



美妈咪

MEI MA MI CHAN HOU SHOU SHEN QUAN JI HUA

叶子 ◆ 编

产后瘦身全计划

云南科技出版社

美妈咪

产后瘦身

全计划



● 叶子 编
云南科技出版社

9421090

图书在版编目(CIP)数据

美妈咪产后瘦身全计划 / 叶子编. —昆明:
云南科技出版社, 2004.11
ISBN 7-5416-1974-4

I . 美 ... II . 叶 ... III . 产妇 - 减肥 - 普及读物
IV . R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 039068 号

美妈咪产后瘦身全计划

策 划 千秋书局
编 者 叶 子
责任编辑 云 柯 邓玉婷
出版发行 云南科技出版社
地 址 昆明市环城西路 609 号
云南新闻出版大楼
邮政编码 650034
经 销 全国新华书店
印 刷 浙江省邮电印刷厂
开 本 889 × 1194 1/28
印 张 5
版 次 2004 年 11 月第 1 版
印 次 2004 年 11 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-5416-1974-4/R · 277
定 价 24.80 元

美术编辑 晶 心
封面设计 文 豪

(本书中有关内容由台湾妇幼出版事业集团授权)

前言

爱美是女人的天性，尤其是新时代的女性，保持年轻活力，追求完美身材，更成为一种时尚。许多准妈妈、新手妈咪或是年轻的妈咪们，都很在意自己原有的身材，希望在完成了一生中结婚生子的大事后不会因为怀孕和生产而使身材走样，所以，关注自己的体形恢复或是健康减肥，实际上已成为生活中重要的课题。

其实要想恢复原有的苗条身材，从孕前开始就要有效地控制体重。控制体重的主要方法，不外乎饮食和锻炼。本书将从体重管理入手，介绍孕产各期体重控制的原则和方法，使年轻的女性既拥有健康的母体，孕育出优良的下一代，自身也较长久地保持窈窕的身材和美丽动人的光彩。

目录

体重管理计划	1	冰敷法局部塑身	63
※体重管理为产后瘦身之本	1	※冰敷法的原理和步骤	63
※坐月子瘦身最聪明	10	※冰敷法的问与答	65
※体重管理运动训练	15	低胰岛素减肥法	67
※孕产期简单运动	25	※什么是低胰岛素减肥法	67
健康享瘦食谱	35	※五大诀窍	67
※体重维持从怀孕开始	35	※GI值的陷阱	69
※少油、少糖饮食	36	产后妈咪体操	72
※辅以轻度运动	37	※产后七日操	72
※拟订适当饮食计划	38	※产后恢复操	79
※一般产后减肥食谱	40	※夫妻床上操	96
懒妈咪产后减肥法	49	整骨瘦身法	108
※吃的诀窍	49	※产后体态调整	109
※美体塑身妙招	52	※美体小物件你瘦	112
※改善便秘	52	办公室简易塑身操	118
※掌握黄金72小时	53	简易美体操	123
※针灸减肥健康快速	54	车内伸展操	125
上班族瘦身法	55	产后妈咪美胸法	128
※饮食政策	55	※饮食美胸法	128
※塑身茶饮	59	※沐浴美胸法	129
※上班族塑身并不难	60	※日常美胸法	130
※办公室局部塑身运动	61	※精油美胸法	131
※DIY局部塑身法	62	※运动美胸法	132

体重管理计划

许多妇女产后总会纳闷，为何吃得少，身材却数年如一日，怎么也无法回复少女时代玲珑有致的曲线。具讽刺意义的是，某些妇女在产后三餐大鱼大肉没少过，睡前还要吃夜宵，可是却拥有令人羡慕的辣妈身材。于是有人开始怀疑自己是“淀粉胖”体质，以为是淀粉类食物在从中作梗，开始对米食、面食、面包等食物避而远之。其实不然，肥胖症结主要在于脂肪，即使你吃得少，但吃入许多隐性脂肪，且食物的热量偏高，又不运动，肥胖则在所难免。


