



贝博士
Baby Doctor

孕·产·育
速查书系

北京妇产医院主任医师

倾情打造

产妇月子护理 与产后恢复

8000问

于松◇主编



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

贝博士
Baby Doctor

孕·产·育
速查书系

产妇月子护理 与产后恢复

8000问

于松 ◇ 主编



人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

产妇月子护理与产后恢复800问 / 于松主编. — 北京: 人民邮电出版社, 2012.1(2012.3重印)
(贝博士孕产速查书系)
ISBN 978-7-115-26456-5

I. ①产… II. ①于… III. ①产妇—护理—问题解答
②产褥期—妇幼保健—问题解答 IV. ①
R473.71-44②R714.6-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第200127号

内 容 提 要

本书从月子滋补调理, 产后催乳、通乳、回乳, 产后起居护理, 产后锻炼, 产后瘦身, 产后美容, 产后夫妻生活, 产后心理健康调适, 产后疾病防护等多方面入手, 收集了产妇最为关心的 800 个问题, 给出了科学而详细的解答, 以帮助产妇轻松度过产后这段特殊时期, 使身体恢复到健康状态, 变得更加美丽、光彩照人。

本书内容丰富、科学实用, 方便产妇们有针对性地查阅, 是一本供产妇及其相关护理人员阅读参考的实用工具书。

贝博士孕产速查书系

产妇月子护理与产后恢复 800 问

-
- ◆ 主 编 于 松
责任编辑 申 苹
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京天宇星印刷厂印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 18.25 2012 年 1 月第 1 版
字数: 294 千字 2012 年 3 月北京第 3 次印刷

ISBN 978-7-115-26456-5

定价: 39.80 元

读者服务热线: (010)67172489 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

前言

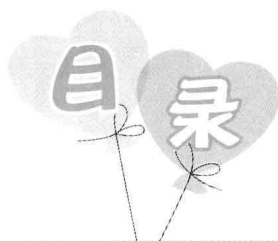
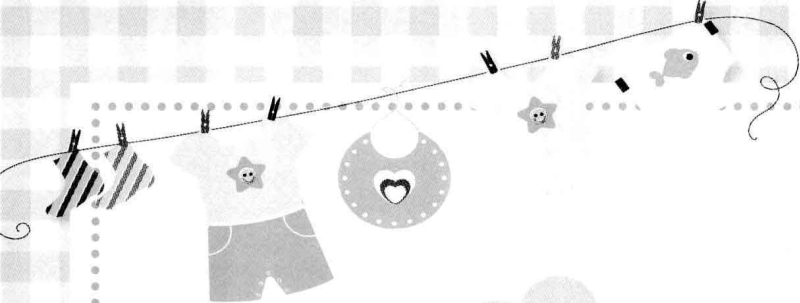
十月怀胎，一朝分娩，随着一声婴儿的啼哭，孕妈妈终于迎来了可爱的宝宝，正式成为一位母亲。这时产妇最需要的是好好休养，滋补调理，顺利通过产褥期，快速使身体恢复到最佳状态。

怀孕、生育，给女性带来了很大生理上的变化，同时也给女性带来了很大的心理压力。很多新妈妈对如何坐月子、如何快速恢复有很多疑惑：坐月子应注意哪些事项？奶水不够怎么办？产褥期怎样护理？产后抑郁了怎么办？如何轻松应对产后疾病？如何使自己的身材快速恢复？……产生这些疑惑是因为没有经验，只要产妇掌握了相关知识，很多问题都可以迎刃而解。

本书就是专门为产妇排忧解难的。从顺利分娩到月子滋补，从产后催乳到回乳，从产后的起居护理、锻炼、瘦身、美容到夫妻生活，从心理调适到疾病防护，本书收集了800个产妇们最为关心的问题，给出了科学而详细的解答，以帮助产妇们顺利通过产褥期，快速恢复到最佳状态。

妈妈营养好，宝宝才能更健康；妈妈状态好，家庭才能更和谐。愿所有的产妇都能轻松地度过产后这段特殊时期，成为一个名好母亲、好妻子；愿每一对夫妻都拥有一个温馨、和谐、美满的家庭。

