



孕期体重控制 产后体形恢复

Pregnancy Weight Management

(英) 特雷莎·弗朗西斯 著
安然 郝英东 译



Weight gain during pregnancy: how much
Exercise and pregnancy: what and when
Postpartum exercise programs

孕期健康体重增加与控制
产后完美体形恢复与雕塑
健康与美丽，二者可以得兼

要孩子，要健康，要美丽，怀孕重塑好身材
爱孩子，爱家人，爱自己，魅力无敌新妈妈



孕期体重控制 产后体形恢复

Pregnancy Weight Management

〔英〕特雷莎·弗朗西斯 著
安然 郝英东 译



Weight gain during pregnancy: how much
Exercise and pregnancy: what and when
Postpartum exercise programs

孕期健康体重增加与控制
产后完美体形恢复与雕塑
健康与美丽，二者可以得兼

要孩子，要健康，要美丽，怀孕重塑好身材
爱孩子，爱家人，爱自己，魅力无敌新妈妈

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕期体重控制, 产后体形恢复/(英) 弗朗西斯著; 安然等译.
—北京: 中国妇女出版社, 2006. 10

ISBN 978-7-80203-329-0

I. 孕… II. ①弗…②安… III. ①孕妇—妇幼保健
②产妇—妇幼保健 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 090736 号

PREGNANCY WEIGHT MANAGEMENT: Before, During, After by Theresa Francis -
Cheung Copyright © 2000 by Theresa Francis - Cheung

Published by arrangement with Adams Publishing, a Division of Adams Media Corporation

本书中文简体字翻译版由美国亚当传媒集团授权中国妇女出版社在中华人民共和国境内 (不包括香港、澳门特别行政区及台湾) 独家出版发行。未经许可之出口, 视为违反著作权法, 将受法律之制裁。

未经出版者预先书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

北京市版权局著作权合同登记号: 01 - 2006 - 2263

孕期体重控制, 产后体形恢复

作 者: [英] 特雷莎·弗朗西斯 著 安然 郝英东 译

监 制: 杨光辉

图书策划: 杨光辉 樊国宾

责任编辑: 魏 可

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 145 × 210 1/32

印 张: 9.5

字 数: 180 千字

版 次: 2007 年 1 月第 1 版

印 次: 2007 年 1 月第 1 次

印 数: 1 - 8000 册

书 号: ISBN 978-7-80203-329-0

定 价: 20.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



第一章 写在前面的话

怀孕后，你的体形肯定会发生变化。你的体重会增加，你的自尊心也会受到一些影响。如果你打算怀孕，我们有办法帮助你减轻因不可避免的体重上升而产生的焦虑。

给自己和宝宝一个好的开始	4
健康的饮食	4
对怀孕很重要的营养元素	5
运 动	7
你的体重是否标准	7
咨询相关医生	9





第二章 怀孕就会变胖

当你生活在一个苗条至上的社会中，作为一个孕妇，你该怎么办呢？只要怀孕了，就不可能变瘦。我们到底怎么样才能在体重飙升了 10 公斤之后不觉得令人厌恶呢？

觉得自己太胖了	15
重新认识自己的体形	16

第三章 怀孕后身体的变化

我以为怀孕就是肚子变大。很快，我身体的所有部位都产生了变化。我的头发、皮肤、眼睛、腿、膝盖、脚趾，我整个身体都接收到了怀孕的信号。

怀孕第一阶段	19
怀孕第二阶段	24
怀孕第三阶段	29

第四章 孕期正常的体重增加

怀孕期间体重增加过多或者过少对于孕妇和胎儿都是危险的。在整个怀孕期间缓慢并且稳定的体重增长才是理想的情况。

孕期体重增加	36
体重增加过多	37

体重增加过少	38
为什么孕期体重应该增加 11 ~ 16 公斤	40
为什么孕期要增加 2.3 ~ 4.5 公斤的脂肪	41
影响孕期体重增加的其他因素	41
孕期体重的增长模式	47
在怀孕过程中,你应该注意体重的时机	48

