

献给所有新妈妈的
产后美丽珍藏本

“晴格格”王艳

完美妈妈


王艳/著

王艳产后塑身
秘诀大公开

产后，重塑身材的机会你抓住了吗？
这对女人来说真的很宝贵。

“美丽妻子&漂亮妈妈”

吉林科学技术出版社



王艳 / 著

完美妈妈

王艳产后塑身
秘诀大公开

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据
完美妈妈 王艳产后塑身秘诀大公开/王艳著. —长春:
吉林科学技术出版社, 2008. 5

ISBN 978-7-5384-3812-3

I. 完… II. 王… III. 婴幼儿-哺育 IV. TS976. 31
中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第049139号

完美妈妈

王艳产后塑身秘诀 大公开

著
策划人
责任编辑
特约编辑
插图设计

摄影
化妆师
化妆助理
封面设计

出版发行
社址
邮编
发行部电话

储运部电话
编辑部电话
传真
网址
实名

王 艳
宛 霞
女性生活图书出版公司
王岚巍
于 通 王 舒 王廷华 邹吉晨 刘亚超 李 雷
林 敏 李壮壮 苏秀英 王泽良 马 赫 陈 聪
李 璐 李 萍 沈 彤 沈 洋 王 平
春 丽 (刘展耘摄影工作室)

王 静
朱展翅 宋金明 白永伟 陈 龙
一行设计

吉林科学技术出版社
长春市人民大街4646号
130021

0431-85677817 85635177
85651759 85651628

0431-84612872
0431-85674016 85635186 85600611

0431-85635185
WWW.jkstp.com

吉林科学技术出版社
版权所有 翻印必究

710×1000 16开本 9印张 150千字
2008年5月第1版 2008年5月第1次印刷

长春新华印刷有限公司印刷
如有印装质量问题, 可寄本社调换

ISBN 978-7-5384-3812-3

定价 29.80元





从“晴格格”到新妈妈 走进王艳的内心世界

应该说，对于一个演员，孩子的出生面临着家庭生活会更加繁琐，有时会使新妈妈在事业上失掉一些机会。但是，我想要告诉天下所有新妈妈：人生一定要明确什么对自己才是最重要的？你最想要的又是什么？所以，当我明确我的家庭、我的孩子是我生命中最重要的部分时，就决心要为此付出我的一切。

经历了2年的孕育生活后，我开始重新回到自己的事业舞台，而这2年的时间对于一个演员来说，是很宝贵的，有可能有很多机会可以让一个演员成就自己的演艺事业。对于我的2年，那是一种沉淀，更是一种积累，也是一种对生活的感触。当我重新回到银幕前的时候，感觉自己的演技更加成熟了，甚至心理上对角色的认识也有了一个提升。

从演员变成新妈妈，可以说我将全部精力都放在了孩子身上，如何成为一个好妈妈，成了我家庭生活的必修课。从怀孕到孩子出生，在这段时间里我没有接触任何演艺活动，孕期在家学习了许多孕育知识，而产后的合理的膳食、有效的健身运动就显得更为关键。养育一个健康的宝宝，使产后的自己变得更美丽！我想这是所有新妈妈都关心的事情。

我怀孕的时候还处在工作状态，工作结束的时候，才发现自己是带着孩子工作的。当时知道这种情况后，心里就不自主的开始慌乱起来。因为演艺工作的特殊性，拍戏有时是不分昼夜的在加班，会比较辛苦，觉得这样会对肚子里的孩子可能有不好的影响。所以，马上决定自己正式给自己放假，安心在家做一个健康的准妈妈，为孩子的顺利诞生做最充分的准备。

怀孕对我来说虽然是个好消息，但是这个突然而至的好消息将我的生活和工作计划全部都打乱了，可以说一百八十度大转弯。在接下来的生活中，我放下所有的一切，全心全意地对待这个孕育生活。我推掉了所有签约和拍戏的工作，并且拜托朋友在国外买了几本孕育方面的图书，我自己也到书店选了几本自己感觉不错的孕育书，回家仔细地阅读、学习，尽可能地按照书上的去做。

虽然因为孩子的到来我要暂时停止我的事业，但老公一直很支持我的选择，我和他都对这个小生命充满期待。结婚这么多年，我们都各自忙各自的事业，正常的生活规律不会被打乱，家里面的房间也就一直都保持很干净，但是家里老是觉得缺了点什么。所以，有时候朋友来我们家，觉得我们家很漂亮很舒服，特别像一个饭店、一个酒吧，总之缺少家庭的气氛。我和老公都很喜欢孩子，也一直很期盼能有一个适合我们俩的机会，来完成我们的心愿。但是还没有等我们做太多准备，这个生命中意外的好礼物就来到了我们面前。其实从我们两人各自的事业进展、身体的健康状态来说，没有对宝宝有什么不良影响。所以当时知道有了孩子以后，我和老公两个人都挺激动的，孩子还没出世，我们的新生活好像马上就要开始了。