编者



第1篇 产妇最关心的30个问题

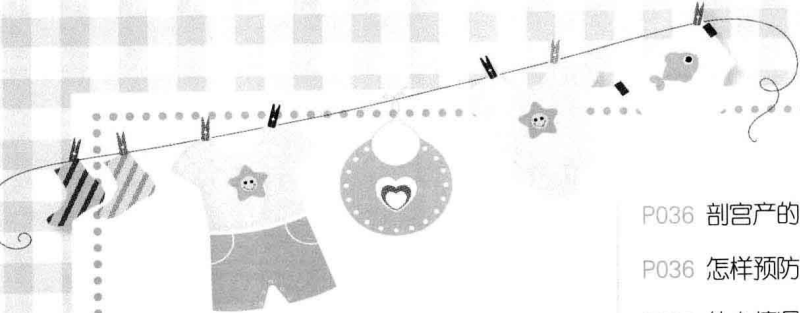
- P002 坐月子，饮食须注意哪些原则
- P002 坐月子食补有何小秘诀
- P003 月子吃红糖越多越好吗
- P003 坐月子，能吃蔬菜、水果吗
- P003 标准的哺乳姿势是怎样的
- P004 产妇怎样检测自己的乳汁足不足
- P004 产后催乳有哪些常用食补方法
- P005 怎样储存母乳
- P005 产后洗澡应注意哪些事项
- P006 产后刷牙有讲究吗
- P006 产妇运动有何注意事项
- P006 哺乳期怎样保护乳房
- P007 怎样预防产后发胖
- P007 产后瘦身有哪些关键
- P007 产后哪段时间进行塑身最有成效
- P008 恢复体形宜做哪些健身操
- P009 怎么做一个漂亮产妇
- P009 有哪些方法能消除妊娠纹
- P010 产后如何预防乳房萎缩、下垂
- P010 产后何时可恢复性生活
- P010 产后月经来时再避孕，可靠吗
- P011 产后抑郁症有哪些表现
- P011 产妇怎样平稳度过产后抑郁期
- P012 产妇如何永葆年轻
- P012 产妇重返职场，如何适应新变化
- P013 产后恶露应如何自我检测
- P013 产后关节痛有哪些中医疗法
- P014 避免产后腰酸背痛有何诀窍
- P014 产后乳房胀痛怎么办
- P015 如何轻松应对产后刀口痒

第2篇

顺利分娩

- P018 临产前的宫缩有何症状
- P018 见红是否应立即去医院
- P018 临产前破水该怎么办
- P018 产前出现便意怎么办
- P018 出现异常胎动该如何处理
- P019 出现异常胎心率该如何处理
- P019 超过预产期两周怎么办
- P019 哪些情况下须提前入院待产
- P019 待产前应准备好哪些入院物品
- P020 入院前须做好哪些准备工作
- P020 选择剖宫产有哪些缺点
- P020 选择剖宫产有哪些优点
- P020 哪种情形下必须选择剖宫产
- P021 选择自然分娩有哪些优点
- P021 选择自然分娩有哪些缺点
- P021 什么是会阴侧切手术
- P022 “导乐分娩”有什么好处
- P022 为什么要控制新生儿的体重
- P023 如何防止孕妇营养过剩
- P023 怎样矫正胎位
- P023 哪些运动有助于顺利分娩
- P024 做孕期体操对分娩有用吗
- P024 分娩前应做好哪些心理准备
- P024 选择综合医院好还是私立医院好
- P025 怎样选择分娩医院
- P025 准爸爸准妈妈为何要了解入院过程
- P025 产妇如何学会放松
- P026 待产中为何要定时排尿
- P026 临产前为何要适度进食
- P026 子宫口开全大概需要多久
- P026 待产中可能会突发哪些危险
- P027 高危妊娠的危险因素有哪些
- P027 什么是早产
- P027 早产都有哪些征兆
- P027 导致早产有哪些诱因
- P028 怎样预防早产
- P029 产前为何不要过度紧张
- P029 产前日常有哪些禁忌
- P029 产前为何要克服恐惧心理
- P030 脐带缠绕是怎么回事
- P030 脐带缠绕有何危险性
- P030 怎样防范脐带缠绕
- P030 脐带缠绕后能自然脱开吗
- P031 发生脐带缠绕怎么办





- P031 哪些助产动作有利于分娩
- P031 如何缓解临产前宫缩疼痛
- P032 宫缩时怎样做腹式呼吸
- P032 怎样通过饮食增加产力
- P033 分娩球操怎么做
- P033 临产时，准爸爸如何给产妇按摩
- P033 突然分娩无准备怎么办
- P033 分娩时一般使用哪几种麻醉方法
- P034 分娩时使用麻醉药可能危及胎
宝宝生命吗
- P035 阵痛开始了，突然想上卫生间，
怎么办
- P035 孕妇在什么情况下应引产
- P035 缩宫素引产有什么优缺点
- P035 缩宫素引产有哪些禁忌
- P035 注射缩宫素前应做什么检查
- P036 胎头吸引术有什么优缺点
- P036 产钳助产有什么优缺点

