

现代人妈妈宝宝丛书

★★★ XIANDAI REN ★★★
MAMA BAO BAO CONG SHU



产后妈妈的身材保养

- 帮新妈妈重塑苗条身材
- 写字间美丽妈妈7招
- 产后保养小窍门
- 做一个窈窕新妈妈
- “平肤”全攻略

竹林◎编



黑龙江美术出版社



产后妈妈的身材保养

★ 产后妈妈的身材保养指南

★ 产后妈妈的身材保养指南

★ 产后妈妈的身材保养指南

作者：[作者姓名]

现代人妈妈宝宝丛书

XIANDAI REN
MAMA BAO BAO CONG SHU

产后妈妈的身材保养

竹林◎编



美不出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

产后妈妈的身材保养/竹林编. —哈尔滨: 黑龙江美术出版社, 2005.6

(现代人 .1. 妈妈宝宝丛书)

ISBN 7-5318-1341-6

I. 产... II. 竹... 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 (2005) 第 045749 号

责任编辑: 赵立明 傅弦

产后妈妈的身材保养

竹林 编著

黑龙江美术出版社出版发行

(地址: 哈尔滨市道里区安定街 225 号 邮编: 150016)

全国新华书店经销

三河市科达彩色印装有限公司制版

三河市科达彩色印装有限公司印刷

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

开本: 880 × 1230 字数: 397 千字 印张: 16 印

印数: 1-10000

ISBN 7-5318-1341-6/J·1342 定价: 450.00 元 (全 10 册)

本书如出现质量问题, 请与印刷厂联系调换

目录

第一章 身材篇/1

第一节 产后运动/1

腰腹脂肪自测法/1

产后合理运动/2

产后修身恢复美丽/3

产后瘦身法宝/5

妇女产后胖瘦在基因/8

新妈妈瘦身“44”法则/9

产后妈妈减肥妙方/11

帮新妈妈重塑苗条身材/12

产后体形的改善/15

怎样让体形恢复更容易/20

吃对食物,创造完美曲线/22

瑜伽美臀效果绝佳/23

练瑜伽对臀部有什么好处/25

新妈妈提早对抗老化肌肤/25

产后加强锻炼拒绝赘肉/28

第二节 产后妈妈健美操/29

产后妇女应勤做健美操/29

产后哺乳、健美两不误/31

产后锻炼注意八大事项/33

产后瘦身要点/34

产后瘦身示范食谱/36

正确绑腹带,帮助产后复原/37

第三节 产后体形的恢复/39

产后恢复体型美的方法/39

白领妈妈漂亮最新指南/40

做个有美人肩的漂亮妈妈/43

睡出靓丽妈妈/44

产后如何淡化乳晕颜色? /45

健康 100 分 美丽不打折/46

写字间美丽妈妈 7 招/47

新妈妈的置装技巧/50

产后月经的养护/52

常见的产后月经异常/53

产后如何保持体形美/55

产后做个“靓”妈妈/57

做个窈窕新妈妈/58

恢复女性美—产后健美操/59

产后妇女应勤做健美操/60

产后减肥/65

产后如何使身体尽快复原/66

第四节 产后的锻炼/68

产后减重黄金时期/68

第五节 产后注意事项/69

使用减肥药的注意事项/69

产后恢复身材三要素/70

第六节 产后的调整/71

产后心理调整(一)/71

产后心理调整(二)/72

产后心理调整(三)/73

产后心理调整(四)/74

第七节 预防产后肥胖/75

产后瘦身总动员/76

目录

产后腹部肌肉的改变/79
产后妈妈依然娇艳如花/80
产后恢复训练做漂亮妈妈/82
产后妈妈减肥妙方/84
产后 30 天瘦身的四大关键/84
产后减肥 5 条建议/87
母乳喂养能减肥不可信/90
产后如何恢复苗条身材? /90
妈妈美腹“全天候” /92
“平肤”全攻略/93
如何使你的玉腿更健美/94
第八节 产后塑身操/97
产后如何尽快恢复体型/99
产后前 10 日运动/101
第九节 做美丽新妈妈/102
做一个窈窕新妈妈/102
新手妈妈紧腹操/103
产后靓丽是这样练成的/106
夏令美容保健食品/107
色彩, 让女人化蝶而出/108
经期前皮肤不好的原因/113
女人每天莫忘七件事/113
健康合理地瘦身/115
产后如何恢复健美体形/117
如何减轻妊娠斑纹/120
别怕产后脱发/121
甩掉凸肚肥臀/122

