

科学、实用、健康、贴心，最适合  
女性生理特点的坐月子方法

# 轻松幸福 坐月子

吴庆庆◎主编

幸福妈妈  
最想要的  
实用孕产  
枕边书

权威妇产、妇幼专家多年的  
实践总结

现代科学观念与  
传统月子习俗的碰撞与结合  
告诉你从分娩坐月子到哺育新生儿的那些事



黑龙江科学技术出版社

# 轻松幸福 坐月子

吴庆庆◎主编

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松幸福坐月子/吴庆庆主编. —哈尔滨:黑龙江  
科学技术出版社,2012.4

ISBN 978-7-5388-7157-9

I. ①轻… II. ①吴… III. ①产褥期-妇幼保健-基本知识②新生儿-妇幼保健-基本知识  
IV. ①R714.6②R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 060279 号

轻松幸福坐月子

QINGSONG XINGFU ZUOYUEZI

---

作 者 吴庆庆

责任编辑 刘 野 孙 鹏

封面设计 白冰设计

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话:(0451)53642106 传真:(0451)53642143(发行部)

网 址 www.lkcs.cn www.lkpub.cn

印 刷 北京嘉业印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

印 张 17.5

字 数 180 千字

版 次 2012 年 6 月第 1 版 · 2012 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7157-9/R · 1996

定 价 32.00 元



## 目 录



### 第一章 产妇身体有变化——窈窕俏妈咪健康更美丽

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| ☞ 产后身体各器官有哪些变化 .....     | 002 |
| ☞ 月子塑身必须抓住四大关键 .....     | 003 |
| ☞ 恢复美腿风采很简单 .....        | 005 |
| ☞ 产后阴道运动恢复法 .....        | 008 |
| ☞ 防止产后乳房下垂的八妙招 .....     | 009 |
| ☞ 新妈妈产后脱发怎么办 .....       | 010 |
| ☞ 让新妈妈越吃越漂亮的 10 美味 ..... | 011 |
| ☞ 新妈妈的祛斑美白保养 .....       | 013 |
| ☞ 做点产后瑜伽操 .....          | 014 |
| ☞ 简单步行帮你去掉脂肪 .....       | 016 |
| ☞ 产后子宫的恢复方法 .....        | 019 |
| ☞ 产妇美腹计划 .....           | 020 |
| ☞ 美腹操 .....              | 021 |
| ☞ 产妇美容修体秘诀 .....         | 022 |

### 第二章 月子里的滋补营养——专家告诉你坐月子吃什么

|                      |     |
|----------------------|-----|
| ☞ 月子中产妇最需要哪些营养 ..... | 028 |
| ☞ 月子里的妈妈如何补钙 .....   | 029 |
| ☞ 月子里应节制的食物 .....    | 030 |
| ☞ 月子妈妈吃什么能去火 .....   | 031 |



|                     |     |
|---------------------|-----|
| 剖宫产妈妈月子饮食5要点 .....  | 032 |
| 月子里营养补充的误区 .....    | 032 |
| 夏天坐月子的7大饮食禁忌 .....  | 033 |
| 产后补血益气的8款食谱 .....   | 035 |
| 产后妈妈抗衰老应这样吃 .....   | 036 |
| 孕妈咪产后豆类健康美食 .....   | 037 |
| 产后催乳需对症选择催乳汤 .....  | 038 |
| 鸡蛋清助产妇消除妊娠纹 .....   | 040 |
| 汤熬得越浓越营养是误区 .....   | 041 |
| 产妇吃红糖还是白糖好 .....    | 042 |
| 产后妈妈的补铁食物 .....     | 042 |
| 产后炖补——四物炖鸡汤 .....   | 043 |
| 孕后不留斑饮食调养法 .....    | 044 |
| 坐月子应吃的水果 .....      | 045 |
| 根据坐月子三阶段制定食谱 .....  | 046 |
| 月子里合理搭配饮食 .....     | 048 |
| 产后滋补养身的黑米粥 .....    | 049 |
| 5种产后不适的饮食辅助疗法 ..... | 050 |
| 22例月子餐食谱 .....      | 052 |
| 产褥期喝肉汤有讲究 .....     | 057 |
| 产后血晕的药膳调理 .....     | 058 |