产后肥胖是目前妇女最常见的肥胖原因之一。有关专家指出，怀孕期和产后是容易引起肥胖的重要时期。对孕妇来说，怀孕时，“为两个人吃饭”是自我放纵的最好借口。尤其是在产后，中国人传统上有产后进补的习惯，加上多了一个母亲的角色，既要全心全意照顾宝宝，又要兼顾控制自己的体重，这会使一些新手妈咪感到难以适应，逐渐地，原本有小蛮腰的妈咪在产后就变成了水桶腰。因此，产前、产后的体重管理很重要，是预防和控制肥胖的重要时期。

体重管理为产后瘦身之本

女性体重最容易增加的有三个时期：①青春发育期；②孕期；③更年期。青春期若能保持适当的体重，则孕期一般也能保持正常的体重。如果怀孕期间增长7~12千克，产后很容易恢复体形。而且专家发现，产

程进展顺利、婴儿健康的孕妇，都有在怀孕前后体重保持得宜的优点。

体重对孕期和胎儿的影响

 近年来，女性体重逐渐增加，过重和肥胖的育龄期妇女亦为数不少。据美国统计，大约有 20% 的妇女在第一次产检时已超重。

超重不但容易造成不孕，在怀孕前过重及肥胖的妇女受孕后问题更多。常见的情况是：容易在孕期产生高血压和糖尿病的并发症；早产率较高；较易发生难产，因而必须施行剖腹产。研究报告指出，每增加一个 BMI 值(体重质量指数)，剖腹产的几率就会增加 7%；手术期间、手术时的出血量和术后感染率会增加；因为生产过程比较辛苦，产后尿失禁的几率也较高。对胎儿的影响有：若怀孕前体重已经过重，胎儿患先天性神经管病变、男婴患尿道下裂的机会增加；孕前体重过重，还较易发



BMI 值

体重质量指数是世界卫生组织认可的身高体重相关指数，全称：Body mass index。

$$\text{BMI} = \text{体重(千克)} / \text{身高}^2$$

这个公式是经由大量数据统计得出的，证实与人体脂肪多寡有显著相关性，亦即 BMI 值愈高，体内脂肪也愈多。

BMI 值小于 18.5 者，属于体重不足，健康状况为中度至高度危险群；BMI 值介于 18.5 ~ 24 者，属于正常体重范围，健康状况为正常群；BMI 值介于 24 ~ 27 者，属于体重过重范围，健康状况为危险群；BMI 值大于 27 者，属于肥胖族群，健康状况为严重危险群。

生死胎或新生儿死亡，或胎儿心脏畸形，肠畸形和神经管畸形的比例也比正常体重孕妇的胎儿要高，即使孕前大量补充叶酸来防治神经管畸形在体重过重孕妇身上也会大打折扣。

怀孕更要斤斤计较

如果将体重增加多少作为标准，对身材较高的孕妇来说，容易失准，而将孕妇的体重增加曲线和每月的BMI值增加曲线一起来判定，则能较好地控制和掌握孕妇的体重。孕妇怀孕初期，应先检查BMI值，若BMI值不正常，除了正规产前检查外，还要检查和诊断有无产科并发症。怀孕前BMI值大于24或体重70千克以上，孕期体重增加不宜超过10千克；怀孕前BMI值大于27或体重80千克以上，在妊娠末期尽量不要增加太多的体重，这样对产后不会有太大的影响。

孕期的基础代谢率较孕前提高15%~23%，所以每天的热量摄取应有计划。怀孕初期胎儿生长不快，每日仅需增加418.4千焦(100千卡)*的热量；怀孕中期和末期则由于母体和胎儿的需求，每日需增加1255.2千焦(300千卡)，亦即每日需摄取7112.8~8368千焦(1700~2000千卡)的均衡饮食(每千克体重104.6~125.52千焦，即25~30千卡)。目前建议：怀孕时，平均体重增加10~13千克；孕1~3个月，增加2~3千克；孕4个月至临盆，增加10千克或每周增加0.35千克。

