

让您重塑美丽与自信



产后美丽

马飞◎主编



宝典



在经历了妊娠的辛苦和分娩的高度紧张后，有些新妈妈往往采取卧床的方式来休养身体，这种做法虽然无可非议，但长时间的卧床，会使腰、背、腿等肌肉松弛，加速肥胖的进程。这种后果是每个爱美的新妈妈都愿意避免的。如果抽出一点时间，坚持进行体育锻炼，不仅能使多余脂肪云散，还会塑造出新的妙



掌握健康恢复方法
重塑产后魅力与自信



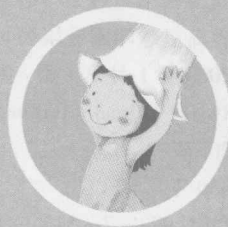
青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

产后美丽

马飞◎主编

宝典

CHANHOU MEILI BAODIAN



青 岛 出 版 社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

ISBN 7-5426-3500-0 (C·20) 21.50

图书在版编目(CIP)数据

产后美丽宝典/马飞主编. —青岛:青岛出版社,2009.1

ISBN 978-7-5436-4977-4

I. 产… II. 马… III. 产褥期—妇幼保健—基本知识

IV. R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 172756 号

书 名 产后美丽宝典

主 编 马 飞

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)85814750(兼传真) 80998664

责任编辑 杨成舜

封面设计 青岛出版设计中心·张伟伟

照 排 青岛新华出版照排有限公司

印 刷 青岛星球印刷有限公司

出版日期 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

开 本 16 开(710mm×1000mm)

印 张 20.75

字 数 350 千

书 号 ISBN 978-7-5436-4977-4

定 价 29.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)80998826

内容提要

本书在形式上的最大特点就是每篇文章都把主体内容与咨询服务结合起来，主体内容是硬性指标，是必然的科学法则；咨询则采取“贴心小提示”方式，进行拾遗补缺，提醒注意或推荐有关事宜。同时，还配有有关示意图，图文并茂，生动形象。

本书在内容上的最大特点就是 把产后变化与恢复方法对应结合起来，把身心疾病与医疗预防、母体保健与健康哺乳结合起来，使年轻的妈妈在产后重塑魅力与自信，不仅变得更健康，而且更漂亮。

根据年轻妈妈产后的各种变化情况，全书共分为九方面关联内容，包括产后的变化与恢复、营养与食疗、锻炼与塑形、减肥与美容、起居与生活、服饰与打扮、心理与情绪、保健与检测、预防与治疗等内容，系统而全面，具有很强的实用性和指导性。

总之，本书就是教您产后如何成为一个既健康又漂亮的妈妈！因为，只有健康自信的妈妈，才能培养健康自信的好宝宝！



前 言

女人只有生过孩子才算是完美的,可生过孩子的女人,身体往往并不完美了——产后的许多问题,如身材变形、臃肿肥胖、妊娠斑纹、阴道松弛、乳房下垂、剖宫产后的疤痕增生,以及各种产后身心症状等,严重困扰着年轻的妈妈。

调查显示,有近70%的产妇得了产后抑郁症,其中困扰产妇最多的是身材恢复问题,有38.09%的产妇为此苦恼。另外,比较困扰产妇的问题还有乳房不适、痔疮、便秘、阴道流血等问题。调查还显示,有58.38%的产妇会做一定量的运动,待恢复体能后进行健身,以期尽快恢复身材,甚至有6.71%的年轻妈妈会咨询专门人士,量身订制恢复方案,仅有1.34%的产妇认为这个不是重要的问题而什么也不做。

的确,孕前婀娜多姿、亭亭玉立的美丽身影,由于怀孕、分娩以及哺乳导致身体走形、臃肿肥胖、魅力不再、红颜消逝,这确实是非常残酷的。特别是如果产后恢复不及时,延续下去容易形成顽固性肥胖,而身材的恢复更无从谈起,很多年轻妈妈还会留下产后腰痛的病根。您说年轻的妈妈们能不苦恼吗?

