

CHAN HOU SHOU SHEN BI DU SHOU CE

罗红娟/编  
全方位妊娠分像  
口袋丛书

# 产后瘦身

# 必读手册

## 产后怎样恢复体型

产后如何寻回双腿的魅力  
初为人母之后的身体改变

## 产后如何使用

## 束腹与束裤

产后肥胖与减肥

消除剖腹产后的腹部脂肪



广州出版社

# 产后瘦身必读手册

罗红娟 编



广州出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

全方位妊娠分娩口袋丛书/罗红娟编. —广州:广州出版社, 2001. 8

ISBN 7-80655-313-4

I. 全… II. 罗… III. ①女性-生活-知识②妊娠-基本知识③分娩-基本知识 IV. D442.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 061966 号

### 全方位妊娠分娩口袋丛书

---

广州出版社出版发行

(地址:广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码:510121)

广东省佛山市新粤中印刷公司

(地址:佛山市普澜公路石头乡 邮政编码:528041)

---

开本:850×1168 1/64 字数:92 万 印张:40

印数:1-3000 册

2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

---

出品人:黎小江

责任编辑:戴晓莉

---

发行专线:020-83793214 020-83781097

---

ISBN 7-80655-313-4/R.52

定价:70.00 元(全十册)

# 目 录

## 初为人母之后的身体改变

腹部肌肉 .....	4
子 宫 .....	6
骨盆肌肉 .....	8
膀 腕 .....	10
会 阴 .....	12
剖腹生产 .....	15
喂 乳 .....	17
姿 势 .....	20



控制背痛 ..... 23

## 产后肥胖与减肥

产后可以恢复体型 ..... 33

消除剖腹产后的腹部脂肪 ..... 34

产后寻回双腿魅力的秘诀 ..... 35

产后如何使用束腹与束裤 ..... 38

产后瘦身操 ..... 48

## 最初6个星期的运动

腹部肌肉运动 ..... 56



## 目 录



- |                     |    |
|---------------------|----|
| 骨盆肌肉运动 .....        | 58 |
| 背部疼痛的运动 .....       | 61 |
| 对剖腹生产者额外的辅助运动 ..... | 66 |

### 6 个星期后你应注意的问题

- |                 |    |
|-----------------|----|
| 产后 6 周的运动 ..... | 72 |
| 与婴儿一起运动 .....   | 74 |
| 运动的好处 .....     | 76 |
| 运动中的安全 .....    | 79 |
| 应该避免的运动 .....   | 83 |
| 紧急救助 .....      | 84 |
| 肢体障碍时的运动 .....  | 86 |



## 6个星期后的运动

- |                   |     |
|-------------------|-----|
| 瘦身运动 .....        | 97  |
| 伸展运动 .....        | 103 |
| 有氧运动或活力运动部分 ..... | 107 |
| 有氧运动的进行 .....     | 115 |
| 肌肉的强健与耐力课程 .....  | 124 |
| 一般曲体向上的运动 .....   | 133 |
| 对角线的曲体向上运动 .....  | 137 |
| 上半身的运动 .....      | 140 |
| 腿部运动 .....        | 144 |
| 背部的运动 .....       | 150 |
| 肌肉强健与耐力运动总表 ..... | 153 |
| 伸展与缓和运动 .....     | 155 |

- |                |     |
|----------------|-----|
| 头部与颈部的运动 ..... | 158 |
| 缓和运动 .....     | 161 |
| 在运动课程之后 .....  | 162 |

### 产后瘦身的饮食要求

- |                     |     |
|---------------------|-----|
| 热量的摄取与消耗之间的平衡 ..... | 172 |
| 什么是好的健康饮食 .....     | 173 |
| 健康饮食的成份 .....       | 173 |
| 为何我们需要脂肪? .....     | 175 |
| 何谓胆固醇 .....         | 179 |
| 如何食用较少的脂肪 .....     | 180 |
| 为什么我们需要糖 .....      | 183 |
| 如何能吃较少的糖 .....      | 185 |
| 为什么我们需要盐 .....      | 186 |