曾有研究指出，在怀孕前BMI值正常的孕妇中，有超过1/4的孕妇孕期体重



* 1千卡=4.184千焦

增加 20 千克，或怀孕 20 周后平均每周增加 0.68 千克，这些孕妇在产后 6 个月还会有四成无法消耗的因孕期而堆积的体重。

其实孕期增加的体重中，除了 5 千克是胎儿的体重、羊水和胎盘的重量外，其他都来自母体，若体重过重，孕妇当然会负担很重。体重过重的孕妇还容易有胎儿较重的情况，出现巨婴的机会增加。1991 年日本医师吉田的研究报告说，体重过重孕妇生产巨婴率为 7.9%，而标准体重孕妇生产巨婴率仅为 1.7%。

均衡营养和适量运动

怀孕期不是减肥的时机，但孕妇应该注意营养均衡和适量运动，以维持适当的体重和体能。



均衡营养

专家指出，怀孕时应该注意饮食控制，使体重不至于过重。一般以一个月增加 1 千克、整个孕期不超过 10 千克为好。

当然，怀孕前的体重控制比怀孕期的体重控制更应引起注意。一般来说，若计划怀孕就不能减重，以免影响受精卵的质量。此外，产妇坐月子期间也不适合减重，一定要多休息，注意饮食均衡。

一般饮食

低油脂 营养专家说，妊娠前后要减少油脂摄取，避免吃油炸的食物。有些地方坐月子期间会用麻油鸡进补，因此最好在炖补之前先将肉类的皮脂剥掉，

避开高脂食物

中国人向来重视生产过后的女人在做月子期间的进补，掐指一算，每日所摄取的热量还真是惊人。除了人体需求的热量转化成人体需要的养分外，多余的部分则在体内囤积成脂肪和赘肉。究竟有哪些食物属于高危碰不得，哪些既能满足口腹又不必担心身材走样呢？下面揭示高脂食物的真面目。

高脂食物排行榜

名次	热量(千焦 / 千卡)	食物名称
1	4485.25/1072	洋芋片(大罐)
2	3535.48/845	烤鳗鱼饭(一人份)
3	2970.64/710	鸡排堡(一人份)
4	2719.6/650	凯撒沙拉(两人份)
5	2531.32/605	薯条(大份)
6	2510.4/600	炸鸡块(300克)
7	244.64/585	意大利肉酱面(250克)
8	2405.8/575	红烧牛肉面
9	1882.8/450	酥皮浓汤





因为麻油再加上肉类本身所含的油脂，会使油脂进食过量，造成产妇身上脂肪囤积。此外，坐月子期间可能因摄取油脂较多，营养会较不均衡，所以要注意补充其他营养成分。不过，摄取肉类最好不要过量，如鱼肉不要超过40千克，并且建议将肉多煮几次。

少糖分 避免摄取糖分过高的食物，尤其是不要将含糖饮料当作开水饮用。也不要将甜食当作零食吃。

均衡饮食 怀孕期与哺乳期，蛋白质及热量需求较平时多，每天需摄取鱼、肉、蛋、奶、豆类，牛奶摄取可以提高至两杯，以补充钙质的需要。

素食饮食

由于素食者食用蔬菜、水果较多，所以摄取的糖分也较高，生出的宝宝可能体重较重但身体健康。建议素食者怀孕期间不要吃大量高蛋白及油脂食物，要有适量运动，以免产后体重难以控制。多摄取山药、茯苓、当归或青木瓜，不加糖。

复合淀粉 摄取大量含纤维质的复合淀粉，如全麦土司、糙米等容易消化且不易累积在体内的淀粉类食物。

低油脂 建议孕期摄取少量油脂。要认识到，以为多摄取动物性蛋白质会生出健康宝宝的观念是错误的。

低蛋白质 哺乳的产妇所需的蛋白质比一般产妇要多，以标准体重计算，每千克体重约需0.67克蛋白质。一般产妇每千克体重约需0.57克蛋白质。素食者因为食用植物性蛋白质，所以不用担心蛋白质的缺乏。美国威斯康星大学的研究发现，子痫前的症状与进食大量肉食有很高的相关性。