### 第三章 月子里的生活起居——孕妈咪科学起居更养生

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 产后要保证睡眠充足 .....     | 060 |
| 月子妈妈睡不好的“后遗症” ..... | 060 |
| 坐月子必须整天卧床吗 .....    | 062 |
| 月子中卧床休息的方法 .....    | 062 |
| 产妇忌睡席梦思床 .....      | 063 |
| 产妇忌过早劳动和不当的劳动 ..... | 064 |
| 产褥期生活起居 .....       | 064 |



|                      |     |
|----------------------|-----|
| ☞ 月子里能洗头吗 .....      | 066 |
| ☞ 坐月子不必理会的禁忌 .....   | 067 |
| ☞ 产妇一定要一个月不出门吗 ..... | 068 |
| ☞ 产妇穿多少衣服为宜 .....    | 069 |
| ☞ 夏天坐月子别“捂”着 .....   | 069 |
| ☞ 产后坐月子的家居环境 .....   | 070 |
| ☞ 坐月子刷好牙 .....       | 071 |
| ☞ 坐月子要注意 5 大问题 ..... | 071 |

#### 第四章 月子里的心理调适——月子轻松就是要安心

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| ☞ 产后一年内为精神病高危期 .....    | 074 |
| ☞ “产后三日闷”千万别忽视 .....    | 075 |
| ☞ 产后拒绝做抑郁妈妈 .....       | 076 |
| ☞ 产后一周的情绪怎么调节 .....     | 077 |
| ☞ 平衡心理法让新妈快乐起来 .....    | 078 |
| ☞ 可让新妈妈心情变好的“小事情” ..... | 079 |
| ☞ 5 种因素影响心理变化 .....     | 081 |
| ☞ 开心食品赶走新妈郁闷情绪 .....    | 082 |
| ☞ 产后瑜伽调理法 .....         | 083 |
| ☞ 疲倦是导致产后抑郁的主因 .....    | 084 |
| ☞ 远离产后忧郁的食疗食谱 .....     | 085 |

#### 第五章 月子里的日常护理——抓住女性调理体质的大契机

|                     |     |
|---------------------|-----|
| ☞ 产后气虚体质如何调理 .....  | 088 |
| ☞ 产妇不能用普通卫生巾 .....  | 089 |
| ☞ 剖宫产产妇在家怎样保养 ..... | 090 |
| ☞ 产后第一天该做什么 .....   | 091 |
| ☞ 产妇产后如何清洗会阴 .....  | 092 |
| ☞ 产后脱发的日常护理 .....   | 093 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| ☞ 内外调理——产妇恢复亮丽皮肤 .....    | 094 |
| ☞ 剖宫产后预防瘢痕的7大绝招 .....     | 095 |
| ☞ 产妇产后脾虚小心“阴吹” .....      | 097 |
| ☞ 产后抱婴儿姿势不对易致产妇身材变形 ..... | 098 |
| ☞ 产后瑜伽宜在医生指导下进行 .....     | 099 |
| ☞ 产妇剖宫产术后的自我护理 .....      | 099 |
| ☞ 产后“第一次”要小心出血 .....      | 101 |
| ☞ 视力——产妇的新问题 .....        | 102 |
| ☞ 产妇产后头晕该如何护理 .....       | 103 |
| ☞ 产后操劳——谨防损害健康 .....      | 105 |
| ☞ 产后何时开始性生活最好 .....       | 106 |

