

孕 李淑媚 编
产妇随身手册

产后瘦身手册

窈窕妈妈瘦身铁则

正确了解减肥方法

只要健康不要肥胖



控制体重的三大要素

饮食·运动·心情

减肥餐

低脂肪菜色

控制饮食
瘦身不伤身

新疆青少年出版社

产后瘦身手册

李淑媚 编

新疆青少年出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇随身手册/李淑媚编. —乌鲁木齐:新疆青少年出版社, 1999. 12

ISBN 7-5371-3596-7

I. 孕… II. 李… III. 围产期 - 基本知识 IV. R714.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 71594 号

书 名 孕产妇随身手册

作 者 李淑媚

责任编辑 崔跃萍

出版、总发行:新疆青少年出版社

(乌鲁木齐市胜利路 100 号, 邮编: 830001)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 番禺市新华印刷有限公司

版 次: 2000 年 1 月第一版

2000 年 1 月第一次印刷

开 本: 850×1168mm 1/32 印张: 45

印 数: 1-5000 册

书 号: ISBN7-5371-3596-7/Z·57

定价: 100.00(本册定价 10.00 元)

总 序

生育是上天赋予女性特有的权利和义务，随着经济的发展、文明的发达，女性在面对这一权利和义务时，承受了较以前更多的心理压力，这种压力除了来自传统家庭外，更多的是她们对生育知识缺乏了解，以及快节奏、高压力的现代生活所造成的困惑，为了解除女性在面对生育这一问题时的心理压力，以及适应现代生活节奏，我们组织妇产科医生、医科大学里的老师们编写了这套短小精悍的《孕产妇随身手册》。

本手册以一书一题的方式介绍了有关优生、胎教、怀孕、分娩、坐月子、产后美容等知识，是一套适合新婚妈妈、孕产妇以及准爸爸们阅读的孕育生活指南。

内容提要

从踏上红地毯到与自己相爱的人的爱情结晶呱呱落地，女性就开始了她一生最重要的转变，此时的女性无论在身体或心理上，终将塑造出属于自己的成熟风貌。

但对初为人母的人而言，“有了小宝宝，身体却变形”的担忧始终困扰着她们。为了帮助准妈妈度过这段时期，我们编写了该书，在该书中作者会教你如何使用腹带、如何通过饮食及锻炼达到瘦身苗条的目的。

目 录

初为人母之后的身体改变

腹部肌肉·····	(2)
子 宫·····	(4)
骨盆肌肉·····	(6)
膀 胱·····	(7)
会 阴·····	(9)
胸 部·····	(12)
姿 势·····	(15)
如何避免背部疼痛·····	(16)
如何控制背痛·····	(18)

产后肥胖与减肥

- 产后怎样恢复体型·····(25)
- 如何消除剖腹产后的腹部脂肪·····(26)
- 产后如何寻回双腿的魅力·····(26)
- 产后如何使用束腹与束裤·····(28)
- 产后瘦身操·····(39)

最初 6 个星期的运动

- 腹部肌肉运动·····(44)
- 骨盆肌肉运动·····(46)
- 背部疼痛的运动·····(48)
- 对剖腹生产者额外的辅助运动·····(52)

6 个星期后你应注意的问题

- 产后六周 6 运动·····(55)

与婴儿一起运动·····	(57)
运动的好处·····	(58)
运动中的安全·····	(61)
肢体障碍时的运动·····	(66)

6个星期后的运动

缓身运动·····	(72)
伸展运动·····	(77)
有氧运动或活力运动部分·····	(80)
脉搏测定·····	(83)
个人的脉搏范围·····	(86)
有氧运动的进行·····	(87)
较困难的有氧运动·····	(92)
肌肉的强健与耐力课程·····	(95)
肌肉如何运动·····	(96)
训练的原则·····	(98)
腹部肌肉的运动·····	(102)
上半身的运动·····	(107)
另一可选择的挺身运动·····	(110)
腿部运动·····	(111)
背部的运动·····	(115)