本来宝宝的降临,就像小天使来到您的怀抱,作为年轻的妈妈,本应开开心心地迎接这个小生命,并带给孩子健康与自信。然而,如果您因为身材变形等产后症状影响而患上抑郁症,这不仅危害您的身心健康,导致紧张、疑虑、内疚、恐惧等,甚至严重的会有绝望、离家出走、伤害孩子或自杀的想法和行动等,更重要的是造成母婴连接障碍。母婴连接是指母亲和婴儿间的情绪纽带,它取决于一些因素,包括母婴间躯体接触、婴儿的行为和母亲的情绪反应性等。这种情感障碍往往会对孩子造成不良影响,危害宝宝的情绪、智力以及行为的正常发育,特别是影响宝宝的大脑发育,导致言语表达发育迟缓,认知功能迟缓,出现注意力障碍、情绪、行为、认知和人际交往等问题。

只有健康自信的妈妈,才能培养健康自信的好宝宝!可见,年轻的妈妈产后的美丽与自信是非常重要的,直接关系到孩子健康成长的未来。

其实,产后是女性改善体质、重塑魅力的最佳时期,可以说是女性脱胎换骨的最好时机。特别是哺乳期是恢复体形的最好阶段,此时必须合理地安排自己

的饮食,并且多进行锻炼和运动,以控制脂肪堆积。只要把握得当,及时采取科学的恢复方法,是能够还您美丽身材与青春靓丽的,是能够实现美丽妈妈与健康宝宝双丰收的。

为此,本书根据年轻妈妈产后的各种变化与恢复方法,共分为九方面内容,包括产后的变化与恢复、营养与食疗、锻炼与塑形、减肥与美容、起居与生活、服饰与打扮、心理与情绪、保健与检测、预防与治疗等,系统而全面,具有很强的实用性和指导性。

产后恢复是一个循序渐进的过程,一般需要半年至一年时间。千万不能盲目节食减肥,因为身体还未完全恢复,并且还要哺乳,此时正需要补充营养。如果强制节食,不仅会导致身体恢复慢,还有可能引发产后各种并发症。服用减肥药更不可取,因为大多数减肥药会影响人体正常代谢,且大部分药物会从乳汁排出,会引起宝宝肝功能降低,造成肝功能异常等。

最后得提醒年轻的妈妈,不要误认为哺乳会使身材变形。母乳是婴儿天然的、营养全面的佳品,母乳喂养不仅可以满足婴儿生长发育的需要,而且可以有效地促进子宫收缩复旧,对于您的全面恢复是非常有利的。



目 录

第一章 产后的变化与恢复	(1)
第一节 产后形体变化与恢复	(2)
1. 产后头发变化与恢复	(2)
2. 产后脸部变化与恢复	(3)
3. 产后眼圈变化与恢复	(5)
4. 产后手的变化与恢复	(7)
5. 产后胸部变化与恢复	(9)
6. 产后腰部变化与恢复	(11)
7. 产后身材变化与恢复	(14)
8. 产后腹部变化与恢复	(16)
9. 产后臀部变化与恢复	(20)
10. 产后双腿变化与恢复	(22)
11. 产后姿势变化与恢复	(25)
第二节 产后功能变化与恢复	(28)
1. 产后乳房变化与恢复	(28)
2. 产后骨盆变化与恢复	(29)
3. 产后子宫变化与恢复	(31)
4. 产后阴道变化与恢复	(33)
5. 产后痔疮变化与预防	(35)
6. 产后消化系统变化与恢复	(36)
7. 产后内分泌系统变化与恢复	(37)
8. 产后血液循环系统变化与恢复	(39)
9. 产后泌尿系统变化与恢复	(40)
第二章 产后的营养与食疗	(41)
第一节 产后饮食营养与需求	(42)
1. 产后饮食营养的调理意义	(42)

