

保健学苑 II

孕
产
妇

保健塑形操

主编 / 金版文化 编著 / 陈丽



附赠孕产妇瑜伽DVD

上海出版公司



保健学苑
①③

孕产妇保健塑形操



南海出版公司

目录

CONTENTS

第一篇 孕期保健操

一、站立运动	8
头颈运动	9
手指屈伸运动	12
旋转手臂运动	13
手臂屈伸运动	14
搓手运动	15
肩部运动	16
上身运动	18
身体环绕运动	19
足尖运动	22
俯背运动	23
侧屈腰部运动	24
屈膝下蹲运动	26
半蹲起运动	27
下蹲骨盆肌肉运动	28
腿部运动	29

足关节运动	30
二、跪立运动	32
腰背肌肉运动	33
跪撑运动	34
俯撑弓背运动	35
跪撑伸腿运动	36
振动骨盆运动	37
爬行运动	38
三、坐立运动	39
胸部运动	40
肩胛与肘关节运动	42
小腿运动	44
脚部运动	46
分腿运动	47
盘腿运动	48
压腿运动	49
四、躺卧运动	50
脊椎伸展运动	51
腿部肌肉伸展运动	52
侧卧后拉腿运动	53
侧卧内收腿运动	54
仰卧起坐运动	55
仰卧高抬双腿运动	56
扭动骨盆运动	57

振动骨盆运动	60
会阴肌肉收缩运动	61
盆底肌运动	62
吹蜡式运动	63
仰卧抬臂运动	64
脚部运动	65
脚腕运动	66
足部肌肉运动	69
五、呼吸运动	70
腹式呼吸	71
胸式呼吸	73
腰式呼吸	75
步行呼吸	77
卧位呼吸	78
坐位呼吸	79
六、孕期日常活动	80
上下楼梯	81
散步	82
坐和靠	83
起身	84
站立	85
拿东西	86
沐浴	87
睡觉	88

工作	89
做家务	90
外出	91
做太极运动	92

第二篇 产后保健操

一、产褥体操	96
呼吸运动	97
胸式呼吸运动	98
腹式呼吸运动	99
腹肌运动	100
按摩运动	101
抬头运动	102
手指运动	103
手部运动	104
手臂运动	105
仰卧起身运动	106
脚部运动	108
头部运动	110
踢腿运动	111
缩肛运动	113
提肛运动	114
臀部运动	116
扭动骨盆运动	117

倾斜骨盆运动·····	118
腿部运动·····	119
后抬腿运动·····	120
俯卧运动·····	121
仰卧起坐·····	122
阴道肌肉收缩运动·····	124
子宫恢复运动·····	126
会阴收缩运动·····	127
二、体形恢复操 ·····	128
按摩手臂运动·····	129
腰部运动·····	130
盘膝运动·····	132
扩胸运动·····	133
高举双腿运动·····	134
腹肌运动·····	135
背肌锻炼法·····	136
腹腿运动·····	137
交替踢腿运动·····	138
前撑伸腿运动·····	139
站立踢腿运动·····	140
蹲马步运动·····	141
左右跳跃运动·····	142
伸展跳跃运动·····	144

小贴士目录

女性怀孕生育的最佳年龄/11
B超检查会伤害宝宝吗? /29
孕期严重便秘怎么办? /33
孕早期洗澡水不宜太热/40
做孕期体操的注意事项/46
准妈妈要重视足部保健/51
X射线对胎儿不利/55
孕妇为什么要检查血型? /63
如何对待孕晚期足肿大/64
孕妇不宜喝酒/66
什么是妊娠斑? /75
孕妇应避免的家务/76
分娩后的心理恢复/79
产后宜多补充水分/97
产后宜吃温热食物/98
产后宜注意姿势/103
产后不宜食用味精/109
产后不宜吃辛辣、生冷的食物/114
孕产妇保健的误区/123
产后宜吃鸡肉/125
产妇不应依赖腹带收腹/126
重视产后保健操/129
木瓜花生汤可防乳房下垂/133
产后出汗多/135
产后宜做好乳房护理/141
产后腰痛的疗治方法/142



保健学苑
①3

孕产妇保健塑形操



南海出版公司

前言

“生命在于运动”。运动不仅对身体的新陈代谢有良好的促进作用，而且能提高机体的抵抗能力。在日常的生活中，我们需要运动，而对于特殊时期，例如怀孕期间，运动同样不可缺少。