## 第六章 月子里常见病的防护——无病一身轻,美美坐月子

|                      |     |
|----------------------|-----|
| ☞ 月子病由产后第一餐决定 .....  | 110 |
| ☞ 可以防止乳腺炎的食疗验方 ..... | 110 |
| ☞ “月子病”不是非得月子治 ..... | 111 |
| ☞ 会阴侧切术后的月子护理 .....  | 112 |
| ☞ 产后须防手脚痛 .....      | 114 |
| ☞ 产妇产后痛的制胜对策 .....   | 115 |
| ☞ 月子里如何克服排尿障碍 .....  | 117 |
| ☞ 产后腰痛可能是缺钙所致 .....  | 118 |
| ☞ 如何缓解哺乳妈妈便秘 .....   | 118 |
| ☞ 产后为何会尿失禁 .....     | 119 |
| ☞ 产后子宫收缩不良应该如何 ..... | 120 |
| ☞ 产妇如何防治产后异常症状 ..... | 121 |
| ☞ 产妇如何预防乳腺炎 .....    | 124 |
| ☞ 产妇产后应当心甲状腺炎 .....  | 125 |
| ☞ “产后风”的来龙去脉 .....   | 126 |
| ☞ 产妇产后胀奶该如何护理 .....  | 127 |
| ☞ 产后月经的恢复与问题 .....   | 128 |



|                       |     |
|-----------------------|-----|
| ☞ 产后须谨防子宫内膜发炎 .....   | 130 |
| ☞ 子宫收缩不佳影响恶露排出 .....  | 131 |
| ☞ 恶露是产后健康的镜子 .....    | 133 |
| ☞ 正确哺乳可减低乳腺癌发病率 ..... | 135 |
| ☞ 产后发热如何对症调治 .....    | 136 |
| ☞ 玫瑰花对妇科疾病有独特疗效 ..... | 137 |
| ☞ 产后宜用药水洗澡 .....      | 138 |
| ☞ 产后贫血如何用药膳调补 .....   | 139 |

## 第七章 新生儿的发育——30 天如何让让宝宝更聪明可爱

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| ☞ 表明新生儿健康的 10 个标准 ..... | 142 |
| ☞ 宝宝的正常特征 .....         | 142 |
| ☞ 宝宝不长体重怎么办 .....       | 143 |
| ☞ 宝宝的肚脐会不会一直都向外突出 ..... | 144 |
| ☞ 养成吃和睡的规律 .....        | 145 |
| ☞ 味觉和嗅觉 .....           | 145 |
| ☞ 本能的动作 .....           | 146 |
| ☞ 宝宝的眼里只有你 .....        | 146 |
| ☞ 宝宝脱水是怎么回事 .....       | 147 |
| ☞ 新生儿的正常大便 .....        | 148 |
| ☞ 过度哭吵 .....            | 149 |
| ☞ 晚间的易怒、焦躁 .....        | 150 |
| ☞ 让宝宝趴着 .....           | 150 |
| ☞ 宝宝的自我安慰方式 .....       | 151 |
| ☞ 六招让你的宝宝睡整夜觉 .....     | 151 |
| ☞ 手指偶行军 .....           | 153 |
| ☞ 脸对脸 .....             | 154 |
| ☞ 触觉游戏 .....            | 154 |
| ☞ 轻轻按摩 .....            | 155 |
| ☞ 宝宝开心“聊” .....         | 156 |

|                |     |
|----------------|-----|
| ☞ “恐龙”爬行 ..... | 156 |
|----------------|-----|