2. 产后饮食营养的调理策略	(44)
3. 产后饮食营养的添加原则	(45)
4. 产后饮食营养的需求元素	(47)
5. 产后饮食营养的推荐摄入量	(49)
6. 产后前三天的饮食营养	(51)
7. 产后三个阶段的饮食营养	(52)
8. 春季产妇的饮食营养	(53)
9. 夏季产妇的饮食营养	(55)
10. 秋季产妇的饮食营养	(56)
11. 冬季产妇的饮食营养	(58)
12. 剖宫产妇的饮食营养	(59)
13. 不同体质的饮食营养	(60)
14. 产后身材恢复的饮食营养	(62)
15. 产后常见的饮食营养误区	(64)
16. 回奶时期的饮食营养需求	(68)
第二节 产后食疗药膳与推荐	(70)
1. 产后脱发的调理与药膳	(70)
2. 产后头痛的调理与药膳	(71)
3. 产后发烧的调理与药膳	(72)
4. 产后多汗的调理与药膳	(73)
5. “产后风”的调理与药膳	(75)
6. 产后缺乳的调理与药膳	(76)
7. 产后乳腺炎调理与药膳	(78)
8. 产后腰痛的调理与药膳	(79)
9. 产后腹痛的调理与药膳	(81)
10. 产后出血的调理与药膳	(82)
11. 产后贫血的调理与药膳	(83)
12. 产后恶露的调理与药膳	(85)
13. 产后尿塞的调理与药膳	(86)
14. 产后便秘的调理与药膳	(87)
15. 产后水肿的调理与药膳	(89)
16. 产后虚弱的调理与药膳	(90)



17. 产后忧郁的调理与药膳	(91)
第三章 产后的锻炼与塑形	(93)
第一节 产后健美运动与锻炼	(94)
1. 产后健美运动的意义	(94)
2. 产后健美运动的指南	(95)
3. 产后健美运动的原则	(97)
4. 产后减重的健美原则	(98)
5. 产后健美的暖身运动	(99)
6. 产后健美的伸展运动	(102)
7. 产后健美的有氧运动	(104)
8. 产后健美的缓和运动	(108)
9. 产后缓解疼痛的健美	(109)
10. 剖宫产后的辅助健美	(111)
11. 产后六周的健美注意	(112)
第二节 产后健美塑身与体操	(113)
1. 产后第1周的产褥操	(113)
2. 产后第2周的产褥操	(117)
3. 产后第3周的产褥操	(118)
4. 产后健美的瑜伽恢复操	(120)
5. 产后健美的瑜伽调理操	(121)
6. 产后健美上半身体操	(123)
7. 产后健美的紧肤体操	(125)
8. 产后健美的丰胸体操	(128)
9. 产后健美的背部体操	(129)
10. 产后健美的腰部体操	(131)
11. 产后健美的腹部体操	(132)
12. 产后健美的腿部体操	(136)
第四章 产后的减肥与美容	(139)
第一节 产后科学减肥与瘦身	(140)
1. 产后减肥的最佳时期	(140)
2. 产后减肥的关键分析	(141)
3. 避免产后肥胖的方法	(142)

