

汉竹编著·产后恢复系列

月子护理 + 产后瘦身 全知道

国家“十五”科研攻关项目负责人

全国著名孕产专家

王琪 主编

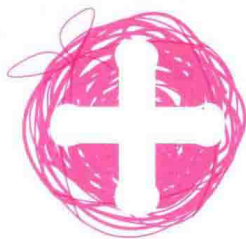
迅速复元气，迅速复体型，母子健康必备



江苏科学技术出版社 | 凤凰双竹

汉竹·亲亲乐读系列

月子护理



产后瘦身

全知道

王琪 / 主编 汉竹 / 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

400-010-8811



图书在版编目 (CIP) 数据

月子护理+产后瘦身全知道 / 王琪主编. -- 南京: 江苏科学技术出版社, 2014.1

(汉竹·亲亲乐读系列)

ISBN 978-7-5537-2014-2

I. ①月… II. ①王… III. ①产褥期-妇幼保健-基本知识 ②产妇-减肥-基本知识 IV. ① R714.6 ② R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 213904 号



凤凰汉竹

阳光一样的生活书



凤凰汉竹

2011年度

中国民营书业实力品牌



2010年度

中国生活图书出版商

月子护理+产后瘦身全知道

主 编 王 琪
编 著 汉 竹
责任编辑 杜 辛 刘玉锋 姚 远
特邀编辑 张 瑜 马立改 张 欢
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 715mm × 868mm 1/12
印 张 16
字 数 120千字
版 次 2014年1月第1版
印 次 2014年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-2014-2
定 价 49.80元 (附赠婴幼儿抚触操·妈妈瘦身操 VCD)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



前言

坐月子是女人一生中改变体质的最佳时机，月子坐得好，就会为后半辈子的健康和美丽打下坚实的基础；反之，月子坐得不好，可能会落下许多病痛，在以后的岁月里不断地带给你困扰。

十月怀胎终于修成正果，新生命呱呱落地，这正是女人一生最幸福、难忘的时刻，但是艰难的分娩让新妈妈元气大伤，分娩后激素的改变还让新妈妈的身体悄然发生着变化——乳房下垂、骨盆松弛、身材臃肿，产后新妈妈怎样快速恢复“体能”和“体形”？这是新妈妈最关注的问题，也是坐月子中的大学问。

本书由北京妇产医院著名孕产专家王琪倾心打造，详解了分娩前后和产后的日常护理常识和饮食调养方案，不仅将不同分娩方式的优缺点及时提供给产妇，更对双胞胎分娩和二次分娩的产妇给予了关切和照护。在产后护理和饮食调养篇中，更是细分顺产妈妈、剖宫产妈妈、哺乳妈妈怎样坐月子和不同季节、不同体质的新妈妈如何坐月子，针对性极强。

在坐月子护理、饮食的基础上，增加读者关注的瘦身和美容保养内容，这是本书的一大亮点。产后瘦身贴心地按照产后6周的时间顺序给予了新妈妈科学的运动指导和建议，并有真人演示步骤图，方便新妈妈操作，更给出哺乳妈妈的瘦身方案，实用性强，让新妈妈哺乳、瘦身两不误。


愿每一位新妈妈都能轻松度过产后这段特殊时期，早日恢复往昔的活力，更具女性魅力。



春夏秋冬坐月子

春季坐月子

春季是万物复苏的季节，气候逐渐变得温和起来。但是，春季的风依然比较寒冷，新妈妈在春季坐月子时，一定要注意防风御寒。



每天一个橙子，在增强抵抗力的同时，还能令新妈妈的皮肤水润、白皙。

春天北方依然很寒冷，南方则比较温暖了，新妈妈可以根据气候选择合适的衣服，但要注意穿得宽松、舒适，不要穿过紧的衣服，以免影响乳房血液循环和乳腺管的通畅，引发乳腺炎。