护美攻略/123
第十节 产后的丽人/123
生完孩子 肚子要回去/123
产后何时开始做保健操/124
哺乳体形照样美/125
哪些产妇不宜做体操锻炼/126
提臀的 3 个动作/127
让减肥不再反弹/128
有氧柔水操帮你减肥/129
饮食也能丰胸/132
瘦腰简易操/134
多吃玉米 眼睛漂亮/134
腿部护理篇/135
产后消肚健美法/137
产后骨盆肌肉的恢复/138
第二章 乳房篇/141
第一节 乳房的保养/141
喂奶可使乳房“再发育” /141
乳痛乳裂是怎么回事/142
哺乳禁忌食物和胀、退奶处理
/143
如何正确挤奶/146
年轻妈妈该怎样正确喂奶/147
**第三章 产后妈妈的保养
之美容篇/150**
**第一节 新妈妈脸部护肤妙招
/150**

目录

对付产后变“丑”良方/154
美妈咪 24 小时补水行动/155
产后美容/156
孕期美白有章法/158
产后除斑选择多/158
产后重现靓丽肌肤/160
第二节 产后祛疤/162
和剖腹产疤痕说拜拜(上)/162
和剖腹产疤痕说拜拜(下)/165
产后祛斑出来了怎么办/166
第三节 恢复腿魅力/168
产后寻回腿魅力的秘诀/168
第四节 产后美丽工程/173
新妈妈恢复平坦小腹/174
新妈妈提早对抗老化肌肤/175
30 种美丽规则/177
产后秀发飘扬的奥秘/183
第四章 营养篇/186
第一节 新妈妈的饮食重点/186
产后贫血 3+2 调理法/188
新妈妈注意健康保养/189
产后正确的饮食观念/191
中医谈妈妈产后保养术/192
什么情况下食补或药补/193
哺乳妈妈的营养补充/211
产后慢用营养汤(一)/212

产后慢用营养汤(二)/214
第二节 月子中的饮食/215
第三节 产后饮食/217
产后饮食与禁忌/217
产后饮食指导/218
产后各种饮食常识/222
产后补养有学问/223
产褥期的饮食营养特点/224
坐月子吃什么?/225
完全坐月手册西医分册/226
完全坐月手册中医分册/227
产后滋补药膳—羊排粉丝/228
产后滋补药膳—补身汤/229
滋补药膳—猪蹄瓜菇汤/230
产后的营养搭配/230
产褥期每天应食用的食物/231
产后保健:产妇饮食五忌/232
产妇饮食康复九法/233
第四节 新妈妈食谱/235
橘瓣银耳羹/235
鸡丁烧鲜贝/236
鸡蛋花粥/237
红焖猪蹄/237
鸡丝汤面/238
羊肉虾仁烧豆腐/238
回乳粥/239
麦芽粥/239