## 第八章 新生儿的母乳喂养——细节是决定宝贝健康的关键

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| ☞ 最佳开奶时间 .....             | 160 |
| ☞ 开奶前吃什么 .....             | 160 |
| ☞ 躺着喂奶对孩子害处多 .....         | 160 |
| ☞ 宝宝吃饱了吗 .....             | 161 |
| ☞ 新生儿需要补充水分吗 .....         | 161 |
| ☞ 10 种技巧顺利完成哺乳任务 .....     | 162 |
| ☞ 产妇乳汁不足怎么办 .....          | 165 |
| ☞ 让奶少的妈妈“奶如泉涌”的下奶食谱 .....  | 166 |
| ☞ 乳汁营养决定于妈妈饮食 .....        | 168 |
| ☞ 产妇开奶十二秘方 .....           | 169 |
| ☞ 产后太早吃鸡汤反而对奶水不好 .....     | 171 |
| ☞ 哺乳期间的正确保健方法 .....        | 172 |
| ☞ 新生儿洗完澡 10 分钟后再喂奶 .....   | 175 |
| ☞ 产妇发烧 37.7℃ 以上须停止喂奶 ..... | 176 |
| ☞ 新生儿需要补鱼肝油吗 .....         | 177 |
| ☞ 足月新生儿要补维生素 K .....       | 180 |
| ☞ 擅自用抗生素或致维生素 K 缺乏 .....   | 180 |
| ☞ 维生素 K 可辅治婴幼儿腹泻 .....     | 181 |
| ☞ 新生儿补钙要抓好 3 个关键期 .....    | 182 |
| ☞ 维生素 D 要早补 .....          | 183 |

## 第九章 新生儿的生活护理——成为宝贝最专业的生活护理师

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| ☞ 怎样才能给宝宝包一个舒服的襁褓 ..... | 186 |
| ☞ 抚触的好处 .....           | 186 |
| ☞ 新生儿的喂药护理 .....        | 187 |
| ☞ 关于新生儿的混合喂养 .....      | 188 |



|                          |     |
|--------------------------|-----|
| ☞ 母乳喂养的宝宝大便发绿是怎么回事 ..... | 188 |
| ☞ 女宝宝阴部的日常护理方法 .....     | 189 |
| ☞ 怎样清洗男宝宝的外生殖器 .....     | 191 |
| ☞ 怎样给新生儿测量体温 .....       | 192 |
| ☞ 剖腹产儿需要哪些特别护理 .....     | 193 |
| ☞ 为新生儿剪指甲的方法 .....       | 194 |
| ☞ 新生儿溢奶是病吗 .....         | 195 |
| ☞ 过早竖抱、抬头有害吗 .....       | 196 |
| ☞ 奶瓶对口腔发育的影响 .....       | 196 |
| ☞ 新生儿口腔护理要点 .....        | 197 |
| ☞ 新生儿不要先用奶瓶 .....        | 198 |
| ☞ 新生儿的眼睛有分泌物该怎么办 .....   | 199 |
| ☞ 5 个妙招让宝宝止住哭声 .....     | 199 |
| ☞ 新生儿应该天天都洗澡 .....       | 200 |
| ☞ 给宝宝洗澡的最好方式是什么 .....    | 201 |
| ☞ 新生儿怎样晒太阳 .....         | 202 |
| ☞ 夏季如何预防新生儿生痱子 .....     | 203 |
| ☞ 如何清洗新生儿的前囟门 .....      | 203 |
| ☞ 如何为新生儿清洗头垢 .....       | 204 |
| ☞ 如何给新生儿洗脸 .....         | 205 |
| ☞ 新生儿打嗝怎么办 .....         | 205 |
| ☞ 如何判断新生儿是否厌食 .....      | 206 |
| ☞ 产妇奶瓶消毒备忘录 .....        | 207 |
| ☞ 用手抓脸,是不是宝宝不舒服 .....    | 208 |
| ☞ 让新生儿做个安睡小天使 .....      | 209 |
| ☞ 给宝宝一个舒服的怀抱 .....       | 211 |
| ☞ 小小尿布里的大学问 .....        | 214 |
| ☞ 换尿布 .....              | 216 |
| ☞ 新生儿不宜睡在父母中间 .....      | 217 |
| ☞ 过分逗笑有损新生儿健康 .....      | 218 |
| ☞ 新生儿过冬注意事项 .....        | 218 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 新生儿会有干燥的感觉吗 .....       | 219 |
| 家里有刚出生的宝宝,室温多少才适宜 ..... | 219 |
| 新生儿为何不能吃盐 .....         | 220 |
| 新生儿剃满月头好不好 .....        | 221 |
| 给新生儿剃头不再难的金点子 .....     | 221 |
| 新生儿皮肤特点及护理要点 .....      | 223 |
| 哄新生儿入睡易犯的8个错误 .....     | 225 |
| 新生儿的哭声代表4种心情 .....      | 227 |
| 新生儿头发少不必愁 .....         | 228 |
| 新生儿睡觉需要用枕头吗 .....       | 229 |
| 新生儿具有神奇的能力 .....        | 229 |
| 新生儿究竟睡多久算正常 .....       | 232 |
| 新生儿也能听懂妈妈的话 .....       | 233 |
| 新生儿需要自然的有声环境 .....      | 233 |
| 用声音给宝宝安全 .....          | 234 |
| 在生活中提高新生儿免疫力 .....      | 235 |