产后的生活很关键，我的朋友和家人都会担心我的身体健康，我自己也会担心自己的身材、体重，他们告诉我说：“你是演员，一定要注意不要发胖，特别是身材别走样，皮肤也要更注意保养！”我确实很在意自己的产后形象，演员要保持自己的舞台形象确实很重要。但是我的经验是，照顾孩子是每一个尽职妈妈的必修课，而照顾孩子的同时，自己要想到这一点，就是爱孩子的妈妈更要爱自己，作为孩子的妈妈，应该是一个让孩子自豪的妈妈！如果你是这么想的话，那么首先要学会爱自己，因为你首先要有对自己好的能力，才能有对孩子好的能力。找回孕前的完美身材，重新打造产后体形，这应该是所有新妈妈最实际的想法，即使你不爱打扮自己，产后的肥胖对你的健康也是没有任何好处的。所以即使你回避美丽这一关，总不该忽略自己的健康吧！无论新妈妈所从事的是哪一种职业，即使你不是演员，也应该重视产后塑身。





CHAPTER 1

美丽妈妈&漂亮妻子——王艳的产后基础课

- 01 产后不想变成胖妈妈，提前防范是关键 12
- 02 坚持产后瑜伽，美丽身体由自己做主 14
- 03 球球的健康，是我安心工作的关键 14
- 04 自己的健康，是我产后美丽的关键 15
- 05 情绪决定你的美丽，新妈妈该怎样调节 16
- 06 做孩子的榜样，给自己动力和信心 18



CHAPTER 2

球球的健康成长——从育儿书籍中学习知识

- 01 球球的第一声啼哭，让我有了当妈妈的幸福感觉 20
- 真实孕育记录，我的本色流露 21
- 02 各项发育指标都正常的健康宝宝——球球 22
- 03 球球啊，开饭喽 24
- 母乳喂养，新妈妈第一课 24
- 六个月，球球不吃我的奶水了 27
- 04 好妈妈的育儿课 28
- 球球的护养 28
- 断乳食品 32
- 孩子用品的介绍 39
- 05 球球早教方案——产前胎教 42
- 孕期的心理调整——我的心情好坏对球球会有影响 42
- 孕期的音乐胎教 43
- 呼唤胎教法 44
- 06 球球早教方案——产后早教 46
- 培养球球的认知能力 46





培养球球的语言能力	46
注重球球情商、智商的培养	48
培养球球的社交能力	48

CHAPTER 3

产后塑身——王艳的塑身法则



01 产后塑身，我一定行	50
要相信自己，增加减肥信心	50
给自己一个非减不可的理由	51
挑选最佳时间	52
产后塑形，比减肥更重要	53
控制体重要从孕期开始	54
剖宫产后的体能恢复	55
02 科学塑身，健康减重	55
03 我的瘦身法则	56
合理安排饮食	56
持之以恒，拒绝反弹	58
瑜伽+游泳，自然塑身法	59



CHAPTER 4

我的营养厨房



01 新妈妈的营养需求	62
新妈妈需要的热量	62
新妈妈需要的脂肪	62
新妈妈需要的蛋白质	63
新妈妈需要补钙	64

02 产后的饮食生活	65
产后饮食原则	66
月子中的健康食物	71
月子中要忌口的食物	72
03 营养师指导我健康坐月子	73
健康“月子餐”	74
王艳的推荐饮食：新妈妈健康食谱	76



CHAPTER 5

塑身瑜伽课

准备充分再去运动	84
01 运动让你产后依旧美丽	84
坚持做运动，不要半途而废	84
抓住清晨的运动好时机	85
瑜伽的起源	86
02 走近瑜伽	86
瑜伽的作用	87
瑜伽冥想	88
练习瑜伽的注意事项	89
三角式	90
树式	92
风吹树式	94
幻椅式	96
鹰式	98
舞蹈式	100
坐姿扭转式	102
单腿侧展式	104