目录

花椒红糖汤/240

人参芡实羊肉汤/240

香附芡实粥/241

豆腐酒酿汤/241

红苕粥/242

花生鸡脚汤/242

黄花菜猪瘦肉汤/243

黄花杞子蒸瘦肉/243

黄酒蒸虾/244

黄芪猪肝汤/245

茴香粥/245

蜜果猪蹄汤/246

木瓜鳅鱼汤/246

鲑鱼鸡蛋羹/247

人参鸡肉汤/247

第五章 月子篇/249

第一节 月子中的习惯/249

坐月子中的陋习应该摒弃/249

月子里得病谁之过/251

产后能不能洗澡/254

怎样预防产后肛裂/255

月子坐得好 产后没烦恼/255

第二节 心理调试/256

帮你从抑郁阴霾中走出/256

走出阴霾 12 个阳光妙术/259

产后抑郁前沿视点/261

产后抑郁症困扰众多产妇/262

第三节 月子中的哺乳/264

母乳喂养/264

最初几天,我该做什么?/268

女性贫血食疗方/269

月子里饮食营养的重要性/270

产后治疗出汗食谱/271

哺乳期妈妈的健康食谱/272

维生素 B 缺乏的后果/274

产后恶露不绝的食疗方法/275

导致产妇缺乳的 5 种因素/277

生后三十分钟内让婴儿吸吮妈

妈乳头好处多/277

介绍几个催乳食谱/278

怎样判断乳汁是否充足/280

第四节 新妈妈精神状态/281

寻找快乐八个妙点子/281

产后 1 月内能不能到室外/284

分娩后该怎样科学地“吃”/287

第五节 产后保养小窍门/288

产后健康/288

产后紧急应对“萝卜腿”/291

女性产后恢复的四个对策/293

“坐月子”的三个原则/294

月子里饮食注意啥/295

月子里要注意哪些问题/297

坐月子家居放置对与错/299

产褥期食疗/301

目录

产妇滋补数法/302

第五节 怎样坐月子才科学/303

外国专家对坐月子的建议/304

中医对坐月子的建议/306

如何“坐月子”/308

月子里要注意哪些问题/309

第六章 护理篇/312

第一节 产后简易居家护理/312

产后简易居家护理(1)/312

产后简易居家护理(2)/313

产后，您关心的几个问题/314

第二节 新妈咪的万能按摩/316

新妈咪的万能按摩方法/316

新妈妈产后保健：按摩/318

产后重返职场的小建议/320

产后即孕严重威胁新妈妈/322

第三节 如何护理头发/324

专家指导产后妈妈不脱发/324

防脱发“三字经”/325

治疗脱发之验方/326

第四节 产后的调理/327

产后气虚体质如何调理/327

产后心理减压法/328

产妇健康需注意什么/332

什么是“妈妈腕”/336

第五节 产后健康/340

产后妈妈的护理/342

产后 56 天护理全计划/343

身体保养的要诀/344

产后养身贴心叮咛（一）/346

产后养身贴心叮咛（二）/347

产后养身贴心叮咛（三）/348

产后养身贴心叮咛（四）/349

产后养身贴心叮咛（五）/350

产后养身贴心叮咛（六）/351

第七章 产后注意的问题/353

第一节 产后注意的问题/353

产后 24 小时应注意什么/353

安度产后第一周/355

做妈妈的第一个月/357

第二节 产后第二个月的生理与生活/359

第三节 产妇康复必读/360

产后为什么有腹痛/360

产妇腋下长肿块怎么回事/360

产后多汗是什么原因/361

何为恶露/362

怎样预防产后大出血后遗症一/363

预防产后大出血后遗症二/364

目录

分娩后腹部为何还硬块/365

产后排尿困难怎么办/366

月子里营养的重要性/367

做月子屋子不要太严实/369

月子里要完全卧床休息吗/370

月子中卧床休息的方法/371

剖腹产的孩子真的聪明吗？

/372

第四节 产后观察和护理/373

产妇过早过度减肥/376

新妈妈恢复体形别着急/377

第五节 孕妈咪必读/379

爱 BABY 也别忘了爱自己/381

产后血晕的药膳调理/383

时尚妈妈“四要四不要”/384

“新”妈妈回家要注意啥/387

乳汁不足怎么办/388

妈妈产后健康方案/389

产后适时运动防血栓/390

产后妈妈应注意健康/392

新妈妈注意健康保养/394

剖腹产的产后护理/396

产后恢复 5 类中药需谨慎用/397

哺乳期远离药物减肥/399

产妇能不能洗头？/400

产后六注意/401

产后如何防痔疮/402

产后内衣选择/403

产后发烧是小事/403

产妇康复必读/404

产后少吃太咸太酸食物/406

新妈妈如何适应产后生活/409

新妈妈性问题大解析/412

给年轻母亲的信息/413

第六节 新妈妈与性/417

产后性生活恢复最佳时机/417