## 第十章 新生儿的疾病防治——新爸新妈是宝贝最好的医生

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 怎样预防尿布疹 .....      | 238 |
| 病理性黄疸常见的4种类型 ..... | 239 |
| 什么叫低血糖 .....       | 240 |
| 新生儿泪囊炎要早治疗 .....   | 242 |
| 新生儿呼吸快是得肺炎了吗 ..... | 243 |
| 新生儿肺炎护理 .....      | 244 |
| 遇到新生儿发烧该怎么对待 ..... | 244 |
| 新生儿要预防佝偻病 .....    | 246 |
| 新生儿腹泻如何护理 .....    | 246 |
| 新生儿洗澡能驱“无名热” ..... | 248 |
| 新生儿爱流口水也是病吗 .....  | 248 |
| 新生儿抖动是怎么回事 .....   | 249 |



|                       |     |
|-----------------------|-----|
| ☞ 新生儿也有“青春痘” .....    | 250 |
| ☞ 新生儿哭闹不止的原因 .....    | 250 |
| ☞ 新生儿常见问题:鼻塞 .....    | 252 |
| ☞ 新生儿常见问题:腹胀 .....    | 253 |
| ☞ 新生儿常见问题:奶癣 .....    | 254 |
| ☞ 如何让孩子远离痱子的骚扰 .....  | 254 |
| ☞ 新生儿要尽早进行听力筛查 .....  | 256 |
| ☞ 谨防新生儿缺氧缺血性脑病 .....  | 256 |
| ☞ 新生儿胆红素脑病 .....      | 258 |
| ☞ 新生儿败血症 .....        | 258 |
| ☞ 新生儿溶血病 .....        | 259 |
| ☞ 新生儿硬肿症 .....        | 261 |
| ☞ 新生儿窒息 .....         | 263 |
| ☞ 新生儿小毛病不必用药 .....    | 265 |
| ☞ 妈妈用药不当会引发宝宝惊厥 ..... | 265 |
| ☞ 如何预防新生儿斜颈病 .....    | 267 |
| ☞ 新生儿出疹子一般无大碍 .....   | 267 |

# 第一章 产妇身体有变化

## ——窈窕俏妈咪健康更美丽





## 产后身体各器官有哪些变化

分娩一结束,妈妈的身体就开始朝孕前水平迅速地恢复。其中子宫和阴道等器官的变化是最明显的。分娩开始时,为了将宝宝生出来,子宫会加速收缩,而这种收缩,即使在分娩结束之后也是不会马上停止的。此时的子宫收缩主要是为了防止发生大出血以及促进恶露的排出。我们将此称为“子宫的恢复”。一般来说,子宫要恢复到孕前的大小,还需要6~8周的时间。

