

2011年护士社区护理：乳母的家庭饮食护理_护士资格考试_
PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/2/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E6_8A_A4_c21_2006.htm 乳母膳食营养除满足自身需要外，还应满足泌乳的营养素消耗的带要，为此，膳食配制应根据其特殊需求合理安排。轻体力劳动妇女哺乳期应摄入12.5~13MJ(3000~3300Kcal)热能，蛋白质。脂肪与碳水化物热能比分别为13~15%，27%与58~60%，如粮食450~600克，蛋类50~100克，肉类100~150克，豆制品100克，牛奶225克，蔬菜400克(绿叶菜应占50%左右)。烹调方法应多用烧、煮、炖，少用油炸，食用时多喝汤，这样既可以增加营养，还可促进乳汁分泌。每日除三餐外。可适当加餐2~3次，餐间可多次饮水。因乳汁分泌与母乳饮水量有关。百考试题(100test.com) 哺乳期催乳民间有许多验方，食物中一般可用鸡、肉、骨头、鱼类熬汤饮用，也可配入如枸杞子、当归、首乌等中药，也有用花生。大豆与肉类共煮者。更多信息请访问：百考试题护士网校 护士论坛 护士在线题库 护理学专业(护士)《相关专业知识》全真模拟试汇总 护理学专业(护士)《基础知识》全真模拟试题 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com