怎样恢复满意的性生活 1/420

怎样恢复满意的性生活 2/422

怎样恢复满意的性生活 3/423

怎样恢复满意的性生活 4/423

产后亲密接触宝典（一）/423

产后亲密接触宝典（二）/425

产后亲密接触宝典（三）/426

产后亲密接触宝典（四）/427

产后性障碍不可小视/428

第七节 新妈妈产后病/429

预防产后心力衰竭/429

产褥期感染/430

产后便秘怎么办/431

产褥期为何易出现腹胀与便秘
/433

年轻妈妈谨防癌症（一）/433

年轻妈妈谨防癌症（二）/435

年轻妈妈谨防癌症（三）/435

目录

年轻妈妈谨防癌症（四）/437

哺乳期谨防急性乳腺炎/437

哺乳期妇女睡卧有规矩/438

郝莲露的产后保养知识/439

忠告产后风病患者/441

什么是产后风/442

风湿病的形成主要原因？/444

顽固性头痛症形成原因？/446

预防产后心力衰竭/447

解除产后疼痛的妙方/447

产后妊娠纹和妊娠斑/449

产后束腹容易得妇科疾病/449

第八节 产后子宫恢复/450

为什么产后子宫收缩痛/450

一种生物酶助于女性产后子宫
恢复/451

生育后子宫的恢复/452

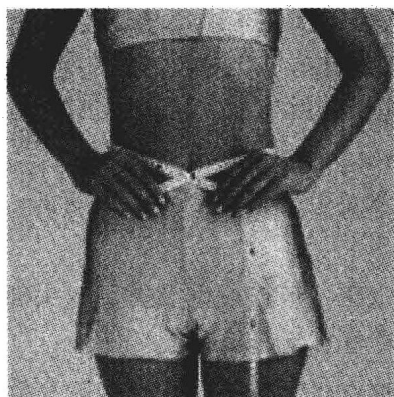
产后早小便有助于子宫收缩/453

产后出血的预防和治疗/454

第一章 身材篇

第一节 产后运动

腰腹脂肪自测法



怎么才知道自己的肌肉是否松弛而没有弹性呢？来，试试以下方法：

动动食指，告诉自己胖不胖？

首先，尽量使自己的腹部肌肉保持紧缩，然后用食指插入腰部、腹部的肌肉里。如果食指深陷肌肉内，而你并不感觉到有任何

“抵抗力”，那么你的肌肉就太过松弛，你需要为自己的身体做些运动。

如果用了指插法，你仍然不能确定自己的肌肉是否太过松弛，可以再试试中学时代体育课上经常做的练习——仰卧起坐。如果你弯曲着膝盖，费了很大力气，却一个仰卧起坐都做不到，就表示你的肌肉非常松弛无力。

但愿你的情况没有那么糟，大部分的妈妈不过是对着镜子看见自己的小腹曲线已经不平坦而已。没关系，我们可以一起练！

现代人——产后妈妈的身材保养

每天只花一刻钟，练出平坦小腹！

产后合理运动



在产后数日可以开始起床走动，有几个腰部及腹部运动可帮助你回复因怀孕而松弛的部分。适当的运动有助于增加血液循环，增进食欲及保持身材。手术分娩的母亲可在第四天开始做一些运动。

记着，你的体力和身段要加以时日才能恢复，切勿过量，每日早晚做十分钟左右已可以收效。

仰卧，双手放平，双膝合并，双足分开，呼吸及收缩腹部，重复做五次。

双手及膝盖贴在地板上，头向上望，放松腹部及背部，头部向下望，收紧腹部，背部向上抬，重复五次。

仰卧平板床或地面上，双手平放，将左脚举起，使大腿靠近腹部，脚跟贴近臀部，然后伸直全腿，放下，左右两腿互替，同样重复五次。此运动适宜产后三星期开始做。

仰卧，双手平放，双膝合并，双足分开并收紧腹部及臀部肌肉，将臀部提高，重复五次。

仰卧，屈膝，双手握紧，放在头的后方，收缩腹部肌肉，使上身坐起。与双腿成直角，慢慢将身体向后，平卧回原位，重复十次，适宜产后六星期开始做。

产后修身恢复美丽

由于整个孕期妈咪们的身体负荷都很重，内分泌系统也发生了很大的变化，身体活动受限，灵活性降低，通过这套动作的锻炼可以恢复整个身体的平衡状态，起到塑身和恢复动作敏捷性的作用。这套动作是一套连贯的动作，塑造平衡的形体美。

左脚尖向前踏出一小步，重心落在右脚上，双臂慢慢移向身体前方，轻轻交叉上举回落，左脚收回，双臂收回后继续向上举并尽量伸直，左腿向后踢，重心落在右脚上，双臂回收至侧平举，左腿向前踢，脚尖绷直，左腿顺势着地，重心落在左脚上，身体前倾，双臂在胸前交叉，左腿回收，重心回落至右腿，双臂回收，左脚收回，左臂侧平举，右臂上举，两手掌心相对，以身体为轴旋转，旋转一周后双臀上举搭在一起，两腿错开做一个漂亮的收势的动作。

温馨提示：

1. 产后形体恢复操一定要根据自己的情况量力而行。
2. 产后运动应循序渐进，并注意在做运动前要排尿、排便，室内温暖，空气新鲜，不可有风直接吹在身上。
3. 做抬脚运动时，会阴部有侧切口的妈咪一定要根据自己的情况掌握力度。
4. 吃饭后不要马上做操。
5. 坚持是恢复身材的秘诀。

产后健胸体操

热身运动：做热身运动可改善肌肉的柔韧性，降低运动时受伤的风险。如果你是刚开始锻炼，热身运动的时间应稍微长一些。

踏步，同时将手举过肩部在头顶交叉，再缓缓回原位，反复

做几次。

大幅度甩动手臂。

步行热身。

向左向右旋转肩部。

第一节 门前展胸运动

将家里的门打开，在门前站立，双脚之间的距离与肩同宽，双手在身后抓住两边门框。轻轻向前挺胸，整个身体成一条直线，坚持 30 秒。做这一动作时注意脚跟不能离开地面，重心前移时双肩放平，不要耸肩。