第五章 厌食症和怀孕

对于患有或者曾经患有厌食症,比如神经性厌食症、贪食症或者滥用泻药腹泻减肥的女性,怀孕期间正常的体重增加都是极大的折磨。

怀孕可以治疗厌食症	53
厌食症的倾向	55

第六章 孕期理智进食

当你怀孕的时候,你要听从身体的需求。这样你就会知道什么时候饿了,什么食物让你不舒服,可以吃什么、不可以吃什么。

问问你自己的身体需要什么	60
健康的饮食	61
蛋白质	64
碳水化合物	64



脂 肪	65
维生素和矿物质	65
水	70
营养提示	71

第七章 为两个人吃饭

“为两个人吃饭”并不是吃相当于原来两倍的东西，而是要从膳食中吸取每日所需的营养和能量。

你每天应该吃多少东西	77
每天多摄取 300 卡路里	79
是否应该服用营养添加剂或维生素补充剂	80
体重的测量	84

第八章 关于食物的问题

呕吐还有消化的问题不但毁了我们从食物中获得的快乐，还让我们觉得疲惫、急躁，对自己的外形不满意。

晨 吐	86
便 秘	88
胀 气	90
妊娠糖尿病	90
厌食症	92



卧床休养	92
------------	----

我觉得好饿	92
-------------	----

第九章 怀孕期间的体育锻炼

体形匀称的女性分娩的过程会相对轻松一些，好的体形有助于女性更好地协调在怀孕过程中受到的压力。

怀孕期间参加体育锻炼是否安全	96
----------------------	----

孕期进行体育锻炼的好处	98
-------------------	----

理智运动	98
------------	----

合适的运动强度和运动时间	100
--------------------	-----

我们是和别人不一样的	101
------------------	-----

运动和怀孕期间的身体变化	103
--------------------	-----

如果你对体育锻炼还有些担心	105
---------------------	-----

最适合孕期进行的体育锻炼	106
--------------------	-----

给不运动的孕妇的建议	108
------------------	-----

体育锻炼的小窍门	109
----------------	-----

第十章 怀孕期间的健康要点

孕期体重增加同时也带来了其他很多问题。体重在短短六个月的时间里大幅增长，你的身体无法慢慢地适应。

背部疼痛	112
------------	-----



浮 肿	114
头晕眼花	116
疲 劳	116
烧 心	117
失 眠	117
抽 搐	118
胳膊和腿麻木	118
疼 痛	119
妊娠纹	120
皮肤瘙痒	120
尿 频	121
静脉曲张	121
乳房	122
保护垫	122
腹部	123
觉得自己太胖	123
改善外形的小窍门	124

第十一章 我怎么胖了这么多

造成怀孕期间体重增加过多的主要原因就是你吃得太多了。
健康的饮食和合理的运动可以帮助你缓慢地增长必要的体重。

也许你吃得太多了	128
----------------	-----

你是不是在很短时间内长了太多肉	128
你吃的东西都是让人发胖的食物	129
你是不是胃口很好	130
你的进食是否会受到情绪的影响	130
你是不是一怀孕就太放纵了	131
你的体形, 宝宝的重量, 是不是第一胎	131
你的年龄	132
你有没有在怀孕过程中一直坚持锻炼	132
可能你只是运气不太好	132
你的体重增加是有道理的	133

第十二章 我看起来还像个孕妇

我们不是明星, 没有全职保姆、私人教练、私人营养师, 但是我们在产后同样能恢复曼妙身姿。

产后第 1 周	136
产后第 2 周	137
产后第 3 周	137
产后第 4 周	138
产后第 5 周	138
产后六周体重减轻情况	138
产后六周至六个月你的体重情况	140
产后第 6 周	141



产后第7周	142
产后第8周	142
产后第9周	143
产后第10周	143
产后第11周	143
产后第12周	143
产后第20周	144
产后第25周	144
产后六个月体重减轻情况	147