春天有许多当季的瓜果蔬菜，新妈妈可以适当吃些新鲜的蔬菜，或者喝些蔬菜汤和水果汁，这非常有益于新妈妈身体复原和哺乳。新妈妈特别要注意不宜吃过燥热、过辛辣和过油腻的食物。

春季空气比较干燥，尤其是北方，月子里的新妈妈要注意多饮水，母乳喂养的新妈妈更应保证充足的水分，这样不仅可补充由于空气干燥而丢失的水分，还可以增加乳汁的分泌。另外，春季坐月子要多吃蔬果，如菠菜、甜椒、荸荠、胡萝卜、橙子、香蕉等，以防流感。

定时开窗，让早春的新鲜空气进入房间，让宝宝和新妈妈都呼吸到新鲜的空气。室温一般保持在 20℃ 左右，湿度在 50% 左右比较合适。要注意的是，不要让风直接吹到新妈妈和宝宝。

春季洗澡要保持室温在 20~22℃，水温在 37℃ 左右。浴室不要太封闭，不能让新妈妈大汗淋漓，以免头晕、恶心。但春季风沙较大，尤其在北方，新妈妈洗浴时千万不能开窗户，以免受风。

春季新妈妈是否可以到室外活动，要根据自身的体质而定，体质好的新妈妈可在产后两周后到室外走一走，但要选择无风的好天气，时间不宜过长，以不感到疲劳为宜。春季是传染病的多发季节，新妈妈户外活动的同时，要避免到人多的地方去，以免传染上感冒等疾病。

夏季坐月子

炎炎夏季到了，这时候坐月子无疑是最难受的。不过，只要掌握科学的坐月子方法，即使是在夏季，新妈妈也能安安全全、快快乐乐地度过月子期。

夏天坐月子，最舒适的衣服就是纯棉、宽松、薄薄的睡衣，最好多备几套，以方便换洗。两套短袖的，可以在白天换着穿；两套长袖的，可以在晚上换着穿，以免睡觉时着凉。夏天可以穿软底拖鞋，最好是带后帮的，如果脚怕冷，那就再穿一双薄的纯棉袜。

夏天饮食宜清淡，不要吃刺激性的食物，即使再热，也不要吃冰镇的食品和冷饮。新鲜果汁及清汤对新妈妈来说是一种很好的饮品，其中既富含维生素，又富含矿物质，可以促进新妈妈的身体恢复，也能满足宝宝的需要。

在夏季坐月子时，新妈妈如果出汗多、口渴，可以食用温开水、绿豆汤、苋菜粥，也可吃些水果消暑，但绝对不能吃冷饮。

现在家里都有空调或电风扇，温度太高时可以用，只要不对着新妈妈和宝宝的身体吹就可以。室内温度最好保持在26~28℃，如果是晚上，则可以再适当调高些，若是晚上温度适宜，也可以不开空调，只要开窗通风就可以，但是不要形成对流风。

夏天蚊子比较多，因为有小宝宝，不适宜用灭蚊灵、蚊香片等，最好用蚊帐。

夏季天气炎热，加上产后大量出汗，新妈妈身上总是汗淋淋的，很不舒服，因此要经常洗澡。但是新妈妈要注意洗浴的水温不可过低，否则会反射性地引起呼吸道痉挛而诱发感冒。而且，新妈妈皮肤的毛孔全部张开着，身体受冷也易引起肌肉和关节酸痛。洗澡水温以37℃左右为宜，每次洗5~10分钟。洗澡最好采用淋浴，淋浴后，一定要把身体擦干，穿好衣服，再出浴室。

月子里还是尽量避免外出，因为外面人多，容易感染病菌。但是也没有必要天天躲在屋子里。如果没有风，而且阳光也不强烈，可以抱着宝宝在阳台上晒太阳。

用60~70℃的温开水泡柠檬，是新妈妈夏季的开胃饮品。



秋季坐月子

秋天气候多变，有两个特点：风和燥，因此秋季坐月子的新妈妈要注意防风和润燥。秋天坐月子其实是最舒服的，气候不冷不热，又有很多当季的蔬菜水果，所以新妈妈要在这最适合坐月子的季节里，愉快、安心地度过产褥期。

