



适合中国女性的
安·心·月·子·宝·典

给幸福妈妈的 第一本 完美月子书

郑玉梅 编著



坐月子
是女人一生中
改善体质的
最好时机

正确坐月子·健康一辈子

专家告诉你科学、实用、贴心、亲切的
适合中国人自己的月子理念！

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

给幸福妈妈的第一本完美月子书/郑玉梅编著. —

北京:中国妇女出版社,2010.8

ISBN 978 - 7 - 80203 - 884 - 4

I. ①给… II. ①郑… III. ①产褥期 - 妇幼保健 - 基本知识 IV. ①R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 099417 号

给幸福妈妈的第一本完美月子书

作 者:郑玉梅 编著

责任编辑:宋 罡

责任印制:王卫东

出 版:中国妇女出版社出版发行

地 址:北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码:100010

电 话:(010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京振兴华印刷有限公司

开 本:170×240 1/16

印 张:14.25

字 数:150千字

版 次:2010年8月第1版

印 次:2010年8月第1次

书 号:ISBN 978 - 7 - 80203 - 884 - 4

定 价:26.00元

前 言

常听老一辈的人说,坐月子是女人一生中改变体质的最佳时机之一,为什么坐好月子这么重要?

女人的一生有三个健康关键期:月经来潮时、怀孕生产时、停经更年期,其中“坐月子”是妇女一生中最重要的阶段。

在坐月子的过程当中,实际上是妈妈整个生殖系统恢复的一个过程。恢复得不好,会影响产妇的身体健康。

产前,孕妇担负着胎儿生长发育所需要的营养,母体的各个系统都会发生一系列的适应变化。子宫肌细胞肥大、增殖、变长,心脏负担增大,肺脏负担也随之加重,妊娠期肾脏也略有增大,输尿管增粗,肌张力减低,肠胃蠕动减弱。其他如内分泌、皮肤、骨、关节、韧带等都会发生相应改变。

产后,胎儿娩出,母体器官又会恢复到产前的状态。子宫、会阴、阴道的创口会愈合,子宫缩小,膈肌下降,心脏复原,被拉松弛的皮肤、关节、韧带会恢复正常。这些形态、位置和功能能否复原,则取决于产妇在坐月子时的调养保健。若养护得当,则恢复较快,且无后患;若稍有不慎,调养失宜,则恢复较慢。

而且,“坐月子”这一段时间是产妇的“多事之秋”,产褥感染、乳腺炎、子宫脱垂、附件炎等多种严重威胁产妇健康的疾病,都可在这段时间内发生。同时,民间许多关于“坐月子”的陈规旧俗,也会给产妇带来困惑和压力。

月子期是女人调整体质的黄金时期。生产,是男人无法体验的经验;更是女人一生中重大的改变。产后的30~40天是传统的坐月子时期,此时进补的目的,就是要提供身体器官足够养分,使其恢复正常的运作。此时期,规律的作息,早睡早起,尽量休息,可说是坐月子妇女生活的最佳方式。“坐月子”无疑是产后女性休养生息、恢复健康的黄金时期,产后妇女必须获得充分“休息”和“营养”,把月子坐好,才能恢复元气,更加亮眼美丽。

目 录

第一章 月子里产妇的身体变化

产后一月塑身,抓住4大关键	1
产妇恢“腹”是用老办法,还是新经验	2
拒绝产后肥胖	3
产后塑身的方法	5
产妇如何再拥有苗条细腿	6
产后阴道修复有必要吗	9
产后阴道运动恢复法	11
产妇脸上怎样不留斑	12
产后恢复瑜伽的好处	13
如何避免产后乳房下垂	13
产妇美容修体秘诀	14
产妇美腹计划	17
产前产后怎样呵护妈咪的乳房	19
产后100天恢复腹直肌	21
产后体操自己做	21

第二章 月子里食补的秘诀

月子中产妇最需要哪些营养	23
“坐月子”应吃的水果	24



产妇应该吃什么	26
根据坐月子三阶段制定食谱	27
月子里合理搭配饮食	28
各地产妇食谱	28
15个坐月子的食补窍门	31
坐月子补养解惑	32
产妇“坐月子”勿忘忌口	35
产后滋补养身的黑米粥	36
5种产后不适的饮食辅助疗法	37
特效催乳膳食	39
22例月子餐食谱	40
产褥期喝肉汤有讲究	44
产妇的两款补钙食谱	45