- P036 剖宫产的宝宝易患多动症吗
- P036 怎样预防难产
- P037 什么情况下可以进行试产
- P037 如何适度试产
- P037 自然分娩的过程包括哪些
- P038 什么是第一产程
- P038 准爸爸在第一产程该如何做
- P038 产妇在第一产程该如何做
- P039 第一产程有什么临床表现
- P039 怎样缓解第一产程的阵痛
- P040 什么是第二产程
- P040 第二产程有什么临床表现
- P040 什么是第三产程
- P040 分娩过程中产妇应该怎么做
- P041 分娩过程中产妇如何进食
- P041 是不是所有人都适合无痛分娩
- P041 产力异常的原因是什么
- P042 滞产的常见原因有哪些
- P042 什么是急产并发症
- P043 母子分室好还是母子同室好

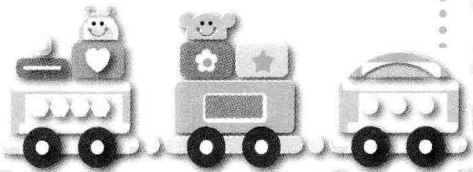
第3篇

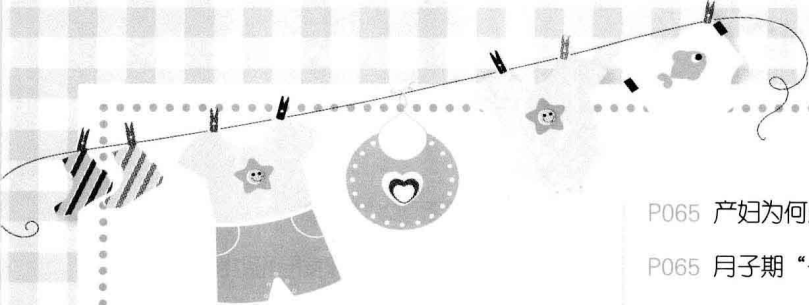
月子滋补调理

- P046 产妇为什么要坐月子
- P046 为何说坐月子可以调理体质

- P046 坐月子须注意哪些事项
- P046 坐月子有哪些基本原则

- P047 产妇每天大约需要多少热量
- P047 产后进食为何应循序渐进
- P047 剖宫产妈妈术后进食有何要求
- P047 什么是“月子水”
- P048 如何正确选择“月子水”
- P048 产后正确的进食顺序是怎样的
- P048 产妇宜喝哪些汤
- P049 月子第一餐吃什么好
- P049 适合月子吃的豆制品有哪些
- P050 有哪些粥适合产后恢复
- P050 下奶汤喝得越早越好吗
- P050 生完孩子就吃老母鸡补养好吗
- P051 怎样根据身体情况喝汤进补
- P051 剖宫产产妇怎样选择下奶汤
- P051 月子期间为何要多吃芝麻
- P051 月子期间怎样合理吃鸡蛋
- P051 哪些药膳适合月子期间食用
- P052 月子期间每天应进补哪些膳食营养
- P052 产妇进补应注意哪些事项
- P052 产后第1周有什么饮食禁忌
- P053 产后第2周该怎样饮食
- P053 月子里是不是不能食用酱油
- P053 产后为何要忌吃辣
- P053 产后为何要忌吃太咸
- P053 产后为何要忌吃生冷
- P054 产后为何不宜吃巧克力
- P054 坐月子可不可以吃零食
- P054 产后为何要忌吃煎炸食品和甜食
- P054 产后为何要忌食坚硬粗糙及酸性的食物
- P054 产后为何要少吃味精
- P054 产后为何要忌饮茶
- P055 坐月子的料理一定要加酒和生姜吗
- P055 产后为何要吃含胶质的食物
- P055 产后为何要适量摄取纤维质
- P055 产后为何要适量补充盐
- P055 产后为何要加强必需脂肪酸的摄取
- P056 月子里吃红糖有何好处
- P056 月子期间怎样食用红糖
- P056 产后不能喝白水吗
- P056 月子里为何补充水分很重要
- P057 月子里为何不要口渴才喝水
- P057 月子里不能喝哪些水
- P058 为何饮食中尽量少加盐
- P058 从饮食上怎样来调理产后水肿
- P058 适合产妇吃的蔬菜有哪些
- P059 适合产妇吃的水果有哪些
- P060 产妇食用水果有何禁忌
- P060 产妇忌吃哪些水果
- P061 产后为何不宜多吃炖母鸡