选择素材 许多素食的食材是黄豆或面筋，有许多是油炸品，所以素食者在选择素材时要询问是何种材料制成的。建议每天最好都能进食

黄豆制品。常见的黄豆制品有豆腐、豆干、豆包等。

孕期中应多补充钙、镁等矿物质及维生素。要注意，均衡饮食最重要！过去的观念，怀孕期一定要多吃是不对的！最重要的是应监测体重和BMI值的上升程度，有异常时，立刻请教医师。

改变烹调和进食习惯

同样份量的食物，水煮、煎、烤的方式比以油炸的方式热量低，因而应尽量避免选择后者的烹调方式。

由于晚上人的新陈代谢率低，所以若习惯在夜间饮食，也会造成体内脂肪囤积。根据统计，产后妈咪易胖，夜间进食是原因之一，加上喂哺母乳或缺乏运动而没有消耗足够多的热量，就更易发胖。因此，产后妈咪应减少夜间进食。另外，不要边看电视边吃零食，或将饮料当开水喝。

多喝水

怀孕期间无节制的饮食习惯，加上做月子期间补过头的吃法，会让生完孩子的女人容易有饥饿感，而多喝水是最自然又省钱的瘦身方法之一。早上起床喝1~2杯开水，用餐前补充一定的水分(250~300毫升)，再搭配少许低热量的食物，让水分无形中刺激人体饱足中枢，想要大快朵颐的念头也会在“水”的抵制下消耗殆尽。多喝水还可以解决妇女难以启齿的便秘问题，在水分的润滑下迎刃而解。因胃部经水分的刺激，结肠蠕动频率会随着提高，这么一来如厕问题不再成为棘手大事，轻松解便，病痛也跟着远离而去。





哺乳妈咪热量支出

经由妇产科医师以及美体咨询专家的确认，母乳喂养除了可以让小宝宝充分得到妈咪体内的营养素并增进抵抗力外，还能减少妈咪体内的热量，每天平均可以释放2092~2510.4千焦(500~600千卡)的热量，并且让身体内的脂肪重新分配，有效达到减肥的功能。

保持心情愉快

生产前产妇体内胎盘激素会增加，使得其心情愉快，期待宝宝诞生。但是产后胎盘激素下降，会使产妇情绪较不稳定；另外，宝宝的性别不是所期待的那样时，可能也会心情沮丧，或是宝宝诞生使得夫妻间较疏离；还有产后忧郁症等因素，都会使得产后饮食过量。因此，保持心情愉快，也是控制体重的法宝之一。

适量运动

怀孕时运动的好处在于可改善体能状况，改善心血管功能，抑制体重增加和脂肪囤积，且可让产程顺利，减少妊娠并发症的发生。

怀孕期间不少孕妇常常担心大量运动会影响胎气，故而有“不爬高、不提重、不操劳”等三不动政策。10个月下来全身肌肉呈现松弛状态，全身上下“大了一号”。其实，只要有均衡的饮食再加上有效的运动，就可以慢慢让肌肉恢复弹性紧绷的状态，塑造出曼妙的身材。不论是职业妇女还是家庭主妇，都可以先由简单、低强度的体能活动做起，在家里、

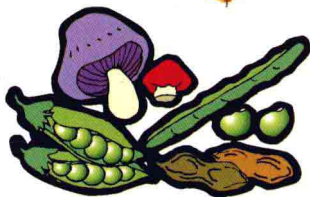
公司或者外出时，把握机会让自己有时间运动。若每周至少3次30分钟的运动，且持之以恒，就会有积沙成塔的塑身成就喔！

多摄取低脂食物

生产后6~10周是孕妇减重的最佳时机，在此时期中，减少日常饮食中脂肪的摄取，是瘦身计划的第一关卡。但中国人喜爱将食物炒炸处理的习惯，让“隐性油脂”有机可乘。对生产过后新陈代谢呈现缓慢迹象的女人来说，应该多摄取低脂食物，少碰奶油、美奶滋、沙拉酱、马铃薯片、爆米花等零食和沾酱，做菜时尽量以水煮、清蒸、炖煮的方式代替油炸、油煎，以鸡肉代替牛肉、猪肉，同时记得要补充维生素。三餐料理时多多采用富含纤维质、可以增加饱足感以及维持肠胃功能正常运作的蔬菜与水果。