半横叉式	106
半纵叉式	108
猫式	110
蛇脊式	112
仰卧转腰	114
拜日式	116
鸽式	118
肩肘倒立	120
瑜伽Q&A	122



CHAPTER 6

重拾美丽的秘诀——谁都可以是漂亮妈妈

01 产后美丽的开始——护肤	126
勤洁面，是有效护理皮肤的第一步	127
正确洗脸的步骤	128
基础保湿一定不能少	129
根据新妈妈的不同症状，消除你的皮肤烦恼	130
敷面膜，让你获得没有任何挑剔的美丽	133
从内到外打造出健康美	134
02 产后美丽的基础——消灭妊娠纹	135
03 美丽妈妈——护发	137
产后出现短暂的脱发现象怎么办	137
哺乳期女性最好不要烫发	138
增加产后妈妈魅力的发型	139
04 美丽妈妈进阶篇——彩妆	140
眼妆	140
修眉画眉	141
唇妆	142
后序	144

A woman with dark hair pulled back, wearing a white, long-sleeved blouse with multiple ruffles and buttons down the front. She is smiling slightly and looking towards the camera. The background is a light blue gradient with several white starburst effects scattered around. In the upper right corner, the text 'CHAPTER 1' is enclosed in a decorative, white, ornate frame.

CHAPTER 1

美丽妈妈&漂亮妻子——王艳的产后基础课

产后，对新妈妈来说，是美丽生活的重新开始，还是年轻时代的终结呢？要想重塑美丽，就要从最基础的方面学会控制自己的身体。要知道有些改变是需要你逐渐接受的，我准备了足够的时间来适应这些改变，自己来控制身体，因为没有人会代替你去做这些事。如果你希望成为美丽妈妈&漂亮妻子的完美女人，你就要为自己的目标去努力！

01 产后不想变成胖妈妈， 提前防范是关键



生完球球之后我的身体开始恢复正常状态，从怀孕开始到分娩，我的身体发生了一系列戏剧性的变化。怀孕时身体的日益变化，让我一度对自己的外形有些陌生，曾经也和大众有过一样的想法，只要能给孩子提供充足的营养，保证他的健康，自己牺牲点，变胖也没关系。后来经过医生的指导，知道这个时候要调整孕期增加的体重，要避免体重急剧增加，虽然要保证营养供给，但要控制摄入量，才能尽快让自己与宝宝彼此适应。


怀孕前后会造成的一些身材、皮肤问题，如腹部肥胖等。腹部是孕妈妈体形改变最明显的部位，在怀孕的时候，为了满足宝宝生长发育的需要，吃饭和补充营养是必须要做的，即使是演员，作为准妈妈的我也不能例外。但很多孕妈妈更应该注意，不是吃越多就越好，毫无节制地吃下去，自己和宝宝吸收不完的热量就会转化成脂肪囤积在腹部，假如产后缺少运动再加上营养过剩，这样下去就会造成腹部肥胖。

那么，我们到底需要吃多少，将体重控制在多少为合适呢？在怀孕期间，腰围增加50厘米是一个正常值，因此产后会感到腹部很松弛，新妈妈也会因此疏于防范，后果就会很可怕。其实提前预防肥胖很关键，甚至比等到肥胖后再去治疗更重要。由于我所学的专业是舞蹈，所以平时的饮食就很注意，孕期的我接受了医生的指导，尽量保持跟以前一样的健康饮食习惯。其实孕妈妈在孕期的体重增加值，只要控制在10~12千克就是标准的了，这样产后1~2个月，不用太费力就可以瘦下来。但如果孕妈妈饮食控制的不好，产后体重增加超过15千克，则需3~4个月的时间才能瘦回来。如果新妈妈的身材在半年左右还没有恢复，或者产前增重超过20千克的话，以后想要恢复身材恐怕就难上加难了。

这样我们应该明确一件事了，就是产后如果不想变得太胖，那么怀孕期间千万不要让自己胖太多，孕期如果不注意控制自己的体态，胖得过多，产后恢复会变得很困难。







02 坚持产后瑜伽， 美丽身体由自己做主

产后塑身不单单是要控制饮食，一定要配合适度运动。如果你的肚子已经开始发胖，身材已经开始走样，也不要烦恼，选对适合自己的运动。例如像我一样做瑜伽，因为做瑜伽已经成为我日常生活的一部分，而且自己感觉也很不错。只要坚持做，就能给你一个满意的效果。这样把适当的运动坚持下去，不仅可以使产后腹腔变平、腰围变细，还可对腹腔的内脏器官起到自然按摩的作用，对产后新妈妈的生理系统健康恢复有特别的调节作用。