前倾俯臣卧、头部与肩膀上提 (上竖棘肌运动): 第三级·····	(117)
基本的肌肉强健与耐力运动总表·····	(118)
伸展与缓和部分·····	(119)
头部与颈部的运动·····	(122)
缓和运动·····	(123)
在运动课程之后·····	(124)

适当的饮食要求

热量的摄取与消耗之间的平衡·····	(130)
健康饮食·····	(130)
脂肪·····	(132)

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，随之而来就是了解她的兴奋与喜悦的不确定性，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，花一些时间陪婴孩度过快乐的时光，但是对自己的要求不要太多、太快。

照顾婴孩的这几年，是许多妇女发展出意识到她们本身的身体的时刻，这很可能是她们过去未曾有过的体验。同时，通过产后数个月的运动，她们会发现自己比以前怀孕时更瘦，身材更好。

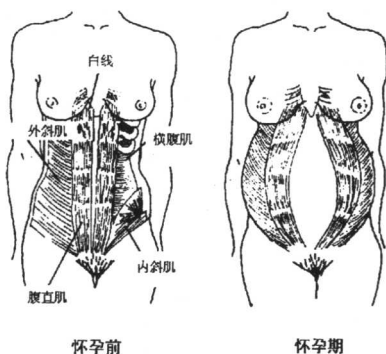
在怀孕期间，你的身体会有很大的变化，因此要调适这期间增加的体重与体位，好来适应你的婴儿。但是，这些改变是渐进的，因此你有足

够的时间来适应这些改变。

然而，在你产下婴孩后的数天，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，这会使得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，有助于你去适应这些变化。

腹部肌肉

在你产后的最初几天，很可能会讶异于腹部是



如此地伸张与松弛。当你想到在怀孕期间，腰围大

约增加 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：

- 保护腹部的脏器，包括怀孕时的子宫。
- 支撑脊椎，并使骨盆维持在正确的位置。
- 可以逐步地从各方向运动。
- 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，由上直降至腹部中央，由上而下的肌肉称为腹直肌。腹直肌包括了 2 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，则是由一侧边穿到另一侧，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，以调适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。

生产后 3~4 天，你会发现约有 2~4 只手指

宽的空间。当肌肉的力量开始增强时，这空间会缩减成只剩下一个手指的宽度。

你可通过一些简单的运动，尽早度过这个阶段，同时，也要开始进行一些较为有效的运动，让肌肉恢复原来的形状与力量。在开始做这些运动以前，要先做一些简单的检查，看肌肉是否已恢复至正常状态。

腹直肌检查

要做正确的检查，需要用力地运动这些肌肉。

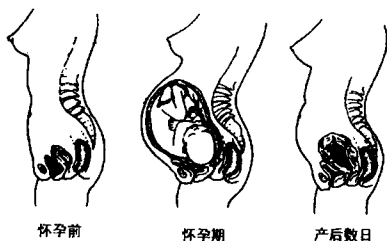
仰躺，屈膝，脚底贴于地面或床上。用力拉你的腹部肌肉，并将头与肩膀抬离地面。同时，伸出一只手，朝脚掌方向平伸。另一只手的手指置于肚脐下方，感觉到2条有力的腹直肌正在用力。

子 宫

子宫是由肌肉纤维所组成的袋子。在怀孕期间，由于体内荷尔蒙分泌的影响，子宫会随着胎儿的成长而逐渐扩张。这种变化是相当大的，可以想象子宫由怀孕前有如小梨子的形状扩张成有如一个西瓜那么大，而其重量也由大约60克增至