4. 产后束腰的两种弊端	(143)
5. 断奶引起的发胖误区	(144)
6. 产后减肥的再造曲线	(145)
7. 产后减肥的催眠方法	(146)
8. 产后减肥的按摩方法	(147)
9. 产后减肥的脂肪抽吸	(148)
10. 产后减肥的饮食疗法	(149)
第二节 产后美容护理与建议	(152)
1. 产后美容的基本护理	(152)
2. 产后美容的化妆水选择	(153)
3. 产后美容的乳液选择	(154)
4. 产后美容的洗面奶选择	(155)
5. 产后美容的皮肤保湿	(156)
6. 不同季节的美容护理	(157)
7. 产后美容的化妆护理	(160)
8. 产后美容的斑痕消除	(161)
9. 产后美容的额部护理	(161)
10. 产后美容的颈部护理	(162)
11. 产后美容的情绪护理	(163)
12. 产后美容的运动秘方	(164)
13. 产后美容的皱纹消除	(165)
14. 产后美容的美白恢复	(166)
15. 产后面颊红润的保持	(168)
16. 产后五谷杂粮的饮食美容	(169)
17. 产后肉食禽蛋的饮食美容	(170)
18. 产后水产类的饮食美容	(171)
19. 产后蔬菜类的饮食美容	(172)
20. 产后水果类的饮食美容	(174)
21. 产后饮品的饮食美容	(176)
22. 产后干果的饮食美容	(178)
23. 产后调味品的饮食美容	(179)



第五章 产后的起居与生活	(181)
第一节 产后日常生活与保养	(182)
1. 产后生活的保养目的	(182)
2. 产后生活的保养原则	(183)
3. 产后生活的休养环境	(184)
4. 产后24小时的生活保养	(185)
5. 产后最初几天的生活保养	(187)
6. 产后6周的生活保养	(189)
7. 顺产侧切的生活保养	(190)
8. 剖宫产后的生活保养	(192)
9. 产后的四季生活保养	(194)
10. 产后生活的清洁保养	(196)
11. 产后生活的活动保养	(198)
12. 产后生活的特殊保养	(199)
13. 产后出院生活的注意	(200)
14. 产后性爱的恢复时间	(201)
15. 产后性爱的禁忌注意	(202)
16. 产后性爱的避孕方法	(203)
17. 产后性爱淡漠的原因	(205)
18. 产后性爱的完美调节	(207)
第二节 产后哺乳生活与方法	(209)
1. 产后哺乳的早期开奶	(209)
2. 产后哺乳的正确步骤	(210)
3. 产后哺乳的喂养窍门	(211)
4. 产后哺乳的喂养习惯	(213)
5. 产后哺乳的喂养误区	(214)
6. 产后哺乳的乳房护理	(215)
7. 产后哺乳的挤奶方法	(216)
8. 职业妈妈的产后哺乳	(217)
9. 剖宫产妇的产后哺乳	(218)
10. 产后疾患的哺乳方略	(219)

11. 产后哺乳的正确断奶	(221)
第六章 产后的服饰与打扮	(223)
第一节 产后着装技巧与搭配	(224)
1. 不同体型产妇的着装技巧	(224)
2. 肥胖身材产妇的着装技巧	(225)
3. 矮小身材产妇的着装技巧	(226)
4. 胸部不相称产妇的着装技巧	(227)
5. 下身肥胖产妇的着装技巧	(228)
6. 小腹凸出产妇的着装技巧	(229)
7. 胯骨过宽产妇的着装技巧	(230)
8. 臀部下垂产妇的着装技巧	(231)
9. 粗腿产妇的着装技巧	(232)
第二节 产后服饰选择与打扮	(233)
1. 丰满产妇的服饰选择	(233)
2. 普通产妇的内衣选择	(234)
3. 冷色皮肤产妇的服饰选择	(235)
4. 柔和皮肤产妇的服饰选择	(235)
5. 淡色皮肤产妇的服饰选择	(236)
6. 深色皮肤产妇的服饰选择	(237)
7. 明亮皮肤产妇的服饰选择	(237)
8. 暖色皮肤产妇的服饰选择	(238)
第七章 产后的心理与情绪	(239)
第一节 产后心理变化与调适	(240)
1. 产后健康心理的重要性	(240)
2. 产妇产褥期的心理变化	(241)
3. 剖宫产妇的心理变化	(241)
4. 产妇心理变化对孩子的影响	(243)
5. 产后开朗心境的调适方法	(244)
6. 产后自我缓压的调适方法	(245)
第二节 产后心理障碍与调适	(247)
1. 产后抑郁症的患病原因	(247)