通风时，拉上一层薄薄的窗帘，可避免直吹。

衣

虽然民间有“春捂秋冻”的说法，但对于新妈妈来说，要注意防寒保暖。由于秋天早晚温差较大，应该注意及时更换衣服，中午较热的时候可以适当少穿，但仍应穿长裤和较薄的衣衫，穿棉袜和平底布鞋。

产褥期本来出汗就多，所以不要再特意加衣服，以免大量出汗，反而容易感冒，并及时换下被汗浸湿的衣服。

食

秋天正是水果蔬菜丰收的季节，想要预防秋燥就要多吃水果蔬菜，但也要适量。新鲜的蔬菜和水果不仅可以补充肉、蛋类所缺乏的维生素C和膳食纤维，还可以促进食欲，帮助消化及排便，防止产后便秘的发生。此外，还应多喝水，以保持肺部与呼吸道的正常湿润度。

秋天很干燥，新妈妈要禁食辛辣食物，如葱、姜、大蒜、辣椒等，否则容易引起便秘、痔疮等，还可能通过乳汁影响宝宝的肠胃功能。

住

稍微开窗通风是可以的，但要注意不能让风直接吹头，特别要避免门窗打开的穿堂风，可以将一个方向的门窗打开，将对面门窗关闭。

秋天如果白天气温较高，室内的温度也会上升，如果温度在25~26℃，可不必开空调，注意保持室内空气清新就可以了；如果气温高于28℃，就应开窗通风或短时开空调以便使室温合适。

此外，秋天不仅干燥，而且灰尘较多，这时需要在屋里安置加湿器，加湿的同时还可净化空气。

洗

秋季洗澡时，新妈妈除了注意防止风邪侵入外，还要特别注意浴室温度和水温不能过高，以免导致新妈妈因过热虚脱。

行

秋天是户外活动的黄金时节。新妈妈可根据自己身体的恢复情况，适当到户外活动一下筋骨，增强机体的抗病能力。新妈妈如果到室外去，要记得戴顶薄帽，以免受风感冒。

冬季坐月子

相对来说，冬天坐月子要比夏天舒服一些。北方的冬季虽然天气寒冷，但是室内一般都有取暖的设施。南方的气候温和，室内外温差不是很大，但室内温度可能比北方还低，那就需要借助一些取暖设施了。

衣 可以根据室内的温度选择厚薄适宜的衣服，一般情况下，最舒适的就是宽松的棉质睡衣套装，分上衣、裤子的那种款式。冬天在家里可以穿平底柔软的棉拖鞋，最好穿双棉袜，以免脚跟受凉，从而引发腹泻或腹部不适等。

食 冬季坐月子的新妈妈宜温补，可适量服用姜汤、姜醋，以使新妈妈血液畅通、驱散风寒，也能减少感冒和发病的概率。一般的月子食材都具有温补作用，如猪蹄、胡萝卜、牛羊肉、土豆、油菜、鱼、奶、蛋等，冬季坐月子的新妈妈都可以食用。

住 室温一般在22~24℃为宜。除了温度，也要注意房间的湿度，室内湿度以55%~65%为宜，不可过干或过湿。

冬天，开窗通风换气很重要，每天至少要保证开窗透气两次，每次15分钟左右，以更新屋内的空气。

洗 冬季坐月子的新妈妈，最好在分娩1周后再洗澡。洗澡之前，最好先打开浴霸，将室内温度调整至26℃后再进入。洗澡时，特别要注意水温适宜，最好在37℃左右或稍热一点。