**宫底的高度:**平常时期的状况,宫底位于骨盆内,无法摸到。分娩后不久,在肚脐下方5~6厘米处能触摸到子宫底(子宫的最上面),在分娩后12~24小时,返回到肚脐的高度,这是骨盆肌肉的张力得到恢复以及膀胱内充满尿液所引起的,是正常的。

产后第3天,宫底又降到与分娩后不久时相同的高度;产后第4天,宫底位于肚脐和耻骨之间;产后第6天,宫底位于耻骨上方2~3厘米处;产后第8~9天,宫底与耻骨处于同等高度,之后进入骨盆之中,此时从肚子上就无法

触摸得到了。

**子宫腔的长度:**平常时期的状况,子宫腔的长度约为7厘米;分娩后不久,子宫腔的长度约为15厘米;产后1周,子宫腔的长度约为12厘米;产后2周,子宫腔的长度约为10厘米;产后3~4周,子宫腔的长度为8~9厘米;产后6周,子宫腔的长度为7厘米,恢复到孕前的长度。

**子宫的重量:**平时子宫重约50克;分娩后不久,子宫的重量约为1000克;产后1周,为之前的一半,大约500克;产后2周,约为350克;产后5周,约为200克;产后6~8周,恢复到孕前的重量,大约60克。

**子宫内膜的恢复:**平常时期的状况,一般子宫内膜的厚度为8~16毫米。附着在胎盘上的子宫内膜,在分娩后不久,就通过子宫的收缩,来发挥止血的作用。胎盘脱落后,子宫内膜表面是凹凸不平的,分散地附着,有血块。随着子宫的恢复,原来胎盘附着的部位的内膜也会变得光滑,大约在产后第6



天,会被新的子宫内膜所覆盖。胎盘脱落后的瘢痕,在分娩后不久为7~8厘米长,在产后第2周缩短为3~4厘米,在产后第6周则缩短为2~3厘米,并且变得比较平滑。

**阴道:**分娩后不久的阴道壁呈青紫色,有些肿胀,没有褶皱。阴道也是在分娩之后就开始恢复,肿胀日益缓解,阴道壁的松紧度也将恢复。在产后1周左右,阴道内恢复到分娩前的宽度,在产后4周左右,再次形成褶皱,基本上恢复到原来的状态。但是,一旦之前

有过分娩经历,阴道则无法完全恢复,要比分娩前略微宽一些。

**外阴部:**外阴部也是自分娩后不久就开始恢复,肿胀也开始缓解,并恢复到原来的松紧度。聚积的色素在产后6~8周内慢慢消退,最后略微有些残留的痕迹。骨盆底部肌肉群的恢复需要较多的时间。一般需要4~6周才能恢复到孕前的状态。

轻度的撕裂往往在产后1周左右得到恢复,而比较深的会阴撕裂或较大的裂痕则需要较长的时间才能痊愈。

## 月子塑身必须抓住四大关键

只要月子“坐”得得法,在较短的时间便能恢复到怀孕前的体重,不信吗?以下是月子里的4个关键瘦身减重方法,与大家分享。

### 少吃盐或调味品

一般说来,怀孕全过程所增加的体重平均约12千克。那么这12千克的重量如何从身体上消失就成了产妇关注的焦点。现在我们计算一下,婴儿连同胎盘的重量平均约5.5千克,还有

6.5千克,其中水分就占60%以上。

换言之,因怀孕的各种因素而产生的水分,妈妈在分娩后应慢慢地排出。因此,若是在坐月子期间,吃的食物太咸或含有酱油、番茄酱等调味品,或是食用腌渍食品、罐头食品等,都会使身体内过多摄入水分或水分滞留,不易排出,体重自然无法下降了。