- P061 产后为何宜吃公鸡
- P061 什么是生化汤
- P061 喝生化汤有何必要性
- P062 何时开始喝生化汤
- P062 产妇可随意服用生化汤吗
- P062 产后一定要喝麻油鸡酒吗
- P063 产后能吃鹿茸吗
- P063 产后多吃熟莲藕有什么好处
- P063 产后喝养肝汤有什么好处
- P063 怎么做产妇补铁食谱
- P064 产后体虚可以吃什么
- P064 什么菜适合产妇开胃
- P064 产后亏虚可以吃什么
- P065 过多滋补有何危害

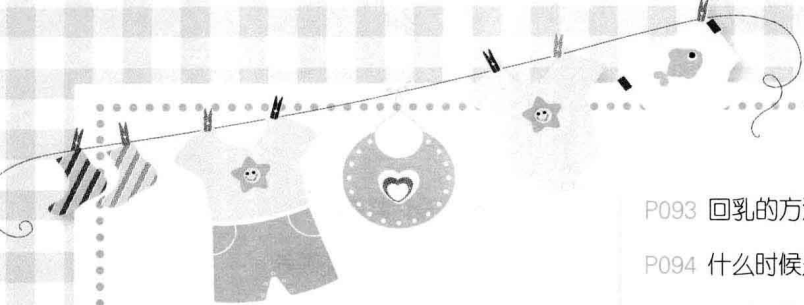
- P065 产妇为何忌急于服用人参
- P065 月子期“一人吃、两人补”吗
- P066 剖宫产后为何应6小时禁食
- P066 剖宫产后为何忌食胀气食物
- P066 剖宫产后饮食有何禁忌
- P066 剖宫产后有哪些进补食疗的小方
- P067 哺乳期妈妈每天需要多少钙
- P067 哺乳期妈妈最好的补钙方法是什么
- P067 产后补钙应注意什么
- P067 多食水果可辅助补钙吗
- P068 产后寒性体质适合吃什么食物
- P068 产后热性体质适合吃什么食物
- P068 产后中性体质适合吃什么食物
- P068 季节对产妇进补有影响吗
- P068 产后夏天怎样饮食消暑
- P069 “冬月子”该怎样食补

第4篇 产后催乳、通乳、回乳

- P072 乳腺分泌有何规律
- P072 了解乳房、初乳有何意义
- P072 母乳有哪些分类
- P072 母乳含有的微量元素对宝宝有何好处
- P073 母乳喂养可减少婴儿患病率吗
- P073 通乳催乳有何重要性
- P073 为何产后一周内催乳不利于身体恢复
- P074 为何产后第一个月是催奶最佳期
- P074 初乳是“脏”的吗
- P074 哺乳妈妈产后应注意哪些事项
- P075 哪些食物对母乳有影响
- P075 产后不久奶胀感消失是奶水不够吗

- P075 母乳不足怎么办
- P076 哪些中药可以催乳
- P076 产后怎样做催乳按摩
- P076 产后吃哪些蔬菜能催乳
- P077 哪些食物催乳效果好
- P078 通乳催乳有哪些饮食禁忌
- P078 哪些催乳汤效果好
- P079 食用催乳汤为何要注意产妇身体状况
- P079 为何要根据宝宝的状况食用催乳汤
- P079 哪些药膳催乳效果好
- P080 采用经络穴位疗法催乳须注意哪些问题
- P080 香油润滑按摩催乳有何利弊
- P080 音乐催奶管用吗
- P081 “下奶”一定要靠汤来补吗
- P081 为何催乳须防乳腺炎
- P081 过早添加配方奶对奶水不足有影响吗
- P081 采用人工挤乳器影响奶水分泌吗
- P082 怎样把握每次喂奶时间
- P082 每次喂奶时间的长短会影响奶水的分泌吗
- P082 哪些因素会影响奶水的分泌
- P083 乳汁分泌多少与乳房大小有关吗
- P084 月经来潮会减少乳汁分泌吗
- P084 奶水稀就没有营养吗
- P084 哪种情况下不宜母乳喂养
- P084 “乙肝妈妈”可以母乳喂养吗
- P085 患感冒或妊娠糖尿病的妈妈还能喂宝宝吗
- P085 母乳喂养对宝宝有何好处
- P085 母乳喂养对母亲有何好处
- P086 母乳喂养有哪些注意点
- P086 宝宝正确吸奶时有何表现
- P086 怎样帮助宝宝含住乳头和乳晕
- P087 产妇哺乳应注意什么
- P087 奶水自行溢出怎么办
- P087 为何提防“乳头错觉”
- P088 妊娠期怎样为哺乳做好准备
- P088 配置乳头罩有何好处
- P088 孕期什么时候可以开始按摩乳房
- P088 怎样做好产后乳房的清洁与按摩
- P088 哺乳期妈妈如何补足水分
- P089 躺着喂奶好吗
- P089 一边喂奶，一边逗宝宝好吗
- P089 哺乳期能化浓妆吗
- P089 哺乳期能用药吗
- P090 性生活后为何不宜马上哺乳
- P090 为什么浴后不宜立即哺乳