冬天沐浴需要特别注意密室避风，严防风寒乘虚而入。冬天洗浴时间不要过长，以5~10分钟为宜。沐浴时避免大汗淋漓，因为出汗太多易引起头昏、晕闷、恶心欲吐等。

行 月子期间不宜外出，但是在室内适当的运动还是有必要的。早下床活动有利于子宫的恢复，也便于恶露的迅速排出，还能减少便秘。所以，自然分娩后24小时就可以下床活动了，每天至少活动半个小时。

新妈妈尤其要注意足部的保暖，最好穿带后跟的棉拖鞋。



目录

顺利分娩



分娩前的准备	20	选择适合自己的分娩方式	24
选择医院	20	顺产	24
何时去医院最合适	20	剖宫产	26
提前选好去医院的路线	20	无痛分娩	27
分娩前保证充足的休息	21	水中分娩	28
顺产前要吃饱喝足	21	导乐分娩	28
剖宫产前一天应禁食	21	特殊妊娠的分娩	29
准备待产包	22	双胞胎分娩	29
		二次分娩	29
		剖宫产后再次怀孕的分娩方式	29



科学坐月子

关注产后妈妈的身体变化	32	月子里的生活细节	34
乳房的变化	32	产后不要马上熟睡	34
子宫的变化	33	分娩过后最需要的就是安静	34
皮肤和腹部的变化	33	24小时密切关注出血量	34
外阴和阴道的变化	33	积极预防产褥感染	34
内分泌系统的变化	33	产后大量出汗如何护理	35
泌尿系统的变化	33	重视血性恶露不尽	35

产褥期体温略高正常吗	35
产后什么时候可以洗澡	36
产后洗头好处多	36
产后洗脸要用温水	36
产后刷牙有讲究	37
每晚用热水泡脚	37
重视会阴部的清洗	37
产后穿衣要保暖、宽松、舒适	38
哺乳期间也要穿文胸	38
月子里穿鞋要讲究	38
每天至少保证八九个小时的睡眠	39
根据宝宝的生活规律来休息	39
预防产后失眠很重要	39
不要睡过软的床	39
保持温馨、整洁的家居环境	40
温度、湿度都要适宜	40
定期开窗通风	40
不要隔着玻璃晒太阳	40
不要猛站猛蹲、久站久蹲	41
绑腹带的益处	41
怎样正确绑腹带	41
不要长时间上网、看电视或书报	42
合理安排亲友探访	42
不可忽视产后检查	42
提前了解产后检查项目	42
自我调整, 谨防产后抑郁	43
新爸爸全力伺候好月子	43

顺产妈妈的护理细节 44

顺产妈妈第一次哺乳	44
顺产妈妈第一次下床	45
顺产妈妈第一次排尿	45
顺产妈妈第一次排便	45
话多易伤神、伤气	46
睡觉时仰卧和侧卧要交替	46
不要让宝宝和新妈妈睡得太近	46
月子里不可碰冷水、吹冷风	47
不要过早外出活动	47
顺产后多久来月经	47
缓解阴部疼痛小妙招	48
会阴侧切后的养护要点	48
顺产妈妈多久可以同房	49
不容忽视的避孕问题	49
享受产后“性”福生活	49



剖宫产妈妈的护理细节..... 50

剖宫产妈妈第一次哺乳.....	50
剖宫产妈妈第一次下床.....	51
剖宫产妈妈第一次排尿.....	51
剖宫产妈妈第一次排便.....	51
手术后少用止疼药.....	52
伤口处压沙袋防渗血.....	52
拆线后再出院.....	52
多翻身促排气、排恶露.....	52
术后 24 小时要多休息.....	53
剖宫产术后最佳睡觉姿势.....	53
术后感觉恶心怎么办.....	53
剖宫产妈妈更易贫血.....	53
定时查看刀口和恶露.....	54
严防缝线断裂.....	54
剖宫产伤口巧护理.....	54
剖宫产后应穿大号内裤.....	55
月子期间绝对避免性生活.....	55
两年内避免再怀孕.....	55
重视剖宫产妈妈的心理恢复.....	55