如何食用较少的盐 .....	187
为什么我们需要纤维 .....	189
纤维的来源 .....	191
增加纤维素摄取量的方法 .....	192
维生素与矿物质 .....	192
为何维生素与矿物质很重要 .....	193
如何取得这些维生素与矿物质 .....	195
饮食模式的改变 .....	199
逐周向健康饮食迈进 .....	203

### 月子瘦身食谱举例

紫米糕 .....	207
麻油蛋面线 .....	208
八宝粥 .....	208



目 录



海鲜粥 .....	209
虾仁炒饭 .....	210
甜酒酿 .....	211
养生鸡蛋煲 .....	212
红枣银耳莲子汤 .....	212
小米粥 .....	213
鸡蛋牛奶煲 .....	213
什锦素炒 .....	214
炒猪肝 .....	215
清炒芥蓝 .....	216
甜椒牛肉 .....	216
麻香川七 .....	217
炒素鸡 .....	218
白果虾仁 .....	218
素炒仔鱼 .....	219
酱拌地瓜叶 .....	220
姜味大肠 .....	221
蒜香高丽菜 .....	221



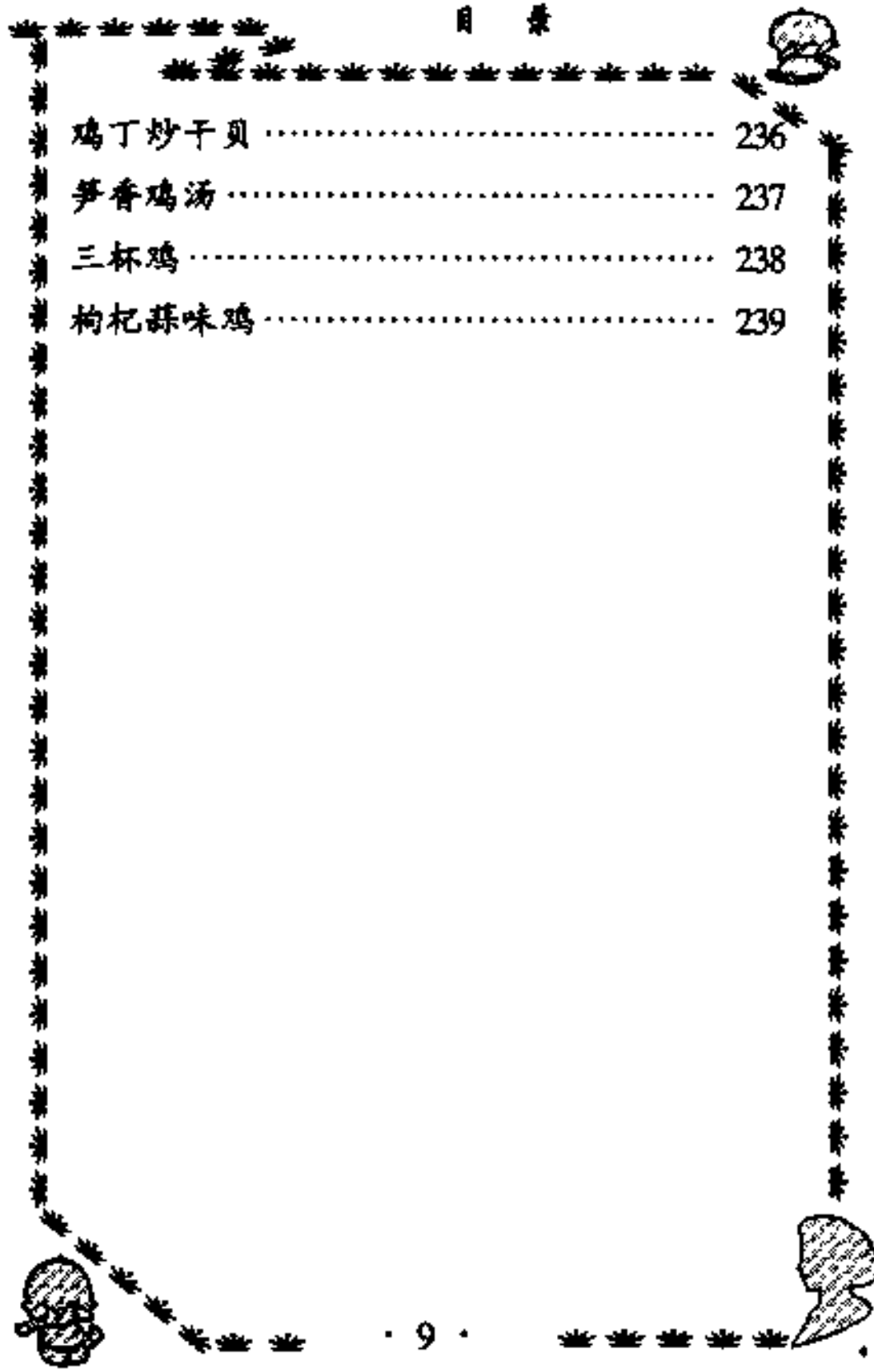
产后瘦身必读手册



麻油炒鸡腰	222
清炖鲈鱼	223
酱味豆腐	224
奶香花菜汤	225
虾仁豆腐	225
雪花豆腐	227
清炖虱目鱼	228
土虱四物汤	228
药炖鳊鱼	229
清炖河鳗	230
鳝鱼汤	230
炒鳝鱼	231
烧酒虾	232
清蒸鲫鱼	232
鲜鱼蒸蛋	233
当归红鲟煲	234
麻香炒蟹	235
麻油鸡	235



目 录

- 
- |             |     |
|-------------|-----|
| 鸡丁炒干贝 ..... | 236 |
| 笋香鸡汤 .....  | 237 |
| 三杯鸡 .....   | 238 |
| 枸杞蒜味鸡 ..... | 239 |

初为