第二节 墙边撑胸运动

做这一动作时注意只用双臂用力，身体挺直不动。

第三节 直立扩胸运动

两脚站立与肩同宽，身体直立，两臂沿身侧提至胸前平举，挺胸，双臂后展，坚持 30 秒。做这一动作时注意扩胸时，呼气 and 收臂时吸气。

第四节 地板丰胸运动

平躺仰卧于地板，双膝自然弯曲，双脚平放于地。提臀、收腹、腰部贴在地上，抓起哑铃，双手展开平放于地，手心向上。举起哑铃于前胸正上方，坚持 3 秒钟放下。刚开始时家里没有哑铃，也不必立即买一套，可以用装满水的矿泉水瓶代替。

第五节 床上俯卧撑

身体平直俯卧床上，双手撑起身体，收腹挺胸，双臂与床垂直。胳膊弯曲向床俯卧，但身体不能着床。每天做几个，可逐渐增加。放松运动：与热身运动相同的简单动作，可以让身体的活动慢慢地减弱。

贴心提示：

1. 做运动时一定要根据自己的身体恢复情况来做，产后 6 个

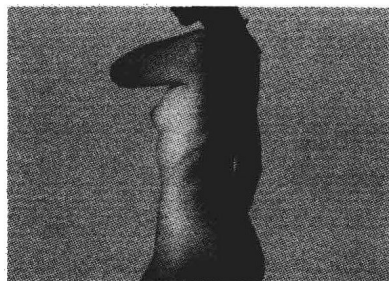
现代人——产后妈妈的身材保养

月内一定要注意运动强度，不要做太过激烈的运动，锻炼时从轻微运动开始，循序渐进，必要时咨询妇产科医生。

2. 如果正在哺乳时进行健胸计划，应尽量在锻炼前哺乳，避免过度剧烈的手臂运动，还应大量喝水以防止脱水。

注：除上述两种束胸方法外，在哺乳期养成正确喂奶的好习惯和适时给宝宝断奶也是妈咪拥有美胸的保证。

产后瘦身法宝



看到瘦身广告中的名艺人，在产后不久便“打回原形”，拥有苗条身材，实在令产后妈妈们心动不已。希望自己也能急速恢复未怀孕前的美好身段。其实，对保健知识有了解的女性，在坐月子期间会加倍小心饮食调养，确保

在不影响健康的情况下，减少身上的赘肉。稍微心急者，一心只想减肥，反而把身体给搞垮了，得不偿失。

法宝一：坚持给孩子哺乳

对于产后的新妈妈们来说，没有什么特别精心策划的减肥计划。如果你想尽快回到苗条的从前，只要在坐月子时坚持给孩子哺乳就可以了，因为哺乳是最好的减肥方式。在喂母乳时，宝宝长时间吮吸乳头，可帮助子宫收缩，同时在产奶的过程中，也会消耗母亲体内的脂肪，对瘦身有效。

法宝二：产后运动

现代人——产后的身材保养

产后坐月子的瘦身哲学是：不要经常躺在床上，要经常活动。所以坚持做一些简单的产后体操，包括按摩腹部，可以帮助子宫收缩。建议产后妈妈可以做的运动：

一、呼吸运动

仰卧，两臂放在后脑，深呼吸，使腹壁下陷，而使内脏牵向上方，然后将气呼出。

二、举腿运动

仰卧，两臂伸直，平放在身边，左右腿轮流举高，与身体成一直角。这可加强腹直肌力量。

三、缩肛运动

两膝分开，再用力合拢，同时用力收缩及放松肛门。这方法可锻炼骨盆底肌肉，预防肌肉松弛和尿失禁。

四、胸膝运动

跪姿，两膝分开，胸与肩部放在床面，头侧向一边。可在产后 10 至 14 天开始做。目的：防止子宫移位。

法宝三：补中有减

妈妈在生了宝宝之后，消化功能减弱，而产后的饮食通常营养好，如果摄取的热量过多，一旦活动量减少，过多的热量就转化为脂肪积存在皮下和体内各组织中，人就容易发胖。

产后妈妈身体水分多，一些人便利用热气蒸发水分的方式减肥，这可能会造成脱水现象。我们的身体 70% 是水分，用热气蒸发体内的水分，一旦失水过多会伤阴，也会影响个人情绪的波动。

中医师认为，坐月子减肥非常伤身，产后妈妈必须格外注意。产后出血，气虚，气血不足，这时候最需要调养身体，补充营养，绝对不可以乱吃减肥药。其实，产后减肥，只有通过食物疗法和运动才可达到好的效果。例如，注意正确配搭饮食、多吃蔬菜、配合适当的运动。