哺乳妈妈的护理细节..... 56

至少保证 6 个月纯母乳喂养.....	56
将珍贵的初乳哺喂给宝宝.....	56
多喂勤喂, 按需哺乳.....	57
每天哺乳不少于 8 次.....	57
采用正确的姿势挤奶.....	57
夜间怎样哺喂宝宝.....	58
乳汁少也不要轻易放弃哺乳.....	58
乳头皲裂的护理方法.....	59
安全有效的催乳按摩.....	59
保持心情平和, 保证乳汁质量.....	60
宝宝、妈妈浴后都不要马上哺乳.....	60
积极预防急性乳腺炎.....	60
充分睡眠助泌乳.....	60
服药 4 小时后再哺乳.....	61
哺乳妈妈不宜吃的药.....	61
哺乳时注意腰腹部保暖.....	61
什么是“热奶”.....	61



冬天坐月子的护理细节..... 62

室内空气要新鲜.....	62
居室保持温暖、湿润、清新.....	62
新妈妈不可睡电热毯.....	62
不宜被褥过厚.....	63
选择薄厚适中的纯棉衣物.....	63
注意足部保暖.....	63
宜穿着袜子睡觉.....	63
冬天坐月子巧吃水果.....	64
秋冬坐月子防“疯”补.....	64
注重维生素 D 的摄入.....	64
补钙不宜过晚.....	64
新妈妈冬季洗澡需防风.....	65
不宜多接触访客.....	65
穿高腰束腹裤修身护脐.....	65
做好自身清洁很重要.....	65

夏天坐月子的护理细节..... 66

忌“捂”月子导致中暑.....	66
刷牙、洗头、洗澡一个都不能少.....	66
温度不能过高，湿度不要过大.....	67
避免空调、电扇风直吹.....	67
不可长时间待在空调房里.....	67
夏季更需规律作息.....	67
夏季坐月子的穿衣之道.....	68
衣服要勤洗勤换，及时烘干.....	68
穿软底拖鞋和棉袜.....	68
被褥厚度要适中.....	68
饮食清淡，忌寒凉.....	69
夏天谨防中暑.....	69
最好用蚊帐防蚊虫.....	69
不要使用麻将席.....	69

坐月子怎么吃



坐月子必吃的 23 种食材..... 72

补气食材.....	72
牛肉.....	72
羊肉.....	73
糯米.....	74
山药.....	74
银耳.....	75
补血食材.....	76
猪肝.....	76

鸭肉.....	77
猪血.....	77
红枣.....	78
枸杞子.....	78
菠菜.....	79
催乳食材.....	80
猪蹄.....	80
鲫鱼.....	81
鲤鱼.....	82

莲藕.....	83
补钙食材.....	84
豆腐.....	84
牛奶.....	84
虾皮.....	85
海带.....	85
补虚食材.....	86
乌鸡.....	86
虾.....	87
桂圆.....	88
小米.....	89

不同体质的产妇怎么吃..... 90

了解你的体质.....	90
寒性体质的饮食调养.....	91
麻油鸡.....	91
四物鸡汤.....	91
热性体质的饮食调养.....	92
山药粥.....	92
三鲜冬瓜汤.....	92
中性体质的饮食调养.....	93
茭白炖排骨.....	93
蔬菜豆皮卷.....	93
气虚体质的饮食调养.....	94
黄花菜鲫鱼汤.....	94
鳝丝打卤面.....	94
血虚体质的饮食调养.....	95
枸杞红枣粥.....	95
腐竹玉米猪肝粥.....	95
阴虚体质的饮食调养.....	96
香蕉百合银耳汤.....	96

豆角烧荸荠.....	96
阳虚体质的饮食调养.....	97
鲜虾粥.....	97
西蓝花鹌鹑蛋汤.....	97

月子里的四季饮食调养方案..... 98

春.....	98
春笋蒸蛋.....	98
夏.....	99
糯米粽.....	99
秋.....	100
桂花紫山药.....	100
冬.....	101
牛肉萝卜汤.....	101

