

瘦孕

献给天下女人的饮食心经

邱锦伶 著



孕期只重**8**公斤

产后**3**周速瘦

不害喜、不水肿的

好孕饮食法

中国轻工业出版社

瘦 孕

邱锦伶 著

孕期只重 8 公斤、产后 3 周速瘦
不害喜不水肿的好孕饮食法

中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

瘦孕 / 邱锦伶著. — 北京: 中国戏剧出版社, 2012.12 (2016.3重印)

ISBN 978-7-104-03798-9

I. ①瘦… II. ①邱… III. ①孕妇—营养卫生—基本

知识 ②产妇—营养卫生—基本知识 IV. ①R153.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第196934号

本书经推守文化创意有限公司授权, 同意由中国戏剧出版社发行中文简体版本。

非经书面同意, 任何人不得以任何形式重制转载。

著作权合同登记 图字: 01-2012-5862

瘦孕

邱锦伶 著

图书策划: 吴宏凯

责任编辑: 丁纪红 曹 敬

装帧设计: 李海峰 常 春

责任印制: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

出 版 人: 樊国宾

社 址: 北京市海淀区紫竹院路116号嘉豪国际中心A座10层

网 址: <http://www.theatrebook.cn>

电 话: 010-58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真: 010-58930242 (发行部)

读者服务: 010-58930221

邮购地址: 北京市海淀区紫竹院路116号嘉豪国际中心A座10层
(100097)

印 刷: 北京鑫海达印刷有限公司

开 本: 710 mm×1000mm 1/16

印 张: 12.25

字 数: 60千

版 次: 2012年12月 北京第1版 第1次印刷

2016年3月 北京第1版 第8次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-03798-9

定 价: 36.00元

版权专有, 违者必究; 如有质量问题, 请与出版社联系调换。

推荐序

轻松“瘦孕”好快乐

——林熙蕾

认识邱老师转眼四年多了，认识她多久，我就按照她建议的养生方式生活了多久。四年说起来并不算太长，但在我的的人生历程中，是从小姐变成太太、变成母亲的人生转捩点，因此邱老师在我的生命中，可说是意义非凡。

看完邱老师这本教大家如何让体质变得容易受孕、怀孕期间该如何照顾自己和宝宝，一直到产后如何恢复身材和照料宝宝的书，我像是回顾了一遍自己的怀孕过程。一边回顾、一边庆幸在怀孕之前就认识了邱老师，使我养成很好的体质，因此整个怀孕过程我真的没有什么不舒服，就这样快快乐乐地成为母亲。这不是在吹嘘，只有自己经

历过，才知道这是真的可以做到的，希望所有想要当母亲或者即将成为母亲的人，都可以跟我一样拥有美好的经验，这就是我非常愿意推荐这本书的原因。

怀孕头三个月内重三公斤，多亏邱老师救了我

我是在怀孕三个月时才告诉邱老师的，在那之前，我自认为已经很懂得养生之道，虽然头三个月我就胖了3公斤，但我想整个怀孕过程到最后不是可以胖个8、9公斤嘛，那一个月1公斤好像很平均，到第九个月就要生产啦，所以我自认这样是完全没有问题的。

后来我打电话给邱老师，告诉她我怀孕的好消息，并且把近况跟她报告一下，没想到邱老师说：“太胖了！头三个月根本不应该增加体重呀！”被邱老师这么一说，我自己当然挺心虚的，因为那三个月我常常在外面吃饭，有时难免无法控制地乱吃一些东西，后来我问医生，医生也是说其实前三个月宝宝的吸收还很少，因此妈妈的确体重不应该增加才对。

所以在邱老师的耳提面命之下，我就开始乖乖地按照

书中所写的那样，每天喝汤、摄取优质蛋白、淀粉、蔬果，该吃的都好好吃，随着孕期的变化，也按着时间表增加优质蛋白质的摄取量，就这样一直到生产，我总共只重了 8 公斤，完全做到邱老师的标准。当然在怀孕后期，许多长辈都担心我的肚子太小，但是医生说，时代不一样了，以前的人喜欢怀孕像包子，皮厚肉少；可是现在的人应该要像小笼包那样，皮薄肉多。最主要的是，宝宝生出来之后有 3 公斤多，而且非常健康。