1000 克，由此可以想见其变化是多么大了。

生产以后，随着胎盘的排出，子宫也变得相当小了。但是，它还是需要大约 6 周的时间，才能完全收缩至最初的大小与重量。这收缩的过程



称为复旧。当子宫复旧时，子宫内部不需要的东西会排出。这排泄物称为恶露，大约持续 3~4 周。最初，是由胎盘处排出红色的血来，过了几天便呈褐色，过了数周以后，则呈黄白色。颜色的转变是不可预期的，因为在这期间，血的流失会有所变化。最常见的是小小的血凝块。一般的恶露不会有恶臭。如果你发现凝块很大，持续性的流失或极端的流失，或是产生恶臭，必须把这种情况告诉助产士或医生。这意味着子宫内部受到了感染，应该要接受治疗。

产后痛

“产后痛”是子宫收缩，缩小至原来状态时发生的。这收缩是由于催产素的分泌而引起，而催产素的分泌也可以促进乳汁的分泌。当你把婴孩抱到胸部前时，催产素就会自动地分泌出来。因此，在你哺乳的时候，你会特别意识到产痛与促进恶露的排出。产后痛较常发生于生产第二个孩子或二个孩子以上的经产妇身上。认识到产后痛是生产过程中的一部分，这是很重要的。当你放松心情来呼吸时，会比紧绷着情绪更感到舒适。

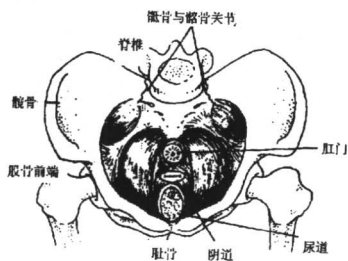
骨盆肌肉

骨盆是由骨骼构成的盆状物，包括2个大的骨盆骨，在脊椎的底部(骶骨)下方连结，称为骶髂关节。骨盆骨的连结，在前方有一个，称为耻骨连结。在脊椎骶骨的下方，有4块小的骨骼，构成了尾骨。

骨盆主要的功能是支撑身体的结构，同时保护子宫和膀胱，在怀孕初期，也保护正在成长的胚胎。构成盆状底部的，是一层肌肉，称为骨盆肌

肉。骨盆肌肉分为二层，即较内部的一层与外表的一层，由耻骨连结至尾骨，并穿过两边的髌骨。

在这些肌肉中，共有 3 个出口。一是由膀胱延



骨盆

伸出来的尿道出口，位于前方。另一是由子宫延伸出来的阴道口，位于中央。另一则是由大肠延伸而来的肛门口，位于后方。

在外层肌肉，有环结在这些通口，称为括约肌，能使这些出口紧密地密合，特别是在腹部用力的时候，如：当你咳嗽、笑或打喷嚏的时候。怀孕期间，骨盆会支撑胎儿、胎盘，以及扩大的子宫内，一些额外的液体的重量。生产过后，这些肌肉会极度扩张而脆弱，因此，要尽可能常运动这些肌肉，使它们恢复强健的状态。

假如你因为裂伤或女阴切开术(有时候，在生产时用来扩大阴道开口的手术)而有一些手术的缝

针，也许你会担心紧缩这些肌肉，会导致疼痛的发生。当你用力紧缩并放松这些肌肉的时候，可增强此处的血液循环，并促进愈合过程。当你运动时，对这些伤口并不会造成任何伤害，因此愈快展开运动愈好。

你会在尚未有所领悟以前，就已经熟悉如何运动你的骨盆肌肉，每次当你觉得需要放空你的膀胱或收缩骨盆肌肉，以免溢尿时的情况便是。

膀 胱

在生产后的最初几天，你会发现往往需要经常地排尿。某些妇女在生产以后，有排尿的困难。这很可能是因为尿道（由膀胱导引至体外的管道）扩张与瘀血之故。有时候，需要用导尿管，直到膀胱恢复正常为止。如果你在生产时产生硬膜，产后数小时你可能需要装置导尿管。

产后经常会发生的问题之一，就是压抑性失禁。这是一种不由自主的排尿的现象，通常发生在咳嗽、大笑或打喷嚏时。这是因为腹腔内的压力增加所引起。要尽快进行骨盆运动人，会比只