- P090 为何运动之后不宜喂奶
- P090 总是只喂一边好吗
- P090 母乳喂养会影响身材吗
- P091 母乳喂养会影响工作吗
- P091 精打细算，存储母乳备战对吗
- P091 公共场合喂奶难为情怎么办
- P091 按时喂奶对吗
- P091 怎样给宝宝顺利断奶
- P092 怎样正确地减少母乳喂养次数
- P092 突然断奶会有什么危害
- P093 怎样断掉临睡前和夜里的奶
- P093 断奶期爸爸该怎么配合
- P093 断奶期怎样培养宝宝的良好行为习惯

- P093 回乳的方法有哪些
- P094 什么时候是最佳断奶时机
- P094 民间有哪些回乳小方
- P094 哪些回乳食谱效果好
- P095 有哪些外敷回乳法
- P095 喝大麦茶回乳科学吗
- P095 为什么说回乳要因人而异
- P095 回乳后如何警惕急性乳腺炎
- P096 怎样自己手动停乳
- P096 为何断奶应视宝宝情况而定
- P097 为什么说断奶要避开夏季
- P097 为什么说不能在宝宝生病时断奶
- P097 过早或过晚断奶有何危害
- P097 断乳就是断掉所有奶和奶制品吗
- P098 “母子分离”断奶有什么危害

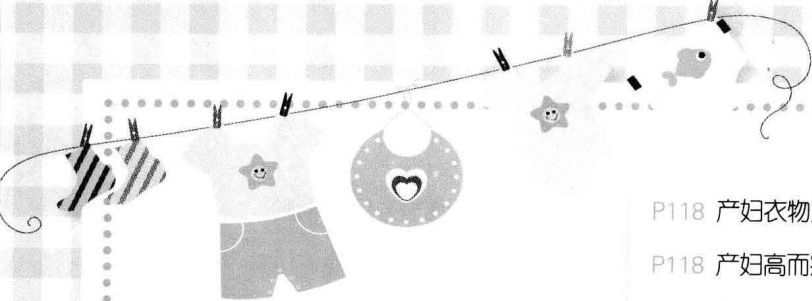
第5篇

产后起居护理

- P100 产后为何要充分安静休养三四十天
- P100 如何做好产褥期的一般护理
- P100 产褥期为何要注意室温
- P100 产褥期为何要注意热量
- P100 产褥期为何要注意个人卫生
- P101 产褥期体温略高正常吗
- P101 剖宫产后为何要及早活动
- P101 剖宫产后的伤口需要多长时间痊愈
- P101 剖宫产术后为什么卧床宜取半卧位
- P102 剖宫产术后为何要尽早顺畅排尿
- P102 产褥期会阴伤口为何疼痛
- P102 怎样减轻产后会阴疼痛
- P102 产褥期容易有便秘和痔的困扰吗
- P103 坐月子应该“捂”吗