这就是为什么产妇在产后第1周最好吃淡一点的原因。如果在关键性



的第1周不能达到“利水消肿”的目的，反而没有顾忌地喝大量的水，就会对新陈代谢产生负面影响，也会对以后的瘦身不利。

### 实施阶段性食补

产后第1周的主要目标是“利水消肿”，使恶露排净，因此先不要补得太过。正确的进补观念是：先排恶露，后补气血，恶露多时适当少补。

还要掌握阶段性食补的概念。简单地说，就是前2周由于恶露未净，不宜咸食或过补，饮食重点应放在促进新陈代谢，排出体内过多水分上。如，第1周以“麻油猪肝”为食品，可帮助子宫排出恶露与其他废物；第2周则以“麻油腰子”活化血液循环，预防腰酸背痛。等到第三四周，恶露将净，可以开始吃“麻油鸡”，补血理气。有些产妇不忍心拒绝家人的爱心表示，生产一结束就喝鸡汤，从第一天到月子的最后一天，不胖才怪！

除此之外，饮食上更应力求清淡、少盐、少脂肪、趁热吃饭、细嚼慢咽、谢绝零食等，如能遵守这些原则，月子内的进补就不会有发胖之虞，可谓两全其美。

### 使用腹带和及时运动

爱美的妈妈，生产过后一定要绑腹带，最好连睡觉也不例外。这样不但可以有助于身材的恢复，还有预防内脏下垂和皮肤松弛、消除妊娠纹的作用。不过，要用真正为孕妈妈生产的腹带，这是一条长条状的带子，可以自由绑腹，由下往上沿着身体曲线捆绑，这样才能将下垂的腹部完全提起并予以支撑、塑形。

此外，产妇虽然应避免劳动，但适度运动对消除腰部与臀部的赘肉，恢复弹性是有必要的。

一般来说，如果体力允许，产后14天就可以开始进行腹肌收缩、仰卧起坐等运动，喜欢有氧舞蹈的妈妈，则要等上6周才可以重新开始进行。总之，产后运动只要持之以恒，效果将出奇地好。

### 亲自哺乳

产妇的身体为了制造乳汁，会将怀孕期间所储存的脂肪组织一点一点消耗掉。每天制造乳汁，消耗2092~3347.2焦耳(500~800卡)的热量，1个月后，会比不哺喂母乳的妈妈多消耗62760~100416焦耳的热量，换算成脂肪的话，那就是将近2千克的肥肉！



因此,许多医学研究都证明,亲自哺乳的妈妈比较能早日恢复身材,并且降低乳腺癌、卵巢癌的发生率。

以上所列的4大关键,可以帮助产

妇在短短30天内迅速恢复身材,甚至比以前更轻盈,从而以全新姿态回归职场!当然,怀孕时体重增加不要过多,产后瘦身才更容易。

## 恢复美腿风采很简单

不少妈妈都抱怨自己在生完孩子后,原本优美的体形大打折扣,不仅腰围的尺寸有不断上升的趋势,连一双腿也难以幸免,变得又粗又肿,连穿裙子的自信都没有了。其实只要有毅力和耐心,恢复美腿也并非一件难事。

### 你的腿究竟是怎么了

要想解决问题,先要正视问题。一般来说,在生育之后,你的腿最可能发生以下的状况:

#### 1. 双腿水肿

大腿和小腿都可能会发生水肿。分娩之后,如果身体还没有完全恢复,体内如果还有炎症的话,就很有可能会产生水肿。另外,水肿也跟人的体质有关。一般而言,水肿体质的人下半身比上半身更容易发胖,同时还会伴有便秘、手脚冰凉、出汗少、低血压等特征。

#### 2. 腿部变粗

由于在怀孕时,很多人为了孩子健康,都会大量补充高热量的营养品,这就可能导致产妇全身发胖,腿部自然也会变粗。一般通过运动和节食,随着全身的整体瘦身,腿部曲线也会随之得到改善。

#### 3. 腿部肌肤粗糙

女性生育,对身体的内分泌系统会造成一定的影响,因而对皮肤也会产生作用。有些人的皮肤可能因此而变得光洁细腻,而有些人则可能变得暗淡粗糙,通常通过美容手段可以有效改善腿部肌肤。

### 改善腿部曲线的运动

对产后想美腿的妈妈来说,适当的运动可能是最有效的改善腿部曲线的方式。以下推荐两套适合产妇的美