

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 |



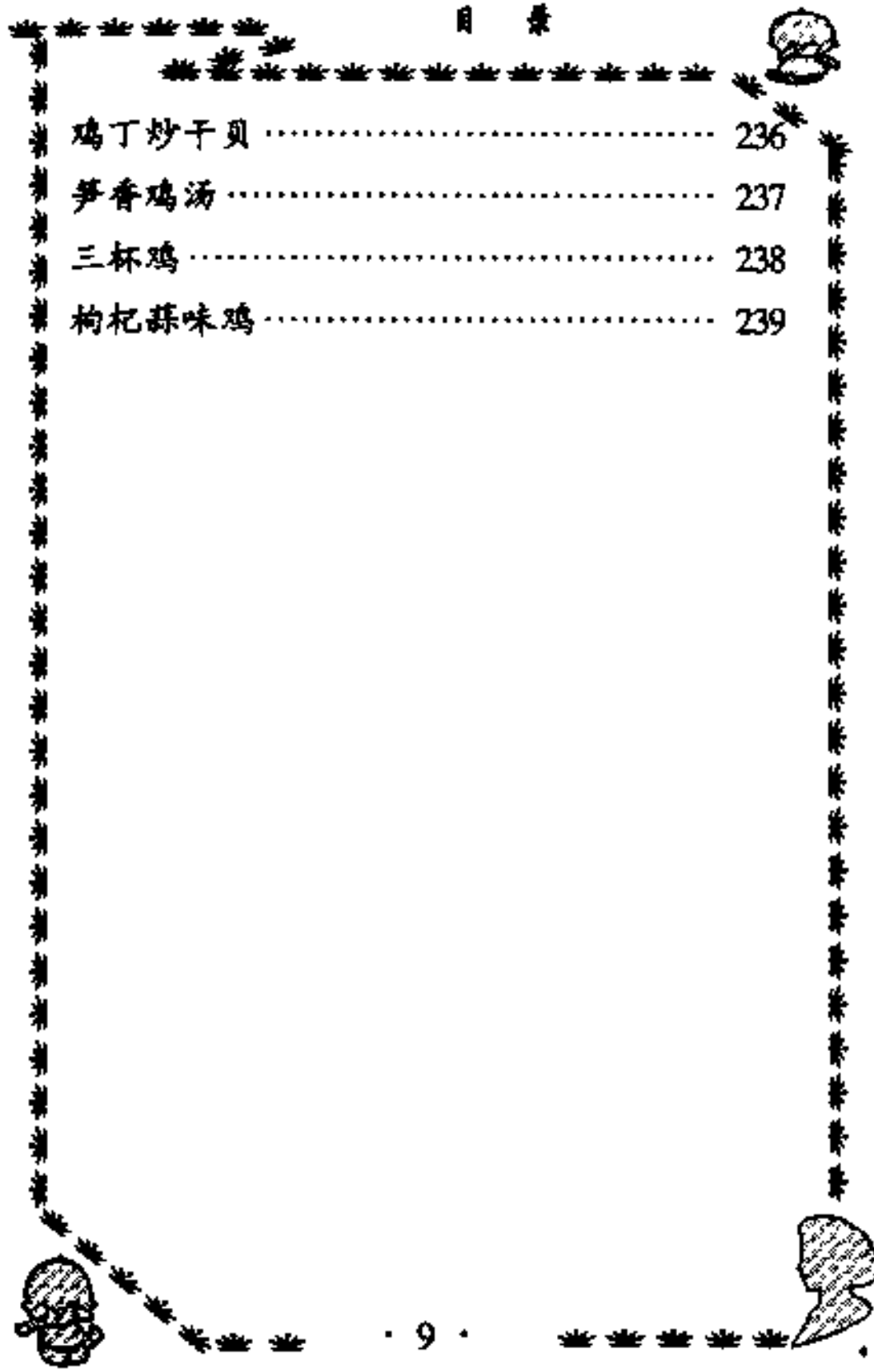
产后瘦身必读手册



|       |     |
|-------|-----|
| 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。