- P103 传统坐月子有何副作用
- P103 产褥期该怎样哺乳
- P103 产后妈妈感到疲倦怎么办
- P104 产后喂奶时应注意什么
- P104 为何会产褥中暑
- P104 产褥中暑有何表现
- P104 产褥中暑如何治疗
- P105 怎样预防产褥中暑
- P105 产后可以刷牙吗
- P105 坐月子能洗头吗
- P106 产后洗澡有何好处
- P106 洗澡会影响产后身体康复吗
- P106 为什么产后一个月内禁止盆浴
- P106 冬夏产后洗澡应注意什么
- P106 为什么说春天坐月子更应防风御寒
- P107 产后健康检查重要吗
- P107 产后检查包括哪些项目
- P107 为何春季月子妈妈更应多饮水、多喝汤
- P107 为何产妇春季更须预防传染病
- P107 春季坐月子可以有室外活动吗
- P107 产妇春季洗浴应注意哪些事项
- P108 产后头发未干睡觉有何危害
- P108 产褥期为何容易出汗
- P108 产后褥汗有何危害
- P108 产后褥汗怎么护理
- P108 产妇的起居室为何要常通风
- P109 怎样给产妇居室通风
- P109 产后看书会留下后遗症吗
- P109 为何产后要注意劳逸结合
- P109 月子里产妇睡姿为何应轮换交替
- P110 为什么产后眼睛怕光
- P110 产后眼花是怎么回事
- P110 产后为何须避免长时间用眼
- P111 产后什么时候可以戴隐形眼镜
- P111 产后何时开始脱发
- P111 哪些因素容易导致产后脱发
- P112 怎样防治产后脱发
- P112 产后脱发的保健食疗有哪些
- P112 产后梳头应注意哪些事项
- P112 产后可以烫发、染发吗
- P113 为何季节交替时脱发更严重
- P113 产后为何容易有“沙包肚”
- P113 使用收腹带有何好处
- P113 长期使用收腹带有何坏处
- P113 怎样正确使用收腹带
- P114 为何产妇应跟随宝宝的休息规律睡觉
- P114 产妇睡前为何应做点放松活动
- P114 适量锻炼能改善睡眠吗





- P114 产后失眠的原因及表现有哪些
- P115 哪些小零食有助睡眠
- P115 月子期间为何要谢客
- P115 喂奶期间乳房异常的情况怎么处理
- P116 乳头皲裂怎么办
- P116 正确的哺乳方法是什么
- P116 为何须排空乳房
- P117 哺乳应注意哪些事项
- P117 为何喂奶的妈妈穿开身衣服比较好
- P117 产后该怎样选择内衣
- P117 产后产妇该如何穿衣

- P118 产妇衣物为何要勤洗勤换
- P118 产妇高而瘦削怎么着装
- P118 产妇矮小而丰满怎么着装
- P118 产妇娇小玲珑怎么着装
- P118 产妇高而粗壮怎么着装
- P119 产妇下肢粗短怎么着装
- P119 产后粗腰突腹怎么着装
- P119 产妇消瘦怎么办
- P119 产后多久能穿高跟鞋
- P120 月子里穿鞋有讲究吗
- P120 夏季坐月子有必要穿棉袜吗
- P120 为何产后不宜久蹲
- P120 为何产后不宜久抱孩子
- P121 坐月子能上网吗
- P121 产妇坐月子能看电视吗

第6篇

产后锻炼

- P124 产后子宫有何变化
- P124 产后阴道及外阴有何变化
- P124 分娩时盆底组织有何变化
- P125 骨盆松弛有何危害
- P125 怎么做骨盆体操
- P125 常规盆底肌肉锻炼怎么做
- P126 所有产妇都适合产后运动吗
- P126 为何产后不宜太早瘦体健身

- P126 为何说哺乳期是恢复体型的最好时期
- P126 为何建议产妇运动前喂奶
- P126 产后运动为什么要特别保护关节
- P127 产后怎么做盆底运动
- P127 产后怎么做腿部运动
- P127 产后怎么做腹式呼吸
- P127 产后怎么做子宫复旧操
- P128 什么时候可以进行产后体操

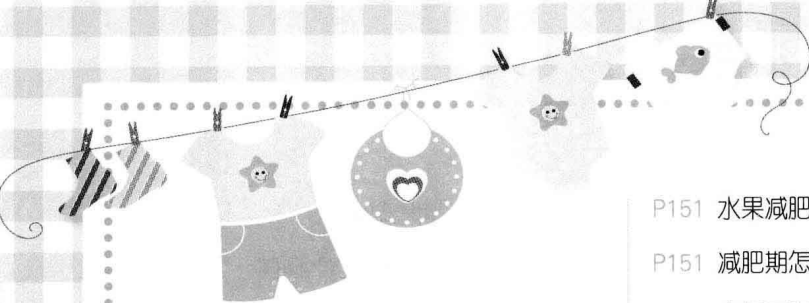
- P128 怎样做收腹操
- P128 产后怎样做脚踏踏板运动
- P128 怎样做增强背部肌的锻炼
- P129 产后怎样增强腹部肌肉的练习
- P129 如何做预防腹壁松弛的锻炼
- P129 产后可做哪些床上活动
- P130 顺产后何时可以下床活动
- P130 产后第一次下床活动应注意哪些问题
- P130 产后可做哪些床下活动
- P131 产妇尽早下床活动有哪些好处
- P131 夏天产妇活动应注意什么事项
- P131 月子内宜做哪些轻度运动
- P132 月子后可做哪些复原运动
- P132 产后瑜伽有何好处
- P133 产后瑜伽练习前应做什么准备
- P133 产妇怎么做下床式瑜伽
- P133 产妇怎么做猫式瑜伽
- P134 产妇怎么做虎式瑜伽
- P134 产妇怎么做“凯格尔”瑜伽
- P134 产妇怎么做蹲式瑜伽
- P134 产妇怎么做坐角式瑜伽
- P135 产妇如何做三角侧伸展式瑜伽
- P135 做产褥操有何好处
- P135 什么时候可以做产褥操
- P136 怎样做产褥操
- P136 产褥操有哪三宜
- P137 产褥操有哪三忌
- P137 产妇体质虚弱可做哪些运动
- P137 产后腰痛怎样自我按摩
- P138 产后颈肩部劳损怎样自我按压
- P138 产后腕关节疼怎样按摩
- P138 腰椎锻炼何时开始好
- P138 如何通过锻炼预防尿失禁
- P139 日常生活中如何有效锻炼
- P139 锻炼前有何注意事项

