

产后营养不够吃什么好

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/6b49aa79484b670d47ee972a88f95b11.html>

范文网，为你加油喝彩！

对于刚生下宝宝的产妇来说，身体仍处在极度虚弱的状态，同时肠胃的蠕动也较差，对食物的消化与营养吸收功能

尚未恢复。进补要考虑身体状况，更需要

注意针对性。**产后营养不够吃什么好呢？**就让<https://www.882682.com/>的小编402和你一起去了解一下吧！

产后营养不够吃什么好

1、产后喝红糖水，补血除恶露。

产妇在分娩中消耗大量的精力与体力，加之失血过多，急需补充大量铁质。红糖水非常适合产后第一餐食用，它不仅补血，还能促进新妈妈产后恶露排出。不过红糖水不能喝得太多。一般来说，以产后7~10天为佳，以进击的巨人图片后则应多吃营养丰富、多种多样的食物。

2、产后吃鸡蛋，改善产后抑郁。

产妇如果自我感觉消化情况较好，第二餐开始便可开始试试鸡蛋。鸡蛋富含的营养，有助于产妇恢复体力，维护神经系统的健康，减少产后抑郁情绪。每天吃2~3个鸡蛋即可，但要注意分两餐吃。白水煮蛋和蒸蛋羹都是不错的选择。

3、产后吃小米，增强食欲。

小米中含有丰富的维生素B1和维生素B2，膳食纤维含量也很高，它能帮助产妇恢复体力，并刺激肠蠕动，增加食欲。

4、产后吃猪肝，除水肿排恶露。

产后第一周是产妇排恶露的黄金时期，产前的水肿以及身体多余水分也会在此时排出，推荐以猪肝作为补气养血的主食，每天约100克为佳。不宜给产妇过多喝鸡汤、鸽子汤

等，因为此时的产妇乳腺还没打通，吃得太好，反而不易被吸收，甚至造成乳汁回流。

以上就是 <https://www.882682.com/> 小编为您提供了关于
产后营养不够吃什么好

的解答，希望我的解答对您有所帮助！

想要了解更多关于产后如何正确补充营养和勇敢的事例产后护理小知识及
孕婴安全小知识请您多多关注<https://www.882682.com/>吧！

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