低热量食物分类解析

食物类别	低热量食物
奶类	脱脂奶
鱼类、肉类	虾、蛋白、海参、墨鱼、
类、蛋类	海哲皮、鱼肉(背部)
豆类	豆腐、黄豆干、豆浆(未加糖)
蔬菜类	各种新鲜蔬菜及菜干
水果类	新鲜的水果
油脂类	低热量沙拉酱
饮料类	白开水、矿泉水、低热量可乐、低热量汽水
甜点	未加太多糖的果冻、粉圆、木耳
零食	营养块糖、高纤苏打饼





坐月子瘦身最聪明

产后3个月是体重下降最快速的时期,随后体重下降的速度就会减缓,直到产后6个月。由于有坐月子食补的传统观念,大多数产妇的饮食含高热量,且含过多的脂肪和胆固醇,很容易导致腰围大增。

根据营养专家每日营养建议摄取量,产后哺乳的妈咪,每天应多摄取 2092 千焦(500 千卡)的热量,即每日为 10460 千焦(2500 千卡)。不过近年的新观点认为,其实 8368 ~ 9623.2 千焦(2000 ~ 2300 千卡)即可,但不影响乳汁分泌量,也比较容易控制体重。若每天少摄取 1673.6 千焦(400 千卡)的热量,一个月可减轻体重 1.5 千克。研究还发现,哺乳妈咪每天少摄取 2092 千焦的热量,每星期做 4 次 45 分钟的运动,一个月可减轻体重 2 千克,而且不会影响宝宝的生长发育。

产后适量运动还可以改善生产时引起的损伤,减少产后腰酸背痛的症状,并能预防尿失禁。

瘦身与坐月子的质量密切相关

产后月子有没有做好和产后瘦身有绝对的关系!坐月子的目的,是要让伤口尽快愈合,并使体内内分泌系统尽快恢复,让身体器官功能恢复到产前的正常状态。

如果月子没有坐好,身体的伤口愈合不佳,内分泌就会失调,而身体也会自然地为了自保而将新陈代谢率降低,如此一来,细胞代谢变慢,不但无法将怀孕时期堆积的脂肪消耗掉,而且会堆积出更多的脂肪。

内分泌失调还会造成身体滞留的水分很难排出，久而久之，身体就明显地开始臃肿起来，这时候，再想要瘦下来就不太容易了。

能够利用坐月子的时候瘦身，是最聪明的方式了。刚生完孩子，身上的伤口愈合所消耗的能量与内分泌的作用，会让身体处在高代谢的状态下。若饮食摄取正确，其实不需要搭配太过剧烈的运动，就会很容易地在一个月减轻3~5千克。

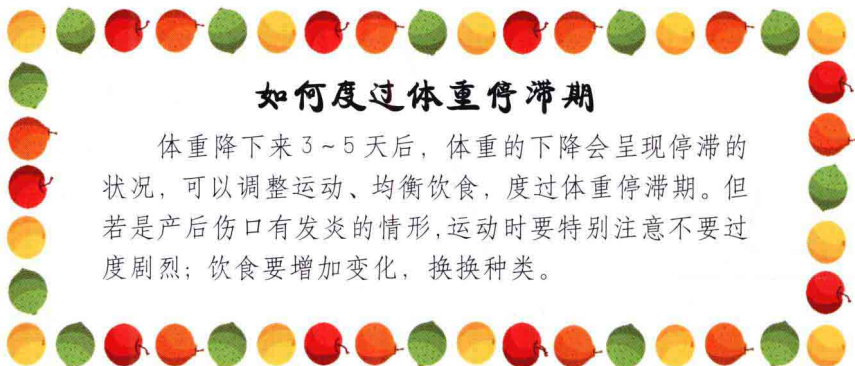
坐月子的饮食瘦身原则

加强蛋白质摄取

蛋白质的食物来源有鱼、肉、豆、蛋、奶类等，在经过人体消化后，它们会变成小分子的氨基酸。氨基酸是身体组织建造修补的原料，多多补充蛋白质，有助于坐月子时伤口快速愈合，尽快恢复体力。