女人在怀孕期间，会被各种各样的不快所困扰，为缓和这些不快，孕妇们也需要做运动。研究表明，孕期适当地运动，也是一种间接胎教。通过运动，可帮助孕妈咪预防便秘和静脉曲张，增加关节韧带的柔软性，增强腹部肌肉的力量，避免自身及胎儿的体重增长过快、过多，减少日益沉重的身体带来的种种不适，有助顺利分娩。同时准妈妈适当地做产前保健操，不仅可以刺激胎儿的感觉器官，使宝宝变得更聪明，而且对孕妇的健康有益，可以松弛身心、稳定气血、强化肺肝、减轻便秘、促进血液循环、减轻水肿、增加腿力、调匀呼吸、帮助生产。孕期体操只有每天坚持才会有效果，所以提醒准妈妈，日常生活中要勤加锻炼。例如，晚上睡觉前、做家务的间隙等，都可以锻炼。当然，产前保健操并非人人适宜。有过流产史或前置胎盘的孕妈妈宜静养，每天散步半个小时也能达到锻炼目的。

妈妈们在生完孩子以后，体重往往会增加，身体容易变形，腰围加宽，迟迟不能恢复产前的漂亮身材，这的确是件令人遗憾的事。产褥体操可消除妊娠、分娩的疲劳，有提神醒脑、活动气血、收缩产门、按摩内脏、重整筋骨、刺激神经、恢复体能、强心健肺、缩腰实腹，使身体快速恢复健康健美之功效。生育后的妇女，由于妊娠、分娩和产后哺乳，体形会发生显著的变化，表现为乳房肥大下垂，腹肌、臂肌增厚，全身皮肤弹性下降，身体变得臃肿笨拙，这时需要加强运动，以恢复昔日婀娜多姿的风韵。

本书精心为您编制的孕妇保健操和产后塑形操，让您“孕”出健康母子，“动”回少女时的身材。



目录

CONTENTS

第一篇 孕期保健操

一、站立运动	8
头颈运动	9
手指屈伸运动	12
旋转手臂运动	13
手臂屈伸运动	14
搓手运动	15
肩部运动	16
上身运动	18
身体环绕运动	19
足尖运动	22
俯背运动	23
侧屈腰部运动	24
屈膝下蹲运动	26
半蹲起运动	27
下蹲骨盆肌肉运动	28
腿部运动	29

足关节运动	30
二、跪立运动	32
腰背肌肉运动	33
跪撑运动	34
俯撑弓背运动	35
跪撑伸腿运动	36
振动骨盆运动	37
爬行运动	38
三、坐立运动	39
胸部运动	40
肩胛与肘关节运动	42
小腿运动	44
脚部运动	46
分腿运动	47
盘腿运动	48
压腿运动	49
四、躺卧运动	50
脊椎伸展运动	51
腿部肌肉伸展运动	52
侧卧后拉腿运动	53
侧卧内收腿运动	54
仰卧起坐运动	55
仰卧高抬双腿运动	56
扭动骨盆运动	57

振动骨盆运动	60
会阴肌肉收缩运动	61
盆底肌运动	62
吹蜡式运动	63
仰卧抬臂运动	64
脚部运动	65
脚腕运动	66
足部肌肉运动	69
五、呼吸运动	70
腹式呼吸	71
胸式呼吸	73
腰式呼吸	75
步行呼吸	77
卧位呼吸	78
坐位呼吸	79
六、孕期日常活动	80
上下楼梯	81
散步	82
坐和靠	83
起身	84
站立	85
拿东西	86
沐浴	87
睡觉	88

工作	89
做家务	90
外出	91
做太极运动	92

第二篇 产后保健操

一、产褥体操	96
呼吸运动	97
胸式呼吸运动	98
腹式呼吸运动	99
腹肌运动	100
按摩运动	101
抬头运动	102
手指运动	103
手部运动	104
手臂运动	105
仰卧起身运动	106
脚部运动	108
头部运动	110
踢腿运动	111
缩肛运动	113
提肛运动	114
臀部运动	116
扭动骨盆运动	117