第三章 月子里轻松起居

产妇一定要1个月不出门吗	47
产妇穿多少衣服为宜	47
夏天坐月子别“捂”着	48
产后“坐月子”的家居环境	48
坐月子刷好牙	49
月子妈妈睡不好的“后遗症”	49
不可取的“捂月子”	50
“坐月子”注意5大问题	51

第四章 月子里的日常护理

酷暑清爽“坐月子”	53
产妇不能用普通卫生巾	54
剖宫产产妇在家该怎样保养	55
产后第一天该做什么	56
产妇产后如何清洗会阴	57

产后脱发的日常护理 58

产后脱发怎样治 59

内外调理,产妇恢复亮丽皮肤 60

剖宫产后预防瘢痕的7大绝招 61

产妇产后脾虚小心“阴吹” 63

产后抱婴儿姿势不对易致产妇身材变形 64

产后瑜伽宜在医生指导下进行 64

产妇剖腹产术后的自我护理 65

产后“第一次”要小心出血 66

产后性生活切忌无节制 67

视力——产妇的新问题 67

产妇产后头晕该如何护理 69

产后操劳,谨防损伤健康 70

产后不宜多吃红糖 71

产后何时开始性生活最好 72

第五章 月子里常见病症的预防护理

产妇产后如何护理才不患“月子病” 75

“月子病”不是非得月子治 76

心理支持可预防产后抑郁 77

会阴侧切术后的月子护理 78

产后须防手脚痛 79

产妇产后痛的制胜对策 80

产后拒绝做抑郁妈妈 82

月子里如何克服排尿障碍 83

产后腰痛可能是缺钙所致 83

如何缓解哺乳妈妈便秘 84

产后为何会尿失禁 84

产后子宫收缩不良应该如何改善 85

产妇如何防治产后异常症状 86

子宫内膜息肉要摘除 89



产妇如何预防乳腺炎	89
奶水量少怎么办	90
产妇产后应当心甲状腺炎	91
“产后风”的来龙去脉	91
产妇产后胀奶该如何护理	92
产后月经的恢复与问题	93
产后须谨防子宫内膜发炎	95
子宫收缩不佳影响恶露排出	96
恶露是产后健康的镜子	98
正确哺乳可减低乳腺癌发病率	100
产后发热如何对症调治	101

第六章 月子里的药食选用

产后宜用药水洗澡	103
产后血晕的药膳调理	104
产后出现性冷淡须对症下药	105
玫瑰花对妇科疾病有独特疗效	106
产后贫血如何用药膳调补	106
孕产妇别吃异黄酮保健品	107
生化汤不慎服用有问题	107

第七章 月子里新生儿的哺乳喂养

最佳开奶时间	111
开奶前吃什么	111
正确的喂奶姿势	111
宝宝吃饱了吗	112
奶瓶宝宝3大喂养原则	112
新生儿需要补充水分吗	112
10种技巧顺利完成哺乳任务	112
产妇乳汁不足怎么办	116