第7篇

产后瘦身

- P142 产后肥胖有何危害
- P142 产后有无必要控制体重
- P142 产妇发胖有哪些主、客观因素
- P143 为何产后节食影响新生儿发育
- P143 为何说产后肥胖是正常反应
- P143 哪些人易产后肥胖
- P144 孕期体重与产后肥胖有关系吗
- P144 产后如何健美





- P144 怎样制定月子瘦身方案
- P145 产后第1周该做怎样的瘦身锻炼
- P145 产后第2周该做怎样的瘦身锻炼
- P145 产后第6周该做怎样的瘦身锻炼
- P145 产后2个月后该做怎样的瘦身锻炼
- P145 产后4个月后该做怎样的瘦身锻炼
- P145 产后6个月后该做怎样的瘦身锻炼
- P146 为什么说30岁以上的产妇产后瘦身难度更大
- P146 产后瘦身饮食有哪些法则
- P146 产后瘦身应怎样合理安排膳食
- P147 产妇须持哪些正确健身观念
- P147 产妇能服用减肥药吗
- P147 产妇为何应适度减脂肪
- P148 产后立即做运动行吗
- P148 母乳喂养一定能减肥吗
- P148 产后便秘时宜减肥吗
- P149 贫血妈妈能减肥吗
- P149 哺乳期为何不能盲目减肥
- P149 产妇减重多少比较合适
- P149 产后减肥宜吃哪些水果
- P150 产后减肥蔬菜有哪些
- P151 产后减肥海鲜有哪些
- P151 水果减肥须注意什么
- P151 减肥期怎样正确分配一日三餐
- P151 产妇可吃哪些月子瘦身餐
- P152 减肥期为何不能吃太多盐或调味品
- P152 减肥期为何忌喝太多水
- P152 减肥期为何忌吃冰冷的食物
- P152 减肥期为何忌吃大量糖类
- P153 减肥期为何禁吃刺激性强的食物
- P153 怎么做子宫卵巢保养运动
- P153 为何说腹部健美锻炼最好
- P153 怎样做腹肌收缩运动
- P153 怎样做美腹船式瑜伽运动
- P154 怎样做坐姿转体瘦身运动
- P154 怎样做站姿体侧下弯瘦身运动
- P154 怎样做站姿转体瘦身运动
- P155 怎样做躺姿屈膝瘦身运动
- P155 怎样做趴卧抬腿运动
- P155 怎样做伏地挺身运动
- P155 怎样做臀部按摩
- P155 怎样做爬行运动
- P155 怎样做腿部运动
- P156 怎样做美臀运动
- P156 怎样做腹式呼吸瘦身瑜伽
- P156 怎样做放松颈肩式瘦身瑜伽
- P157 怎样做抬头式瘦身瑜伽