加强B族维生素的摄取

五谷类和鱼、肉、豆、蛋、奶类含有较丰富的B族维生素。B族维生素具有促进身体能量代谢、加强神经系统作用和血液循环的功效，使产后器官功能加快恢复。



如何度过体重停滞期

体重降下来3~5天后，体重的下降会呈现停滞的状况，可以调整运动、均衡饮食，度过体重停滞期。但若是产后伤口有发炎的情形，运动时要特别注意不要过度剧烈；饮食要增加变化，换换种类。

适量纤维素的摄取

怀孕末期因为胎儿的长大会压迫孕妇下半身的血管，使血液循环受阻，多数人还伴随痔疮的发生，使排便困难。所以，纤维质的摄取(深色蔬菜、水果)对孕妇很重要。纤维质可以增加粪便的体积，促进排便的顺畅。

加强必需脂肪酸的摄取

必需脂肪酸能调整激素的分泌，减少炎症反应。产后需要必需脂肪酸帮助子宫收缩。一般可采用麻油作为必需脂肪酸的食物来源，由于芝麻具有润肠通便的效果，所以特别适合产妇。

鱼油提供的脂肪酸会影响凝血功能，建议伤口尚未愈合的产妇，不要吃高剂量的鱼油，尽量以天然新鲜的深海鱼作为鱼油的补充来源。

不吃含盐量高的食物

生产时，子宫急速收缩所产生的剧烈疼痛会影响到肾上腺激素的分泌。肾上腺激素是人体对水分和盐分代谢的重要激素，为了减少肾上腺的负担，生产过后要尽量少吃盐，这样才不会造成水分的代谢不良。

不吃冰冷的食物

只要是女性，即使不坐月子也都应该少吃冰冷食物。因为食物的温



哺乳期间可以减重吗

哺乳期间不适合减重，因为会影响乳汁的质量。不过哺喂母乳会消耗热量，即使多摄取汤汤水水体重仍会降低。

不建议以药物减重，以免影响乳汁分泌。不过若已经减重但又担心影响乳汁分泌，建议多让宝宝吸吮母乳，以刺激泌乳激素的产生。





度太低时，会让组织细胞温度降低，进入冬眠状态，使得应该进行的生化反应暂停，影响热量的正常代谢。

冰冷的饮食还会使血管收缩，影响体内循环，囤积在身体内的代谢废物很难排出，最后就容易变成堆积的脂肪及水分，使人成了排毒差的肥胖体质。

月子后的瘦身高峰期

一定要喝水

多喝水，是加强代谢一定要做到的功课。当人体进水少的时候，代谢废物无法完全清除，积存在体内的有毒物质会影响身体细胞的功能。水喝得是否充足，其实是决定瘦身成绩的关键。坐完月子之后若要尽快瘦下来，一定要增加水分的摄入。

加强生菜、水果的摄取

生菜、水果是许多抗氧化营养素如维生素C、维生素P等的良好来源。抗氧化营养素是清除体内自由基的成分，它可以减少身体细胞所受的伤害。所以在人体清毒的时候，抗氧化营养素一定要加强，否则身体代谢所产生的自由基对细胞的毒害，会加速身体的老化和臃肿。不过，多数的抗氧化营养素容易因烹调加热而被破坏，所以要多食生的蔬菜及水果，才能获得足够的抗氧化营养素。

加强纤维素的摄取

纤维素是帮助肠道清毒所必需的营养素，通常从一般的蔬菜、水果以及五谷根茎类的食物中就可以很容易摄取到纤维素。在坐完月子之后，一定要增加纤维素的摄取，以加速肠道中积存的粪便毒素顺利排出。