月子里的饮食宜忌..... 102

宜以开胃为主.....	102
宜喝生化汤排毒.....	102
宜吃易消化的食物.....	102
宜分阶段食补.....	103
宜了解月子里各营养素需求量.....	104
宜继续补钙、补铁.....	104
宜循序渐进催乳.....	104
宜少食多餐.....	104
宜保持饮食多样化.....	105
宜多吃蔬菜和水果.....	105
宜选取应季的食品.....	105
宜清淡饮食防水肿.....	105
宜食疗缓解产后不适.....	105
不宜过早喝催乳汤.....	106

不宜着急喝老母鸡汤.....	106
不宜同时服用子宫收缩剂和生化汤.....	106
不宜吃生冷硬的食物.....	106
产后喝红糖水不宜超过 10 天.....	107
不宜喝茶、咖啡和碳酸饮料.....	107
不宜食用辛辣燥热食物.....	107
不宜食用鸡精、味精.....	107
不宜完全忌盐.....	108
不宜服用药物助泌乳.....	108
不宜过多摄入脂肪.....	108
不宜食用易过敏食物.....	108
不宜过量吃坚果.....	109
哺乳妈妈禁补大麦制品.....	109
不宜过多服用营养品.....	109
不宜吃高油、高盐、高糖的零食.....	109

健康月子餐.....110

营养主食.....	110
西红柿菠菜面.....	110
玉米香菇虾肉饺.....	110
猪肝烩饭.....	110
滋补汤粥.....	111
胡萝卜牛蒡排骨汤.....	111
双红乌鸡汤.....	111
牛奶红枣粥.....	111
健康菜品.....	112
羊肝炒芥菜.....	112
西蓝花彩蔬小炒.....	112
板栗烧牛肉.....	112



养生饮品.....	113
菠菜橙汁.....	113
木瓜牛奶饮.....	113
西米火龙果饮.....	113

最有效的下奶食谱.....114

通草炖猪蹄.....	114
葱烧海参.....	114
虾酱蒸鸡翅.....	114
木瓜牛奶蒸蛋.....	115
栗子黄鳝煲.....	115
丝瓜虾仁糙米粥.....	115

剖宫产妈妈的饮食调理.....116

顺产和剖宫产饮食要有别.....	116
剖宫产术后 6 小时内应禁食.....	116
手术后前三天这样吃.....	116
科学食疗防便秘.....	117
剖宫产术后巧调理.....	117
导尿管拔出后要增加饮水量.....	117
剖宫产不宜吃得太饱.....	117
不宜在伤口愈合前多吃鱼.....	117

产后恢复调养方	118
补气食疗方	118
补血食疗方	118
补钙食疗方	119
补虚食疗方	119

产后便秘食疗方	120
产后腹痛食疗方	120
恶露不尽食疗方	121
消水肿食疗方	121

产后瘦身



产后吃什么营养又瘦身	124
饮食 + 运动瘦身	124
增加膳食纤维的摄入量	124
B 族维生素可帮助脂肪和糖分分解	124
常食糙米清肠胃	124
产后瘦身多食苹果	125
适当吃菠萝助消化	125
食竹荪可减少脂肪堆积	125
吃魔芋速瘦身	125
瘦身忌盲目吃减肥药	125
新妈妈必吃的营养瘦身食谱	126

不影响哺乳的瘦身方案	128
哺乳妈妈产后 6 周开始瘦身计划	128
不宜生完宝宝就节食	128
运动前先哺乳	129
产后瘦身忌急于求成	129
产后不要强制节食瘦身	129
贫血时忌瘦身	129
适合哺乳妈妈的柔软体操	130