2. 高龄抑郁产妇的患病原因	(248)
3. 产后抑郁症的患病表现	(249)
4. 产后抑郁症对孩子的影响	(250)
5. 产后抑郁症的心理调节	(251)
第八章 产后的保健与检查	(253)
第一节 产后养生保健与护理	(254)
1. 产后口腔保健与护理	(254)
2. 产后腰部保健与护理	(255)
3. 产后背部保健与护理	(256)
4. 产后腹部保健与护理	(257)
5. 产后会阴保健与护理	(258)
6. 产后心脏保健与护理	(258)
7. 产后肺脏保健与护理	(260)
8. 产后脾胃保健与护理	(261)
9. 产后肝脏保健与护理	(262)
10. 产后肾脏保健与护理	(262)
11. 产后气虚体质保健与护理	(264)
12. 剖宫产后的保健与护理	(265)
第二节 产后妇科检查与用药	(268)
1. 产后必需的基本检查	(268)
2. 产后乳腺的自我检查	(269)
3. 产后会阴伤口的检查	(270)
4. 产后阴道的检查	(271)
5. 产后子宫的检查	(272)
6. 产后恶露的检查	(273)
7. 剖宫产伤口的检查	(274)
8. 哺乳产妇的中药宜忌	(275)
9. 哺乳产妇的西药宜忌	(277)
10. 哺乳产妇的用药注意	(279)
第九章 产后的疾病与防治	(281)
第一节 产后妇科疾病与防治	(282)

1. 产后胀奶的防治 (282)
2. 产后泌乳与乳房硬块的防治 (283)
3. 产后急性乳腺炎的防治 (284)
4. 产后乳腺增生的防治 (285)
5. 产后生殖器官感染的防治 (286)
6. 产后恶露不止的防治 (288)
7. 产后会阴裂伤的防治 (289)
8. 产后子宫脱垂的防治 (291)
9. 产后宫缩痛的防治 (293)
10. 产后子宫复旧不全的防治 (294)
11. 产后盆腔炎的防治 (295)
12. 产后附件炎的防治 (297)
13. 产宫颈糜烂的防治 (298)
14. 产后月经不调的防治 (300)
15. 产后月子病的防治 (301)
- 第二节 产后其他疾病与防治 (303)
 1. 产后偏头痛的防治 (303)
 2. 产后发热的防治 (305)
 3. 产后中暑的防治 (306)
 4. 产后贫血的防治 (308)
 5. 产后腰痛的防治 (309)
 6. 产后便秘的防治 (310)
 7. 产后痔疮的防治 (312)
 8. 产后腰椎间盘突出症的防治 (313)

第一章

产后的变化与恢复

宝宝出生后，妈妈最大的变化是原先大大的肚子没有了，然而对妈妈们来说，更多的变化是在细微之处，如头发大量脱落、牙龈出血、脸上出现色斑、便秘、恶露分泌、尿量和汗量增加等。面对这些症状，务必不要惊慌，因为这都是暂时现象，只要您加强自身保健和护理，一般在半年之后，这些症状都会消失，但您也不可大意哦。



第一节 产后形体变化与恢复

1. 产后头发变化与恢复

■ 产后开始脱发

有些地方存在许多错误说法,说月子里梳头、洗头,日后会掉头发,而且还会得终生不能治愈的头痛病等。显然这是不科学的说法,但产后许多女性容易脱发这是事实,其发生率为35%~45%,这给一些年轻的妈妈带来不少烦恼。

精神性脱发 这是由心理因素造成的脱发现象,主要是产后存在不愉快的情绪和精神压力,不但吃不下饭,还要给宝宝哺乳,造成供不应求和营养不良的现象,于是就发生产后脱发的问题。