# 人母之后的身体改变







在你生下婴儿的最初几天，你会感到惊奇，并混杂着复杂的情绪。在产下婴儿以后，你会感受到一切都已经结束的疲倦感与解脱感，随之而来就是了解婴儿的兴奋与喜悦，以及关于新角色的焦虑，还有加诸你身上的要求。

当新生儿成为众人的焦点所在时，你要记得你也有本身的需要，这是不可以忘记的。你需要花一些时间去调适新生儿所带来的改变，花一些时间陪婴儿度过快乐的时光，但是对自己的要求不要太多、太快。

照顾婴孩的这几年，是许多妇女发展出自我意识的时刻，这很可能是你过去未曾有过的体验。同时，通过产后数个月的运动，你会发现自己可以比以前未怀孕时更瘦，身材更好。

在怀孕期间，你的身体会有很大的变化，因此要调适这期间增加的体重与体位，好来适应你的婴儿。但是，这些改变是渐进的，因此





你有足够的时间来适应这些改变。

然而，在你产下婴儿后数天，你的身体会有富戏剧性的改变，因为它开始恢复正常状态，并分泌乳汁以哺育你的婴儿，这过程始于怀孕期间与生产后。因此，这会使你对自己的身体感到有点奇怪与陌生。了解这些改变何以会发生，将有助于你去适应这些变化。

## 腹部肌肉

在产后的最初几天，你很可能会讶异于腹部是如此地松弛。当你想到在怀孕期间，腰围大约增加了 50 厘米，就不会感到那么惊讶了。这时，也需要花一些时间，才能使腹部肌肉恢复到原先的状态与力量。

腹部的肌肉包括了四层纵横交错的肌肉，并具有以下的功能：

(1) 保护腹部的脏器，包括怀孕时的子宫。







(2) 支撑脊椎，并使骨盆维持在正确的位置。

(3) 可以逐步地从各方向运动。

(4) 这些肌肉帮助身体的排出运动，例如：生产、咳嗽与打喷嚏。

在最外侧，由上腹降至腹部中央，由上而下的肌肉称为腹直肌。腹直肌包括了两个半面，由一层薄薄的称为白线的纤维组织结合在一起。在腹部两侧的肌肉，由不同方向斜斜地穿过腹部，更底下的一层，则是由一侧穿到另一侧，直直地穿过腹部。这几层肌肉，有的并不在腹部中心交叉而过。在腹部的中央下方，只有一层肌肉，因此该部位特别多肉，而且容易受伤。

在怀孕期间，白线会开始变软，并开始扩张，使腹直肌的两层肌肉分开，以配合逐渐长大的胎儿。这肌肉的分开，被称为是腹直肌的分离。