产后第 1 周的瘦身计划	132
产后初期运动要量力而行	132
产后瘦身不同于一般减肥	132
剖宫产妈妈应产后 4 周再运动	132
新妈妈运动前的准备	133
新妈妈运动时不可缺水	133
哺乳是最有效的瘦身方式	133
顺产妈妈产后第 1 天就应适当运动	134

产后第 2 周的瘦身计划	136
建立体重管理概念	136
产后合理控制体重	136
让腰部苗条的骨盆倾斜操	137
按摩腹部，巧排恶露	138
哪些新妈妈不宜做产后体操	138
做俯卧撑练腹肌	138
超简单的子宫恢复操	139
小动作也能瘦全身	139

产后第3周的瘦身计划 140

- 充足睡眠, 打造易瘦体质 140
- 早晨喝水, 养生又瘦身 140
- 剖宫产妈妈的产后恢复操 141
- 做凯格尔练习紧阴道 142
- 弯腰时不可用力过猛 142
- 利用运动纠正不良姿势 142
- 借助健身球矫正骨盆 143

产后第4周的瘦身计划 144

- 可适当增加运动量 144
- 边散步边瘦身 144
- 胸部健美操, 摆脱乳房下垂 145
- 随时进行的锻炼方式 146
- 经常做做颈部运动 146
- 双臂运动防肩痛 146
- 不要忽视腰肌的锻炼 146
- 盆底运动促恢复 147

产后第5周的瘦身计划 148

- 避免高强度动作 148
- 边听音乐边锻炼 148
- 产后运动的三宜三忌 148
- 适当做些简单的家务 149
- 产后防止胸部下垂 149
- 交替蹬腿减赘肉 149
- 满月后的瘦身恢复运动 150

产后第6周以后的瘦身计划 152

- 抓住瘦身的黄金期 152
- 产后半年内的瘦身方案 152
- 哺乳仍是减肥的最佳方式 153
- 30岁以上的新妈妈不可忽视产后瘦身 153
- 产后6个月效果不好不要急 153
- 穴位按摩, 懒妈妈的瘦身法 153
- 怎样正确找到穴位 154
- 神奇的瘦腰腹穴位按摩法 154
- 养生又保健的产后穴位减肥法 155
- 产后瑜伽, 好处多多 156
- 虎式瑜伽, 翘臀又瘦腿 156

局部瘦身计划 158

- 怎么瘦手臂 158
- 怎么健美胸部 160
- 怎么瘦肚子 162
- 怎么瘦腰 164
- 怎么瘦臀部 165
- 怎么瘦大腿 166
- 怎么瘦小腿 168





产后美容与保养

产后皮肤的保养 172

- 中性皮肤的护理 172
- 油性皮肤的护理 172
- 干性皮肤的护理 173
- 不要过早进行美白祛斑护理 173
- 脸部按摩促使肌肤复原 173

产后头发的保养 174

- 适度清洗头发 174
- 哺乳新妈妈不要染发、烫发 174

- 多补充蛋白质滋养头发 174
- 心情舒畅防脱发 175
- 用指腹按摩头皮 175
- 可用牛角梳梳头 175

产后身体的保养 176

- 身体保养的要诀 176
- 维持胸部弹性 176
- 坐月子颈部的保养 177
- 用心保护手部和足部 177



照顾新生儿

照顾婴儿必须了解 18 个问题 180

- 1 新生儿的体格标准 180
- 2 新生儿的哭声 180
- 3 新生儿的头 180
- 4 新生儿的皮肤 180
- 5 新生儿的囟门 181
- 6 新生儿的视觉、听觉和嗅觉 181
- 7 新生儿的生殖器官 181
- 8 新生儿的大小便 181
- 9 新生儿的脐带 182

- 10 新生儿的睡眠 182
- 11 生理性体重下降 182
- 12 内八脚和罗圈腿 182
- 13 新生儿“惊跳”反应 182
- 14 打嗝 183
- 15 马牙 183
- 16 螳螂嘴 183
- 17 青灰色“胎记” 183
- 18 新生儿“脱皮” 183