我自己一生完宝宝立刻只比怀孕前重 2 公斤，而在生完的第三个星期，都还没有满月呢，我那 2 公斤就已经完全消失了！

从知道自己怀孕开始，我身边的朋友就一直警告我，害喜会很痛苦，但我一直没有害喜的症状，过了这一关，到了怀孕五六个月的时候，朋友们又一直警告我会水肿。

我那些有过怀孕经验的朋友们，几乎都水肿过，大家都会分享各种水肿的症状，有一个严重到连拖鞋都穿不进去！听得多了，我也就觉得这种情形好像一定会发生，但一直到宝宝呱呱落地，我都不晓得什么叫水肿，我想这是

拜我按照吃该吃的、吃对食物的准则，不该吃的，我严谨地一点儿也不碰，使得我能够做到孕期零不适的结果。

我要跟所有的女性分享这样的经验，我做得到，你也一定可以。

妈妈的心情宝宝全都懂

许多人都说胎教很有用，我自己的经验也的确是这样。从知道自己怀孕开始，每天心情都很好，我做什么都会告诉肚子里的女儿，后来证明她真的都听得懂。像我要去做检查，我前一天就告诉她明天是要照你的手手哟，第二天检查时，她就真的会特别把手张开；要做羊膜穿刺前，我也是跟她说叫她要躲好，到了做检查的那天，她乖乖地缩在一边，完全都不动，让我的检查非常快速简单。宝宝在肚子里时都听得懂了，更何况是出生后。

所以我更加相信做母亲的要自己保持好心情，宝宝不仅会感觉得到，而且出生后的脾气和个性也会相对地好带。

这世界上真的有个人让你愿为她牺牲一切

在我女儿出生后，几乎都是自己和先生两人轮流在带，看着她一天一天地变化，每每都感觉到生命的美妙和感动。我很幸运地有一个很好带的宝宝，从月子中心回到家后，不到三个月，宝宝半夜就不会再起来喝奶，到了四个月的时候，就已经完全可以从晚上七点睡到第二天早上七点。

因此我也发现睡眠对宝宝的重要性，有好的睡眠，宝宝情绪就会很稳定，每天早上我起床看见她从一睁开眼，就是冲着我笑，有这样美好的一天的开始，我跟宝宝都很开心。

很多妈妈都会抱怨晚上要一直起来喂奶，或者白天宝宝也是忽然一下就哭，但喝一点点奶后又再也喝不下，过一下又哭，这样折腾大人也不是宝宝想要的状况。如果大人没有培养好宝宝喝奶的习惯，大家就会难免都要跟着受罪。如果我在宝宝喝奶的时候给宝宝足够的量，然后给宝宝时间让她消化喝进去的奶，这样到了下一次给宝宝喝奶的时间，宝宝就可以再喝下足够的量。

我也要很骄傲地说，这样照顾宝宝的方式，让我的宝宝每次去做检查时的结果都是身高第一名，体重标准，各方面发育都很好。（虽然一开始宝宝身高第一名让我觉得很有压力，因为我担心女生长太高不好，但健康是最重要的。）

真的只有自己当了妈妈才能体会做母亲的心情，之前我本来想头一年自己照顾宝宝，接下来应该就会恢复工作，但现在我觉得小孩每一天都在变，我的朋友也会问我为什么不请保姆？我不怕自己辛苦，只怕错过女儿的成长，我常常看着她的脸，渐渐明白：在这个世界上，有一个人会让你愿意牺牲一切去爱她、保护她。这样的感觉没有当过妈妈的人，应该真的很难体会。至于工作？就随缘吧！