让奶少的妈妈“奶如泉涌”的下奶食谱 117

乳汁营养决定于妈妈饮食 118

产妇开奶十二秘方 119

产妇乳汁减少该如何追奶 121

产后太早吃鸡汤反而对奶水不好 122

哺乳期间的正确保健方法 122

哺乳妈咪乳头破裂的处理 125

新生儿洗完澡 10 分钟后再喂奶 127

聆听宝宝心声,听宝宝哭声喂奶 127

产妇发烧 37.7℃ 以上须停止喂奶 128

新生儿需要补鱼肝油吗 129

吃鱼肝油丸要吃吃停停 129

新生儿乱服鱼肝油易中毒 130

足月新生儿要补维生素 K 131

擅自用抗生素或致维生素 K 缺乏 131

维生素 K 可辅治婴幼儿腹泻 132

新生儿补钙要抓好 3 个关键期 133

维生素 D 要早补 133

第八章 月子里新生儿的生活护理

怎样给新生儿测量体温 135

剖腹产儿需要哪些特别护理 135

为新生儿剪指甲的方法 137

新生儿溢奶是病吗 137

过早竖抱、抬头有害吗 138

奶瓶对口腔发育的影响 139

新生儿口腔护理要点 139

新生儿不要先用奶瓶 140

如何让新生儿减少生病机会 140

你的宝宝大便正常吗 142

脐带没完全脱落如何护理 143

给幸福妈妈的第一本完美月子书



——最适合中国女性的安心月子宝典

新生儿为何总是吐奶	143
如何包裹新生儿	144
新生儿的眼睛有分泌物该怎么办	144
5个妙招让宝宝止住哭声	145
新生儿应该天天都洗澡	146
长期给新生儿用尿不湿有什么影响	146
如何科学地使用纸尿裤	147
新生儿怎样晒太阳	148
夏季如何预防新生儿生痱子	148
如何清洗新生儿的前囟门	149
如何为新生儿清洗头垢	150
如何为新生儿清洗生殖器	150
如何给新生儿洗脸	150
6种情况宝宝别洗澡	151
新生儿打嗝怎么办	152
如何判断新生儿是否厌食	153
产妇奶瓶消毒备忘录	153
预防新生儿消化不良6妙招	154
新生儿夜里哭闹怎么办	154
用手抓脸,是不是宝宝不舒服	155
让新生儿做个安睡小天使	155
给宝宝一个舒服的怀抱	157
小小尿布里的大学问	161
如何给宝宝更换尿布	162
新生儿不宜睡在父母中间	163
过分逗笑有损新生儿健康	164
新生儿过冬注意事项	164
新生儿会有干燥的感觉吗	165
家里有刚出生的宝宝,室温多少才适宜	165
新生儿夜醒怎么办	165
新生儿为何不能吃盐	166
新生儿剃满月头好不好	166

给新生儿剃头不再难的金点子 167

如何给新生儿做按摩 168

新生儿皮肤特点及护理要点 169

哄新生儿入睡易犯的 8 个错误 170

新生儿的哭声代表 4 种心情 172

新生儿头发少不必愁 173

新生儿睡觉需要用枕头吗 174

新生儿具有神奇的能力 174

新生儿究竟睡多久算正常 177

新生儿出生后几天内体重会有所下降 177

新生儿最好和妈妈同房睡 178

新生儿也能听懂妈妈的话 178

新生儿需要自然的有声环境 179

用声音给宝宝安全 180

给新生儿做抚触的注意事项 180

新生儿游泳和抚触越早越好 181

在生活中提高新生儿免疫力 182

第九章 月子里新生儿疾病的防治

病理性黄疸常见的 4 种类型 185

新生儿都是近视眼 186

新生儿泪囊炎要早治疗 187

新生儿呼吸快是得肺炎了吗 188

遇到新生儿发烧该怎样对待 189

新生儿要预防佝偻病 190

给宝宝喂药的方法 191

避免新生儿一吃就拉的办法 191

新生儿腹泻如何护理 191

躺着喂奶对孩子害处多 193

新生儿出现“红屁股”怎么办 193

新生儿洗澡能驱“无名热” 194

给幸福妈妈的第一本完美月子书



——最适合中国女性的安心月子宝典

新生儿爱流口水也是病吗	194
新生儿经常吐奶如何护理	195
新生儿抖动是怎么回事	195
新生儿也有“青春痘”	196
新生儿哭闹不止的原因	197
新生儿常见问题:鼻塞	198
新生儿常见问题:腹胀	199
新生儿常见问题:奶癣	200
如何让孩子远离痒子的骚扰	200
新生儿腹泻要对症下药	202
新生儿要尽早进行听力筛查	205
学会识别新生儿肺炎	205
谨防新生儿缺氧缺血性脑病	206
新生儿胆红素脑病	207
新生儿败血症	207
新生儿溶血病	208
新生儿硬肿症	210
新生儿窒息	212
新生儿小毛病不必用药	213
妈妈用药不当会引发宝宝惊厥	214
如何预防新生儿斜颈病	215
新生儿出疹子一般无大碍	216

第一章 月子里产妇的身体变化

产后一月塑身,抓住4大关键

只要月子“坐”得得法,短短一个月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。

一、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,必须在妈妈分娩后慢慢地排出。因此,若是在坐月子期间,吃的食物太咸或含有酱油、醋、番茄酱等调味品,或是食用腌渍食品、罐头


食品等,都会使身体内的水分滞留,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周最好吃喝淡一点为好的原因。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,那么,接下来的3周想瘦就很难了。

二、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,恶露越多时适当少补。

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3、4周,

——最适合中国女性的安心月子宝典

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。

三、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。

四、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,大约消耗2092~3347.2焦耳(500~800卡)的热量,一个月后,会比不喂哺母乳的妈妈多消耗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。

产妇恢“腹”是用老办法,还是新

经验

经历了10月怀胎的艰辛孕育,收获了新生命的温馨喜悦,享受了月子期各种山珍海味的恶补,看着镜中身材走样的自己,时尚妈妈竟摇身变成了“大水桶”!