倾斜骨盆运动·····	118
腿部运动·····	119
后抬腿运动·····	120
俯卧运动·····	121
仰卧起坐·····	122
阴道肌肉收缩运动·····	124
子宫恢复运动·····	126
会阴收缩运动·····	127
二、体形恢复操 ·····	128
按摩手臂运动·····	129
腰部运动·····	130
盘膝运动·····	132
扩胸运动·····	133
高举双腿运动·····	134
腹肌运动·····	135
背肌锻炼法·····	136
腹腿运动·····	137
交替踢腿运动·····	138
前撑伸腿运动·····	139
站立踢腿运动·····	140
蹲马步运动·····	141
左右跳跃运动·····	142
伸展跳跃运动·····	144

小贴士目录

女性怀孕生育的最佳年龄/11
B超检查会伤害宝宝吗? /29
孕期严重便秘怎么办? /33
孕早期洗澡水不宜太热/40
做孕期体操的注意事项/46
准妈妈要重视足部保健/51
X射线对胎儿不利/55
孕妇为什么要检查血型? /63
如何对待孕晚期足肿大/64
孕妇不宜喝酒/66
什么是妊娠斑? /75
孕妇应避免的家务/76
分娩后的心理恢复/79
产后宜多补充水分/97
产后宜吃温热食物/98
产后宜注意姿势/103
产后不宜食用味精/109
产后不宜吃辛辣、生冷的食物/114
孕产妇保健的误区/123
产后宜吃鸡肉/125
产妇不应依赖腹带收腹/126
重视产后保健操/129
木瓜花生汤可防乳房下垂/133
产后出汗多/135
产后宜做好乳房护理/141
产后腰痛的疗治方法/142



孕



期



保



健



操

第一篇

孕期保健操

大部分准妈咪都只注重产后运动，以助恢复怀孕前的健美身段，却忽略了产前运动的重要性。由于一般的产前运动不能够起到立竿见影的效果，故容易令准妈妈失去信心，也有许多准妈妈缺乏恒心。孕期保健操主要能够增加孕妇腹部、背部及骨盆肌肉的张力，借以支托起逐月长大的子宫，以保护胎儿的成长，还可增强呼吸、心血管和神经系统功能，并维护身体的平衡，改善睡眠，促使血压稳定，还能保持体形的健美。适当地做些产前体操，对于孕妇的身体健康和自然分娩也大有好处。

孕期体操的目的在于延缓肌肉衰老，保持关节的灵活性，放松身心，稳定气血，强化肺肝，减少精神紧张、静脉曲张和便秘等症状，促进血液循环，防止抽筋、水肿及腰、背部的疼痛与不适，消除疲劳，愉悦心情，并帮助孕妇在分娩时更好地把握生产要领。孕期体操只有每天坚持才会有效果，所以日常生活中一定要勤锻炼。例如，晚上睡觉前、早上起床前、做家务的间隙等，都可以锻炼。