邱老师的这本《瘦孕》真的能够给那些想当母亲的人带来许多希望，也能给即将当母亲的朋友带来许多好的观念。邱老师一直在教大家的事情就是“吃对东西”，我深受其益，也希望你们能跟我一样。谁说妈妈不能同时拥有健康的宝宝和理想的身材？你一定做得到！

目 录

CONTENTS

推荐序

轻松“瘦孕”好快乐 林熙蕾 / 3

CH1

准备怀孕：

打造温暖体质，迎接健康宝宝 / 2

温暖体质就是要靠吃呀 / 5

吃的原则简单到谁都学得会 / 7

有肉、有菜、有淀粉，这样吃就对了 / 15

◎ 邱老师的好孕小提醒：怀孕前的准备事项 / 22

CH2

怀孕前期 0 ~ 12 周：

调整饮食，零害喜达成 / 24

有了宝宝以后的 Do & Don't / 25

用完美公式计算你所需要的优质蛋白质 / 27

饮食也可舒缓轻微害喜 / 29

真人实例 1：改变饮食，就会有舒适快乐的孕期 / 31

◎ 邱老师的好孕小提醒：怀孕初期的你要注意 / 39

CH3

怀孕中期 13 ~ 24 周：

**增量摄取蛋白质和胶质，精准地
管理体重** / 42

开始增量摄取蛋白质 / 43

胶质成为饮食菜单里的重要角色 / 44

不是要吓你，孕期增加 8 公斤才是刚刚好喔！ / 46

你最害怕的妊娠纹，从此刻开始驱离它 / 49

孕妇必看的生活保养禁忌 / 52

◎ 邱老师的好孕小提醒：按摩时要避开的穴位 / 54

真人实例 2：高龄怀孕不害怕，确实忌口就对了 / 56

CH4

怀孕后期 25 ~ 36 周：

为泌乳提前做准备，别怕不能哺乳 / 64

谁说怀孕一定会水肿？ / 66

保持良好心情很容易 / 70

◎ 邱老师的好孕小提醒：怀孕后期的注意事项 / 72

真人实例 3：怀双胞胎宝宝，妈妈负担不加倍 / 74

CH5

产前一个月的准备期：

宝宝就要准备好了，你呢？ / 84

宝宝最好的食粮，靠你此刻的努力 / 85

为你量身打造的舒缓按摩 / 88

宝宝即将来到的提醒：落红与收缩 / 90

陪产人请不要对孕妇喊“加油！” / 92

迎接宝宝的最后准备，呼吸与放松就对了 / 95

◎ 邱老师的好孕小提醒：生产前你要知道的事 / 97

真人实例 4：妈妈有好体质，宝宝就会好健康 / 98

CH6

产后一个月的月子期：

照顾宝宝也要照顾自己 / 104

月子水温热喝，月子餐认真吃 / 105

发奶滋养的美味汤品 / 110

◎ 邱老师的烹饪小撇步 / 130

百分百择食的美味菜色 / 132

◎ 邱老师的自制不败万用酱汁 / 133

亲喂母乳，对宝宝最好对你也好 / 161

退奶不用打针，循序渐进自然退 / 163

腹腿部淋巴按摩，帮你产后排毒又瘦身 / 166

CH1

准备怀孕

■ 对多数女人来说，在自己的子宫当中孕育出健康宝宝，是人生规划当中很重要的课题。但是，也有很多人为寻找成功受孕的方法而烦恼，因此来找我咨询。其实，想要怀孕，你只需要多爱自己的身体一点，打造温暖体质就不成问题！



打造温暖体质，迎接健康宝宝

对女人来说，借着温暖的子宫将一个生命从只是受精卵的原形，慢慢孵育成完整的生命体，这个过程既美好又动人，是许多女人梦寐以求的人生必经历程。

当然随着时代的改变，女人拥有了较多的选择，不论传统观念中如何认为生育是女人的天职，或是有一些现代女性选择跳过这一个历程，追求自己生命的独立自主，我认为，每一个人是不同的个体，有权利选择最适合自己的人生，没有绝对的好与坏，我们应该尊重每一个人为自己做的决定。

