

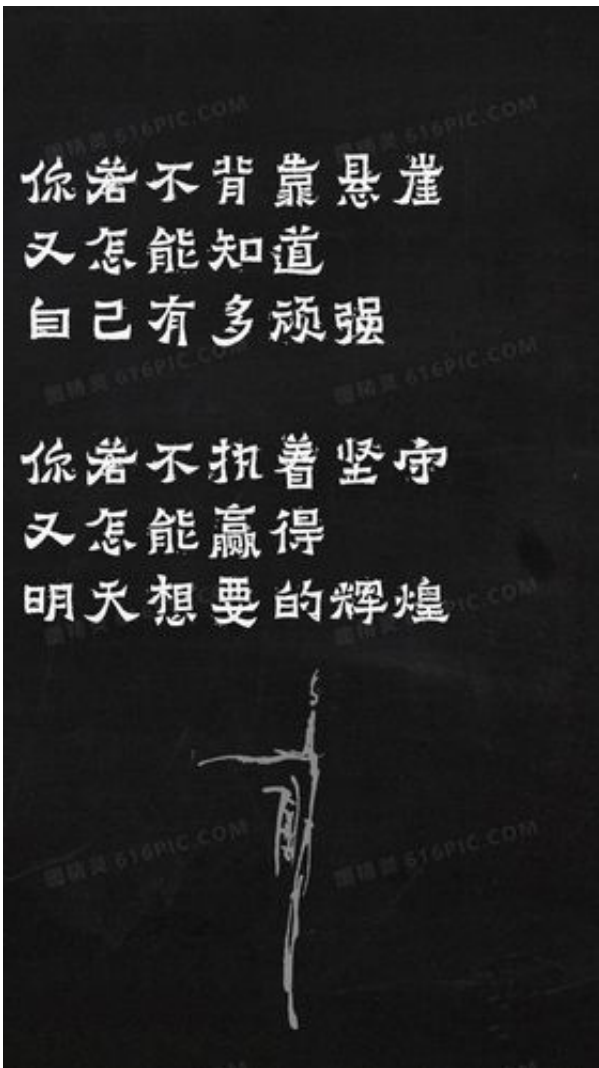
刚生完孩子的产妇吃什么好

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678649634233070.html>

范文网，为你加油喝彩！

天堂之城-牡丹花几月开



2023年3月13日发(作者：浏览器没有声音)

产后吃什么有营养呢

很多人还没有经历过生宝宝，所以对于产后吃什么有营养这

个问题并不是很关心，这种想法是错误的。因为作为男人，会有

结婚的那一天，在照顾自己的老婆的同时也应该去了解一些这方

面的知识，作为女人，对这方面的知识更是不可不知道，那么产

后什么更有营养呢？是越贵越好的吗？还是其他的呢？让我们

一起来了解一下。

1、忌急于服用人参

有的新妈妈产后急于服用人参，想补一补身子。其实

第2页

新妈妈急于用人参补身子是有害无益的。人参含有多种有效成分，

这些成分能对人体产生广泛的兴奋作用，其中对人体中枢神经的

兴奋作用能导致服用者出现失眠、烦躁、心神不安等不良反应。

而刚生完孩子的新妈妈，精力和体力消耗很大，十分需要卧床休

息，如果此时服用人参，反而因兴奋难以安睡，影响精力的恢复。

人参是补元气的药物，促进血液循环，加速血的流动。

这对刚刚生完孩子的新妈妈十分不利。因为分娩过程中，内外生殖器的血管多有损伤，服用人参，有可能影响受损血管的自行愈合，造成流血不止，甚至大出血。因此，新妈妈在生完孩子的一个星期之内，不要服用人参，分娩7天以后，新妈妈的伤口已经愈合，此时服点人参，有助于新妈妈的体力恢复。但也不可服用过多。人参属热，会导致新妈妈上火或引起婴儿食热。新妈妈食用多种多样的食物，来补充营养是最好的办法。

2、忌多吃鸡蛋

第3页

医学研究表明，分娩后数小时内，最好不要吃鸡蛋。因为在分娩过程中，新妈妈体力消耗大，出汗多，体液不足，消化能力也随之下降。若分娩后立即吃鸡蛋，就难以消化，增加胃肠负担。分娩后数小时内，应吃半流质或流质饮食为宜。在整个产褥期间，根据国家对孕、新妈妈营养标准规定，每天需要蛋白质100克左右，因此，每天吃鸡蛋3~4个就足够了。过量食

用鸡蛋也会，增肠胃负担，甚至容易引起胃病。

生完宝宝的那一阶段对每个女人来说都是重要

的，如果在饮食方面得不到充分的营养补充的话，会给自己的身

体留下后遗症，并且在以后的生活中身体素质会越来越长，所以

第4页

说产后吃什么有营养这个问题应当引起每个人的注意，无论是家

中是否有产妇，多掌握一门知识对于每个人来说都是好的。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发