第十三章 产后体形恢复

体重下降并不是分娩后身体的唯一变化，还有其他变化要去适应。这些变化会影响你的外形、你的情绪、你的体态以及你的自信。

最初的几周	150
剖腹产的恢复	156
产后六周到六个月	158
肌肉张力	159
脂肪的重新分配	159
皮肤	159
产后身体的永久性变化	160

第十四章 我的乳房怎么了

生完孩子之后，我们主要的注意力都集中在体重的增加上。其实乳房也发生了明显的改变。

妊娠期间	166
分娩	168
母乳喂养	169
断奶的过程	171
产后乳房的情况	171

第十五章 孩子带来的烦恼

我们都是新妈妈，难道我们不应该感到幸福吗？真的是增长的体重让我们心烦意乱吗？

产后情绪不稳	174
产后忧郁症和体重增加	175
身体形象焦虑	177

第十六章 我还有魅力吗

当我们怀孕并变成大肚子的时候，他们真的还喜欢我们吗？我们可能不再性感，他们会因为我们身体的改变而对我们失去兴趣吗？

体重增加和夫妻关系	183
-----------------	-----



怀孕期间的性生活 185

大家必须适应新的你 186

第十七章 我可以有产后性生活吗

整个分娩过程会使你对自己的身体感觉更好。有了孩子能使你和丈夫的关系更为亲密，性生活是表达你们爱和亲密关系的一种方式。

我出了什么问题 188

阴道不够润滑 189

松弛的阴道 190

疼痛的会阴 190

容易溢奶的乳房 190

剖腹产 191

疲 劳 191

仅仅是没有心情 191

激素失衡 192

产后性欲减退 193

第十八章 我看起来很胖吗

生一个孩子对你和你的丈夫来说是一个再调整的过程，因此你们都要休息一下，毕竟你们都经历了很多。

经常安慰自己 197

我的妊娠和产后恢复经历	198
父代母育综合征	201
男性也有自己的需要	202

第十九章 你的“理想”体重

身高和体重指数只是一个相对于身高而言模糊的理想体重概念。我们的体重在一天之中以及不同的季节之间都会波动。

将体重秤的刻度丢到一边	207
改变对身体的思维模式	208

第二十章 为什么减不掉生孩子带来的脂肪

分娩后几个月内仍然处于超重状态很正常。不管书上怎么说，只有很少的母亲在分娩六周后就恢复了其原来的体形。

改变饮食习惯	213
做出牺牲的母亲	214
在怀孕之前和妊娠期间，你是否有 体重控制方面的困难呢	214
你是否改变了饮食和锻炼之间的关系	214
身体敏感性	215
与其他人做比较	216
精神性进食	219
食物的数量和质量	220



偏执的饮食习惯	221
怀孕和分娩的类型	221
产后需要多长时间进行恢复	222
月经周期	223
母乳喂养	223
你的第一个孩子	223
你的生活方式	224
你对身体的控制力	224

第二十一章 如果母乳喂养我还能减肥吗

母乳喂养是否有助于减轻体重？谁的体重减得更快：母乳喂养的妈妈还是人工喂养的妈妈？

母乳喂养和减肥	228
母乳喂养的妈妈需要多少卡路里	230
不是所有母乳喂养的妈妈体重都能自动下降	231
哺乳期减肥	231
断奶和减肥	232
人工喂养和减肥	232
哪种喂养方式最好	233

第二十二章 产后饮食控制

为了减肥而限制饮食不是好办法，它不仅会破坏正常新陈代



谢,还对身体的器官有害。药物减肥同样有弊端,并且必须在医生指导下才能进行。

最初的几周	236
哺乳期饮食	237
哺乳期基本的营养需求	237
补充说明	241
哺乳期后的减肥	241
减少卡路里的摄入	242
健康营养的产后饮食计划	242
食 量	246
营养丰富的食物	247
避免食用的食物	249
改变饮食习惯	250

第二十三章 产后运动减肥

仅通过控制饮食,你也可以减轻体重。但是如果不锻炼的话,你可能看起来还是很胖。

一个全新的开始	253
在产后六周恢复运动	256
产后锻炼计划	257
有氧运动	258
力量训练	259



伸展练习	260
没有时间运动	261
写给不爱运动的孕妇	261
散步	262
正确的姿势	263
锻炼与母乳喂养	264
锻炼和剖腹产	265
减少压力	267

第二十四章 产后减肥的平台期

产后的一段时间里，体重从最初的不断减轻到连续几星期保持不变。严格限制食物的摄入量是没有用的，因为你的身体会记得卡路里的减少量，并且使脂肪更加牢固。

这真的是个平台期吗	271
平台期如何减轻体重	272
有用的体重控制要点	274

第二十五章 谁对你的生活有影响

重要的不是孩子对你的身体有什么影响，而是他让你的生活变得不同。产后身体上的改变只是成为母亲后你生命中诸多改变的开始。

睡眠缺乏	280
------------	-----