我在帮人做养生咨询时，帮助过许多想要怀孕、正在怀孕以及初为人母的朋友，常常陪伴她们走过成为母亲的

过程，从她们身上，我感受到女人天性中的母爱得以发挥时，是多么的美丽和充满光辉，也往往备受感动。现在的我膝下无子，但如果可以重新选择，我是渴望有机会成为母亲的，只是这个渴望受到生理时钟的限制，恐怕是不会达成了。

年轻时，听过太多妈妈、阿姨们怀孕时的不适及生产时的痛苦，再加上亲眼所见的产后身材变形，造成我一直对怀孕生产这件事心怀恐惧，也就一年拖过一年；当我因为学习养生，也学会了女人从准备怀孕到整个怀胎过程、生产及产后坐月子的方法时，我已经过了最好的生育年龄。但也因为这样，我格外喜欢帮助想成为母亲的朋友达成她们的心愿，看见她们孕育生命的喜悦，对我而言是莫大的幸福。

很多人会好奇地问我，前来找我咨询养生的人最关心的问题是什么？坦白讲，就像我在第一本书《择食》当中所提到的，有许多现代人常碰到的健康问题，而更多的人是为了瘦身和美丽而来找我，最让我觉得诧异的是无法怀孕的朋友占的比例也非常高。那些一心想要孕育出自己的下一代，肚子却迟迟没有动静的夫妻，每当感受到他们的

焦虑、挫折和失望，我常常替他们觉得心痛。

的确，现今社会大部分人的工作一天比一天繁重，光是赚一份薪水，压力就已经很难承受，大家的生活习惯也在不知不觉中有了变化，喜欢以追求口腹之欲来弥补内心因压力带来的种种负面情绪，所以饮食的选择上会追求精致和复杂调味的“美食”，好不容易可以放松一下的周末，则用一个接一个的聚会来寻求快乐……这些生活模式日积月累下来，身体和心灵都很容易失调，当事人却不自觉，再加上大多数人都不會意识到身体发出的警讯，体质早就阴阳失调，当事人却一点警觉也没有。

身体处于这样的状况，不论多努力地准备怀孕，自然也无法“造人”成功。有些好不容易受孕成功的人，却得忍受孕期的不适或流产的痛苦。我常常碰见一群妈妈聚在一起，大家一聊起怀孕的过程，各种辛苦如数家珍，好像聊个三天三夜也讲不完；还有已经生过小孩的人似乎都认为怀孕本来就是一件辛苦的事情，受罪、受苦根本就是当妈妈前天经地义的必经过程。也对啦，我们好像从小看的连续剧里就有这样的情节，甚至亲耳听过自己的母亲对孩子说：“你可是我辛辛苦苦怀胎十月生下来的！”所以也

难怪我们想当然地认定怀孕就是注定要付出辛苦代价。

但是我要告诉各位的是，其实，只要做对一件事情，就会有健康的宝宝，更可以有个零不适的美好孕期。请给你自己一个机会，不要抗拒相信怀孕可以是从头到尾都美好的经历。

那件该做的事情，就是让身体成为“**温暖体质**”。因为温暖的体质，是最容易受孕的体质，也是孕育宝宝的最佳状态。除此之外，还能让你的孕期无比舒适，举凡大家口耳相传的怀孕症状，比如孕吐、皮肤粗糙、双脚水肿、产后身材走样、胸部萎缩下垂、产前产后忧郁……甚至哺乳过程中乳腺炎、奶水分泌不足等等苦不堪言的困扰，以及各种你听过让人想放弃做妈妈的不适症状，都可以不发生。你绝对有权利当一个散发好气色，拥有好身材的美丽孕妇，享受真正的“好孕”。

温暖体质就是要靠吃呀

想要拥有温暖的体质，只要根据自己的身体状况，挑选对的食物来吃，确实忌口不适合自己的食物，日常生活