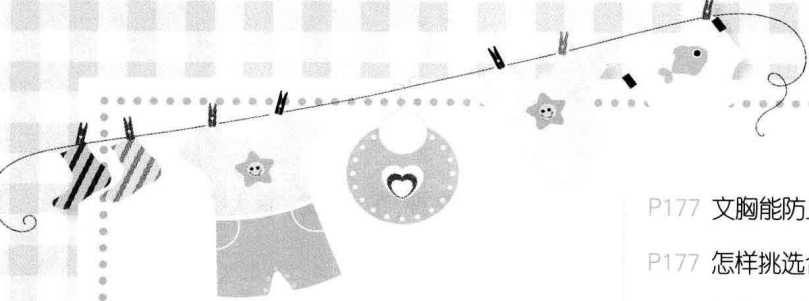
- P157 怎样做提肩式瘦身瑜伽
- P157 怎样做梨式瘦身瑜伽
- P157 怎样做开启式瘦身瑜伽
- P157 怎样做梦幻式瘦身瑜伽
- P158 产后瘦身瑜伽应注意哪些事项
- P158 为什么说按压穴位有减肥效果
- P158 产妇怎么找到穴位
- P158 如何测量穴位的位置
- P158 如何正确按摩穴位
- P159 怎样掌握按穴位的次数与呼吸法
- P159 按压哪些穴位可以瘦脸
- P159 按压哪些穴位可以瘦手
- P159 按压哪些穴位可以瘦腰 / 瘦小腹
- P159 按压哪些穴位可以瘦臀 / 瘦大腿 / 瘦小腿
- P160 怎样通过腰部按摩减肥
- P160 怎样通过足部按摩减肥
- P160 怎样通过腹部按摩减肥
- P161 怎样通过耳部按摩减肥
- P161 月子期间可做哪些瘦身运动
- P161 满月后可做哪些瘦身运动
- P162 减肥有何小诀窍
- P162 怎么用蜂蜜瘦身
- P163 怎么用菠萝减肥
- P163 产后怎么用柠檬减肥
- P163 怎么预防断奶后发胖

第8篇

产后美容

- P166 祛斑外用化妆品有何危害
- P166 治面部黄褐斑有何药方
- P166 为何说短期祛斑治标不治本
- P166 哪些生活习惯可祛斑
- P167 果蔬祛斑法有何好处
- P167 怎样用青菜美白
- P167 怎样用西瓜去斑焕肤
- P168 怎样做西瓜柔肤面膜
- P168 怎样用胡萝卜美容
- P168 怎样用茄子美白
- P168 怎样做冬瓜核桃面膜
- P168 为什么说黄瓜美容效果好
- P169 产妇怎么做黄瓜面膜
- P169 孕前保养皮肤可避免妊娠纹吗
- P169 妊娠纹是怎么形成的
- P170 产后妊娠纹会自动消失吗
- P170 妊娠纹有家族遗传史吗
- P170 如何治妊娠纹





- P170 鸡蛋清能消除妊娠纹吗
- P170 如何用鸡蛋清来消除妊娠纹
- P171 如何选择好的去妊娠纹产品
- P171 橄榄油能预防妊娠纹吗
- P171 如何使用橄榄油按摩来预防妊娠纹
- P171 有哪些食物可缓解妊娠纹
- P172 日常怎么治疗妊娠纹
- P173 孕期怎样保养才能减少肌肤伤害
- P173 怎样消除腹部妊娠纹
- P173 怎样消除臀部妊娠纹
- P174 怎样自制妊娠纹去除膜
- P174 哪些植物油可有效增强皮肤弹性
- P174 为何产后常有黑眼圈
- P174 怎样按摩眼部消除黑眼圈
- P175 日常怎样护理黑眼圈
- P175 怎样自制蜂蜜蛋黄眼膜
- P175 怎样自制牛奶眼膜
- P175 怎样自制茶叶眼膜
- P176 怎样自制黄瓜蛋清膜
- P176 怎样用土豆护眼
- P176 眼部皱纹有哪些
- P176 日常怎样减少眼部皱纹
- P177 哺乳会引起乳房下垂吗
- P177 文胸能防止乳房下垂吗
- P177 怎样挑选合适的文胸
- P178 哺乳期文胸选择有何标准
- P178 产后防止乳房下垂的最好方法是什么
- P178 怎样按摩乳房防止胸部下垂
- P179 哪些原因会导致乳房萎缩
- P179 哪些运动可健胸
- P179 怎么做产后健胸体操
- P180 哪些食物可让乳房更为丰满
- P180 为何乳房忌受强力挤压
- P180 为何应注意清洁乳头、乳晕
- P181 过度节食对乳房有影响吗
- P181 怎样利用橙子美容
- P181 怎样利用菠萝美容
- P181 怎样利用柠檬美容
- P182 怎样利用香蕉美容
- P182 怎样自制苹果美容霜
- P183 哪些食物可祛除黑斑
- P183 怎样远离紫外线辐射
- P183 调节情绪能让皮肤变白吗
- P183 哪些食物能让皮肤变白
- P183 暗沉肌肤美白有何方法
- P184 剖宫产后及时补气血能美白皮肤吗
- P184 防止皮肤干燥应注意什么事项
- P184 肌肤补水有哪些内部调养方法
- P185 产后青春痘的成因有哪些