03 球球的健康， 是我安心工作的关键

球球刚出生的时候，我一直在担心球球发育的健康情况，因为预先没有做任何孕前准备，心里确实慌慌的。咨询医生后发现有一些经验和常识，是值得推荐给孕前妈妈的：

- 1.平时要坚持运动，像做瑜伽、游泳，让身体保持健康平衡的状态。
- 2.我和老公都没有类似酗酒、抽烟的不良癖好。
- 3.怀孕前期没有服用过药物。
- 4.我用的化妆品很少有含铅的。

医生说像我这样的情况，受孕胎儿不会有问题。经过初次孕检，在听到强有力的胎心音后，我绷紧的心终于放松了，我想这一定会是一个健康的孩子。从知道怀孕那一刻开始，一直到孩子出生，我还建议自始至终孕妈妈要自学孕产知识，这些知识可以从书籍、杂志，也可以从电视、网络等等很多途径获得。





04 自己的健康， 是我产后美丽的关键

怀孕、分娩对大多数的女性而言，都是生命中的一件大事，整个孕育的过程对女性身心有着非常明显的影响及改变。然而，产后生活并不意味一切都已结束，从此可以放松生活的要求，相反的，更艰巨的挑战才刚刚开始。不管你是演员还是职员，任何职业如果没有健康的身体作基础，就没有美丽可言！自己的健康受日常生活周遭很多条件影响，有几条关键原则请各位产后新妈妈注意：

1 室内环境要整洁

新妈妈产后的居住环境需要安宁、整洁、舒适，有利身体休养恢复。如果室内摆设杂乱，空气污浊，喧嚣吵闹，就会影响身心健康。优美的环境能美化生活，又能美化自己的心灵，可以使精神愉悦，产后康复的效果更好。这个时候保姆或者月嫂可以帮你解决这些房间的清理问题。

2 睡眠休息要充足

分娩时新妈妈都消耗了很大的体力，所以产后一定要注意充足地休息。在产褥期要保证自己有充足的睡眠，每天要保证10小时左右的睡眠时间，这样有助于体力恢复，食欲也会有明显的改善，能促进乳汁的分泌。

3 服饰穿着要适中

新妈妈的穿着要适中，产后因抵抗力下降，衣着应根据季节变化注意增减，过冷、过热对自己的身体都没有好处。尤其是夏天，家里人会强迫新妈妈穿得太厚，但是这样会影响机体散热，捂的太厉害，要当心引起中暑。为了防止产后发胖，月子里应选用前开式的内衣和塑身束裤。产后还可选用腹带适当裹紧腹部，以防腹壁松弛下垂，但不可过紧，以免引起腹压过高，影响正常的生理功能。

4 日常饮食要合理

产后调配的膳食质量要好，食物品种要多，口感要松软可口，多喝有营养的汤，少食多餐，干稀搭配，荤素相宜。有的新妈妈容易发生便秘，蔬菜、水果类维生素和纤维素含量丰富，可增加肠蠕动，促进排便，缓解便秘。

05 情绪决定你的美丽，新妈妈该怎样调节

产后是女人情绪非常特殊的时期，之前就听说过有的新妈妈患了产后抑郁症，所以或多或少也担心过自己！我感觉有没有好的心情最关键在于自己，有句话不是说“面由心生”吗？我认为天生丽质是说人的外表、体貌，一个精神气质好的妈妈不一定有多艳丽，但最起码她得是个心理和生理都健康的妈妈。身体的健康固然是重要的，但也不要忽略心灵的健康。每天无论工作怎么忙，遇到的事情怎么繁杂，都要给自己留一点时间让自己放松。比如听听音乐，整理纷乱的思绪，暂时忘却疲惫和烦恼，让自己进入到一种全新的忘我境界中。

或者做做瑜伽，因为冥想是完全的放松，所以瑜伽冥想对产后的新妈妈有一定的减压作用。瑜伽的服装也有一定的讲究，不一定是名牌，但起码应该穿着松软的衣裤，任何有束紧感的服饰都可能令你在冥想过程中觉得不适。静坐时，用自我暗示的方法放下所有的紧张与焦虑，几分钟后身体就不会再感到紧绷与压力。

还可以做点家务，别让自己傻呆呆什么都不做，想办法让自己有个好情绪。当然，好情绪是自己的，但是同样需要老公的关心和家人的照顾，老公对我无微不至的体贴，家人带给我的温暖，对我的情绪起到了很大的调节作用。总之新妈妈要记住，健康快乐的妈妈才是漂亮妈妈！



图片提供：《装家》杂志
摄影：高波



图片提供：《美好家园》杂志
摄影：马晓春