一、大肚皮之后的小肚腩

由于分娩前后,为了孩子的营养需求,不断地吃各种高热量食品,引起体内脂肪堆积,致使体形发胖。

二、前辈妈妈们的“塑身经”

如果读者问了奶奶那个年代如何恢腹,得到的答案是整个月子里也没有什么好吃的,就是小米粥、鸡蛋等。每天忙里忙外,在饮食方面也没有现在这么好的条件,想胖都难。

妈妈给的答案是家里姐妹多,照顾不过来,所以最好的也就是熬个鸡汤或炖只鸡吃。产后一周左右用棉纱带缠在腰腹部,主要还是活动量比较大,也不至于让身材太走样。

而朋友的答案是孩子断奶后就开始控制饮食,每天早上一个鸡蛋一袋牛奶,中午吃很少的主食,多吃蔬菜不吃肉,并开始用束腹带。

三、产妇产后恢复支招

产妇在生产后要做简单的活动,如产后操,但一定不要有下蹲的动作,因产后子宫还没有恢复完全,容易盆腔充血。断奶后在饮食上要严格控制,才能吃得既健康又不胖。

断奶后减肥饮食准则

1. 多食蔬菜。

2. 改变进食顺序:可以先喝汤,然后吃蔬菜类的食物,最后再食用米、面与含蛋白质食品。

3. 饭菜要少油、少调味料。

4. 选择升糖指数低的食物。

瘦身撒手锏:束盆带

生产之后,可以开始用盆骨束腹带,把盆骨束住,有助于盆骨的恢复,子宫的回缩,减少生完小孩后出现的疼痛。产后可按照医嘱穿这个,特别是剖腹产女性,应配合腹带使用,可补偿腹腔肌力的不足,但不要过紧。

拒绝产后肥胖

许多女性生了孩子之后就莫名其妙地胖起来,从此告别苗条的体形和时髦的衣服,步入肥胖女性的行列,让人心有不甘。其实,生育与肥胖并不是同时降临的双胞胎。

女性在妊娠过程中体重平均应增加11~12千克,其中包括2~4千克体脂肪(体脂肪=体重÷身高÷身高)。这是身体本能地储备能量物质,以预备应付分娩时的辛苦,也预备分娩后立即泌乳用的。如果妊娠过程中体重增加过多,不仅自己发生肥胖,而且可能造成胎儿肥胖的后

果。据研究,肥胖的婴儿成年之后比正常婴儿更容易发生肥胖。

分娩之后,就要“坐月子”了。在现代都市中,产妇们并不特别缺乏动物性食品营养,而且因为体力活动量太小,顿顿大鱼大肉、饱食终日,这就容易发生肥胖。在月子中,多补充富含钙、铁、蛋白质和维生素的牛奶、鸡蛋、豆腐、杂粮、蔬菜、海藻、蘑菇等食物,多喝汤水,便足以满足身体的需要。

许多年轻妈妈因为怕体形改变,不愿意给婴儿哺乳,结果往往适得其反。因为每 100 毫升乳汁中含热能 70 千卡,4.5 克脂肪,每天泌乳 850 毫升可消耗热能 800 千卡,相当于 90 克体脂肪。可见,哺乳可消耗大量脂肪和蛋白质,促进体形恢复。

多数女性在 25 ~ 30 岁之间怀孕生子。此时人体的新陈代谢率已经开始降低,生育后又告别了经常锻炼、拼命工作的时代,即使饮食数量不变,发胖的可能性也必然增大。特别是许多女性让老人或保姆帮助带孩子,家务负担不重,怀孕期、月子里积累的脂肪无处消耗,身体发福也就不难理解了。

以鱼、肉、蛋为主食,少吃淀粉类主食,的确可以让人在几个星期内快速减轻体重,但是这种体重下降会带

来体内营养失衡、水分丧失和食欲下降的结果。更可怕的是,高蛋白质膳食中缺乏足够的碳水化合物,而含过量的脂肪,脂肪在分解过程中会产生“酮体”等毒物,这些物质在血液中大量积累后可使人体发生中毒。如果这种高蛋白膳食长期持续下去,甚至可导致肾衰竭。