下面，让我们一起来做孕期保健操吧！

一、站立运动

STANDING SPORTS

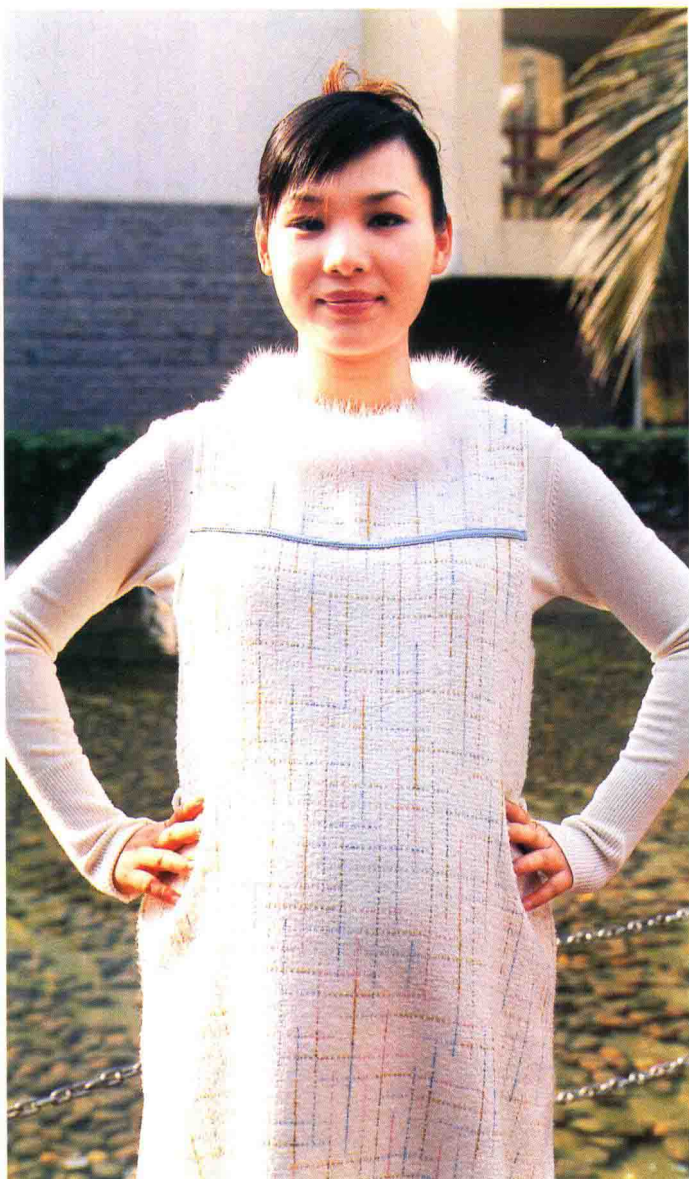
运动对孕妇来说非常重要，适当的运动，不仅可以增强孕妇的抵抗能力和分娩能力，还具有防止骨质疏松症、促进乳汁分泌等作用。对孕妇而言，站立组合系列运动就是最合适的运动方式之一。本节为此系列运动做了详细的介绍，图文并茂，易懂易学，旨在增强广大孕妇心肺与肌肉功能，帮助孕妇轻松分娩。