生理性脱发 头发的生长,不但需要有丰富的蛋白质,还与一些微量元素有关,尤其是与锌有关。而一些现代女性十分讲究体形美,为了能保持理想的体形,便节食、挑食、偏食,结果造成某些微量元素的缺乏。另一方面,怀孕与分娩造成体内“内环境”的突然改变,体内激素比例出现“失调”。怀孕前的女性,经过青春发育期后,体内性激素从无到有,从少到多,体内环境经过一阵骚动之后达到了平衡。怀孕以后,体内性激素的比例又经过一次“调整”,产后,胎盘的娩出使得体内刚刚调整好的激素比例又发生了改变,身体内环境的改变,使老发脱落,新发一时来不及长出来,出现“青黄不接”的脱发现象。

病理性脱发 与失血过多有关,原因是头发要长得茂盛,与血液量的多寡和质量也有关系。由于产妇分娩时要流失一些血液,故易患脱发,若出现产后大出血,不但会脱发,甚至连阴毛、腋毛都会脱掉。

■ 治疗脱发措施

宜常梳头发 一些产妇在月子中从不梳头,认为梳头会招风,老来患头风、头痛。其实,分娩后,汗腺分泌旺盛,如果不梳洗头发,时间长了蓬头垢面,臭气难闻,很不卫生。经常梳头,既能保持头发清洁,又能加速血液循环,供应营养,达到防止脱发的目的。若头发过长,黏结难理,宜缓慢梳理,不使之扯痛头皮为宜。最好于产前将头发剪短,便于产后梳理。为了防止脱发,也可采用按摩头皮的方法:用十指揉搓头皮,从前额经头顶到后枕部,也可用十指尖像梳头一样梳理头皮,可改善

头皮血液循环,增加毛囊的营养供应和促进新发生长。

宜定期洗头 一些产妇见到洗一次头,便脱一些发,因而害怕洗头。但长时间不洗头,头皮不清洁,会影响毛囊细胞呼吸,从而会出现脱发或加重脱发。

宜情绪愉快 因为头发的血液循环、营养供应,一般是受植物神经支配的,神经系统受情绪变化的侵扰,必然影响头发的血液循环,营养不足,从而发生脱发。

宜补蛋白质 头发最重要的营养来源就是蛋白质,所以,妈妈们在饮食方面,除应注意均衡摄取外,还应该多补充一些富含蛋白质的食物,如牛奶、鸡蛋、鱼、瘦肉、核桃、葵花子、芝麻、紫米等等。



图 1-1 产后宜定期洗头

贴心小提示

产后脱发是初当妈妈的女性最为烦恼的事情,在这里,特地向新妈妈们推荐一个防止脱发的护理妙方:洗发后,用两个鸡蛋、两汤匙蜂蜜、一汤匙橄榄油混匀涂在头发上,再用毛巾包住头发,过半小时后洗净。

2. 产后脸部变化与恢复

■ 产后斑痕原因

有的皮肤白皙的女性在产后容易产生雀斑、蝴蝶斑和黄褐斑等斑痕,这是由于怀孕后胎盘分泌雄孕激素增多而产生的,因存在个体差异,有的孕妇斑重一些,有的轻一些。生产后体内雄孕激素的分泌会恢复到正常平衡状态,大部分人脸上的斑会自然减轻或消失,但也有人依然如故,这就需要由内进行调节。

■ 产后祛斑方法

祛除雀斑方法 目前治疗雀斑还没有特效药,但采取一些预防和治疗措施还是有一定效果的。

(1)每天早晚在患雀斑的部位,薄薄涂一层 2%~5% 的白降汞软膏,或 3% 氢醌霜软膏、3% 过氧化氢溶液等,坚持数周或数月,直到皮肤起红斑、皮屑脱落时停药。但须注意,使用白降汞软膏等对皮肤刺激性大、腐蚀性强的药物时,一定要小心,防止损伤皮肤。

(2)夏季外出时,一定要戴草帽或打遮阳伞,避免阳光对皮肤的直接照射。