢复
公司名称	北京爱心宝贝家政服务有限责任公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	北京市朝阳区西大望路59号院2号楼501室
联系电话	01087697560 13521520521

产品详情

产后第2天怎么吃？月嫂<http://www.aixinbaomu.com>：饮食安排合理科学，利于产妇<http://m.aixinbaomu.com>身体恢复

产后第二天，妈妈们的肠胃功能还没有彻底恢复，新妈妈会发现恶露有增多的现象，这是正常的，不要有太多的心理负担。分娩后的三天是产妇恢复体力的黄金时期，也是为哺乳做准备的时期。很多妈妈和老人们都认为此时应该大补，于是便开始了各种老母鸡高汤伺候，这是不对的。

那么，产后第2天饮食如何安排好呢？月嫂

<http://www.5cocoi.com>说，产后饮食<http://m.5cocoi.com>这样安排，利于产妇身体恢复。

1.开始喝点红糖水帮助排恶露

产后第二天，恶露开始增多，此时通过食补可促进露的排出。这时候可以喝点红糖水，红糖水不仅可以补血，还可以帮助补充碳水化合物，还能促进恶露的排出和子宫的恢复等。新妈妈此时开始一直到产后

第12天，可以每天喝一杯红糖水。

2.以易消化的流质食物为主

分娩后1

~2天内，新妈妈

的胃口都会不太好，可以吃清淡

，有**营养**，易消化的食物，坚持少食多餐，易消化的流质食物为主，减少对肠胃的负担。

产后第二天，新妈妈的肠胃功能尚未恢复，此时除了喝粥外，仍然要吃点煮软烂的面条，或喝点鸡蛋汤。

顺产

侧切的新妈妈在自解大便后才能恢复日常饮食，同时以后每天都要保证大便的通畅。如果下面有重度裂伤，分娩后1-2天应多卧床休息。

剖宫产

的新妈妈在分娩后等排气后再从流食、半流食开始逐步恢复到日常饮食。

3.第一周饮食稍微有点咸味就行

传统观念认为**月子里**不应该吃盐，其实**月子里**

里不能全忌盐，当然也不能多吃，以清淡为主。因为产后会有一段利尿期，身体会通过流汗及多尿来排泄掉身体里多余水分，如果摄取的盐分过多，体内钠离子含量过高，需要水分来稀释，那么人体要求的水分也会相应增加，这就会导致过多的水分滞留在体内，所以坐月子期间饮食要以清淡为主，要少放盐，尤其是产后一周之内盐更要少之又少。

4.吃动物血来补血

铁是促进血

液中血红素形成的主要成分之一，血红素可使**皮肤**红润有光泽，因此新妈妈的膳食中富含铁元素食物必不可少，如动物肝脏、动物血、海带、芝麻、绿叶蔬菜等。