头颈运动

MOVEMENT WITH HEAD & NECK

功效：这组动作通过朝不同的方向运动头部，使头部、颈部肌群以及颈椎都得到了锻炼，从而缓解由于长时间的坐、立造成头部对颈椎的压力，促进血液循环，预防头晕。



(1)以舒适的姿势站立，双手叉腰。



(2)向前低头。



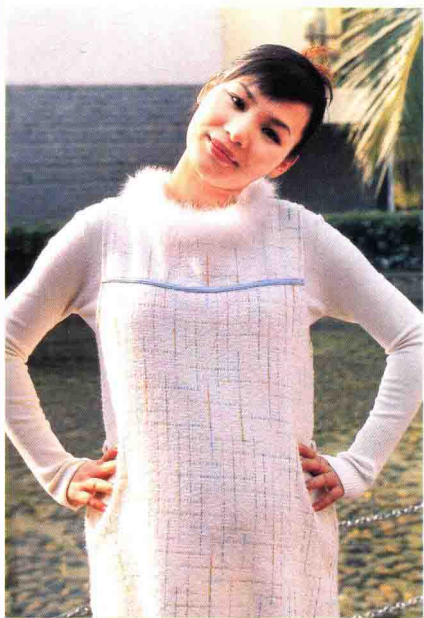
(3) 抬头，接着向后仰头。



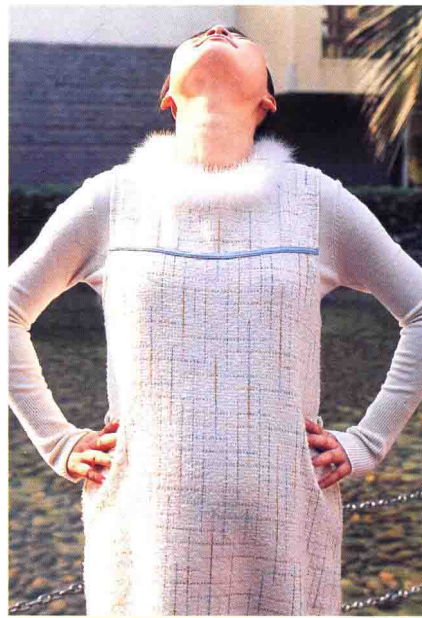
(4) 抬头，接着向左侧头。



(5) 抬头，接着向右侧头。



(6) 自左向右以360度的幅度旋转颈部，运动头部。



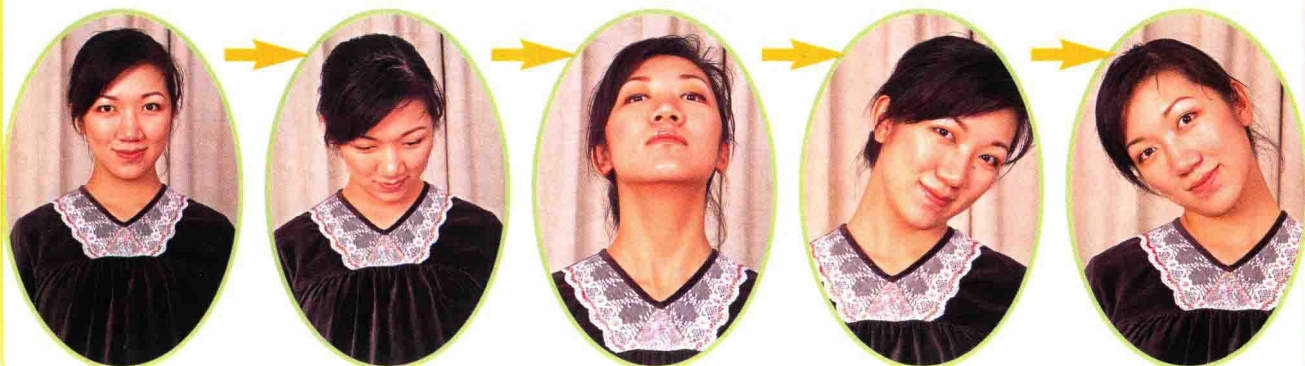
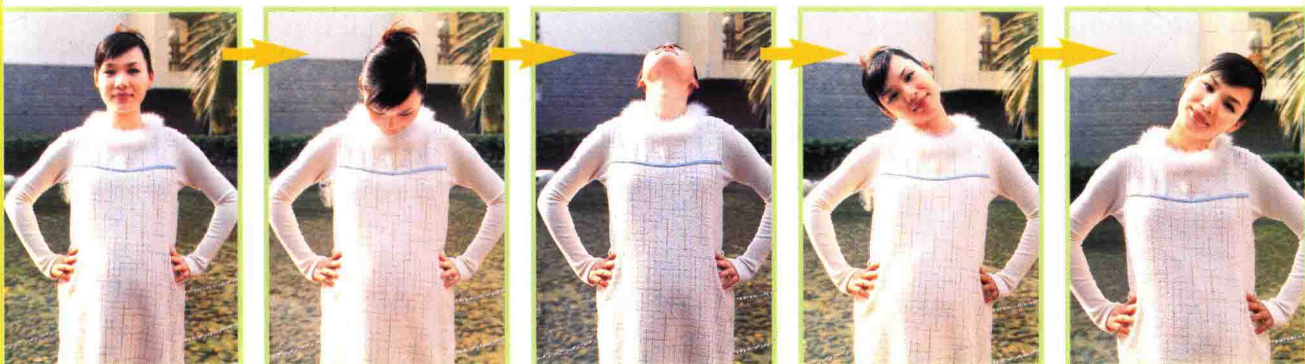
(7) 再自右向左以360度的幅度旋转颈部，运动头部。



(8) 做完一组运动，闭目站立1分钟。

特别提示

此运动随时随地可做，特别适合于长时间地坐、立后做。只要准妈妈有自我保健意识，时间不限。



TIPS 女性怀孕生育的最佳年龄

妇女受孕最佳生育年龄应该在24~29岁，因为此时妇女全身发育已经完全成熟，骨盆和肌肉弹性较好，卵细胞质量最高，妊娠并发症少，分娩也顺利。同时，此时女性具备良好的生育能力，最有精力养育子女，最有利母婴健康，最符合优生优育的“基本原则”。而且，此时妇女已具有丰富的生活经验，更能胜任养育孩子的重任。

手指屈伸运动

FINGER BENDING & STRETCHING

功效：通过伸展手指肌群，拉长手部韧带，缓解手指部位肌肉的疲劳，改善上肢的血液循环，增强手指关节柔韧度，减轻水肿。



(1)手指合拢握拳。



(2)手指慢慢散开，用力伸直。



(3)再将手指合拢握拳。



(4)将手指
旋转180度，用
力张开五指。

特别提示

反复伸展手指，次数不限。做此运动时站姿、坐姿均可，随时随地可进行，根据个人的身体状况来掌握其幅度、速度和强度。