专家将肥胖者划分为“苹果型”和“梨型”两类。“苹果型”肥胖者的脂肪主要分布在腰腹部和内脏,以男性为多;而“梨形”肥胖者的脂肪主要分布在臀部和下肢,女性占比例较大。据研究,“梨型”肥胖者的脂肪多为皮下脂肪,对健康的影响较小,而“苹果型”肥胖者的内脏脂肪过多,因而对健康危害更大。所以,大腹便便是高危炸弹。苹果型肥胖不仅影响人体的美观,而且与多种“富贵病”有密切关系。由于难以承受胖大身体的压力,肥胖者的关节疾病更多,也更容易发生骨折。膳食专家认为,最健康有效的减肥方法是建立正确的生活方式,饮食多样化,多吃蔬菜、水果和粗粮,限制动物脂肪的摄入,每天适当活动,每周进行几次健身活动。这种方法需要较长时间才能见效,而且不像那些时髦的减肥方法那么吸引人。然而,这是能够使人苗条健康的唯一正确途径。

怀孕的时候注意控制体重,产后积极恢复,很多妈妈就能很轻松地恢复到生孩子之前的体重。所以,就看你是不是科学地注意怀孕时的饮食细节和产后恢复。

产后塑身的方法

一、会阴收缩运动

目的:收缩会阴部肌肉,促进血液循环及伤口愈合,减轻疼痛肿胀,改善尿失禁状况,并帮助缩小痔疮。

时间:自产后第8天开始。

方法:身体平卧或侧卧,吸气紧缩阴道及肛门周围肌肉,屏住气,持续1~3秒再慢慢放松吐气,重复5次。

二、胸部运动

目的:使乳房恢复弹性,预防松弛下垂。

时间:产后第6天可开始。

方法:身体平躺,手平放两侧,将双手向前直举,双臂向左右伸直平放,然后上举至双掌相遇,再将双臂向下伸直平放,最后回前胸复原,重复5~10次。

三、腿部运动

目的:促进子宫及腹肌收缩,并使腿部恢复较好曲线。

方法:身体平躺,举右腿使腿与身体呈直角,然后慢慢将腿放下,左右交替同样动作,重复5~10次。

四、阴道肌肉收缩运动

目的:使阴道肌肉收缩,预防子宫、膀胱、阴道下垂。

时间:产后第14天开始。

方法:身体平躺,双膝弯曲使小腿呈垂直,两脚打开与肩同宽,利用肩部及足部力量将臀部抬高成一个斜度,并将两膝并拢数“1、2、3”后再将腿打开,然后放下臀部,重复做10次。

五、腹部肌肉收缩运动(仰卧起坐运动)

目的:增强腹肌力量,减少腹部赘肉。

时间:产后第14天开始。

方法:身体平躺,两手掌交叉托住脑后,用腰及腹部力量坐起,用手掌碰脚面两下后再慢慢躺下,重复做5~10次,待体力增强可增至20次。

六、按摩

目的：可以帮助放松全身，并恢复正常的血液循环，借以使肌肉和骨骼恢复到最佳状态。

时间：产后3个月内每天都能进行。

方法：全身按摩。

七、每天生活中随时可进行的锻炼

1. 在等待红绿灯时，不要光是站着，这时可以做紧缩臀部的动作。

2. 打电话时，用脚尖站立。

3. 孩子睡着时，为避免发出声响，也可以踮着脚尖走路。

4. 拿着较重的物品时，可以伸屈手臂。

5. 因为产后忙于换尿片及抱孩子，总是弯腰，所以有机会要深呼吸，伸直背，挺直腰杆。

6. 平时乘坐电梯时，尽量贴墙而立，即将头、背、臀、脚跟贴紧墙壁伸直。

产妇如何再拥有苗条细腿

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，恢复美腿的风采也并非一件难事。

一、你的腿究竟是怎么了

要想解决问题，先要正视问题。所以你首先要做的一件事就是面对镜子，找出你的腿究竟出了什么问题。一般来说，在生育之后，你的腿最可能发生以下的状况：

1. 双腿浮肿

大腿和小腿都可能会发生浮肿。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，就很有可能会产生浮肿。另外，浮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