

# 产后妈妈

CHANHOUMAMA PIAOLIANGMIJI

## 漂亮秘笈

程慧 著

想产前产后一样年轻漂亮

美容专家教你新思维、新方法

产后饮食、运动要适宜，产前保健更重要

短时间内甩掉赘肉、

恢复苗条、容光焕发新秘技

漂亮妈妈永葆青春靓丽小百科



# 后妈妈

## 漂亮秘笈

时尚达人

后妈妈产道——产后恢复指南  
 产后恢复是产后恢复的关键，产后恢复  
 产道恢复、产后恢复、产后恢复、产后恢复  
 产后恢复、产后恢复、产后恢复、产后恢复  
 产后恢复、产后恢复、产后恢复、产后恢复  
 产后恢复、产后恢复、产后恢复、产后恢复



想产前产后一样年轻漂亮  
美容专家教你新思维、新方法  
产后饮食、运动要适宜，产前保健更重要  
短时间内甩掉赘肉、  
恢复苗条、容光焕发新秘技  
漂亮妈妈永葆青春靓丽小百科



# 产后妈妈

CHANHOUMAMA PIAOLIANGMIJI

## 漂亮秘笈

程慧 著

广东旅游出版社



10189414

# 产后妈妈 漂亮秘笈

CHANHOUMAMA PIAOLIANGMIJI

家庭保健小百科  
JIATINGBAO.JIANXIAOBAIKE

图书在版编目(CIP)数据

产后妈妈漂亮秘笈 / 程慧等编著. — 广州:

广东旅游出版社, 2005.10

(家庭保健小百科)

ISBN 7-80653-695-7

I. 产... II. 程... III. ①产妇—妇幼保健—基本知识

②产妇—美容—基本知识 IV. ① R714.6 ② TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 111123 号

作 者: 程 慧

责任编辑: 梁 玮

特约编辑: 吴少玲

装帧设计: 夜猫子

制 作: 黄瑞英

校 对: 曾淑花

出 版: 广东旅游出版社

地 址: 广州市中山一路 30 号之一

邮政编码: 510600

印 刷: 广东省肇庆市科建印刷有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32

字 数: 500 千

印 张: 21.125

版 次: 2005 年 11 月第 1 版

印 次: 2005 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80653-695-7/R · 59

定 价: 48.00 元 (全套共四册)

---

**版权所有, 侵权必究**

(如发现印装错误, 请与印刷单位联系调换)



## 前 言

怀孕、生产对女人而言是一件大事。身为女人，在此期间你的身心会因此而有所改变。产后所需要面对的问题甚多，如抚育幼儿、心理调适、身材的改变等等，如果前两项能在先生及家人的协助下一起应对，那么，恢复以前窈窕的身材就是你最迫切需要探究的课题。也许，在你周遭的朋友中，不乏产后仍能维持美丽曲线的女性。此时，身材过胖或过瘦都是不合适的。在检视体重的同时，要为自己制定一份计划表，内容包括运动、饮食、热量的摄取及内衣的穿着等，这些都是不容忽视的。

计划表最好在怀孕期即切实执行，别忘了营养要均衡，否则影响胎儿或母体的健康就不好了。

使产后妈妈的身材藉由运动与饮食迅速恢复到怀孕前的窈窕，是本书的目标。因此，在书中笔者以一个过来人的身份，将产后保养的秘诀一一详述，务求为每一位产后妈妈提供恢复身材的极大帮助。



# 产后妈妈

CHANHOU MAMA  
PIAOLIANGMIJI

## 前言

本书中的每一个单元都在教导你如何从日常生活中了解自己的身体，进而拥有令人称羡的好身材。笔者也要告诉每一位准妈妈，惟有以积极、健康的态度度过怀孕期，并体贴自己的身体，才能成为一位最美丽的妈妈！



## 目 录

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| <b>PART1 如果你选择怀孕 .....</b>          | <b>(1)</b> |
| 如果你选择怀孕 .....                       | (1)        |
| 青春期、成熟期、更年期——女人一生的身体变化 ...          | (2)        |
| “生产”对心理和身体都是一大挑战 .....              | (6)        |
| 子宫是胎儿的宇宙 .....                      | (8)        |
| 神奇的世界，受精的秘密 .....                   | (9)        |
| 女人一生中的三个阶段变化 .....                  | (17)       |
| 怀孕、待产期的身体，犹如吹了气的气球 .....            | (19)       |
| 怀孕时的内衣不仅是由 M 码变为 L 码 .....          | (22)       |
| 乳房是给小宝贝的最初礼物 .....                  | (26)       |
| 乳房是女性美的象征 .....                     | (28)       |
| 乳房是上帝赐予的礼物 .....                    | (29)       |
| 给准妈妈的话——最好尽早将怀孕的消息告知周围的<br>亲友 ..... | (31)       |
| 给准爸爸的话——温柔地对待妻子，培养新的夫妻<br>感情 .....  | (32)       |



# 产后妈妈

CHANHOUMAMA  
PIAOLIANGMIJI

## 目录

### PART2 产褥期(产后一个月内) ..... (34)

- 产妇对居室有哪些要求? 应该如何保持室内卫生? ... (34)
- 什么是恶露? 为什么产后要认真观察恶露? ..... (36)
- 产后为什么要特别注意个人卫生? ..... (38)
- 为什么有些产妇产后解不下小便? 应该怎么办? .. (39)
- 产妇应该多吃哪些食物? 哪些饮食习惯对产妇弊多利少? ... (41)
- 剖腹产的产妇饮食应如何调理? ..... (44)
- 产后早些下床活动的好处在哪里? ..... (45)
- 产妇怎样才能使自己的乳房健美? ..... (48)
- 产妇骨盆痛是怎么回事? 该怎么防治? ..... (50)
- 产妇为什么容易中暑? 该怎样预防? ..... (53)
- 夏天坐月子该怎样预防中暑呢? ..... (54)
- 产妇肚子痛是不是病? 该怎么办? ..... (56)
- 产褥热是一种什么样的疾病? 该怎么预防? ..... (58)
- 产后怎样恢复体形美? ..... (61)
- 产后性生活要特别注意哪些问题? ..... (64)
- 新生儿应该怎样护理? ..... (66)
- 怎样给宝宝换尿布? ..... (68)
- 当哺乳的母亲患有哪些疾病时, 不应该继续喂奶? ..... (69)
- 新生儿的呕吐有哪些常见的原因? ..... (70)
- 怎样帮新生儿洗澡? ..... (72)



## **PART3 乳房与胸罩的关系 ..... (75)**

丰沛的母乳与美丽的胸形 .....(75)

## **PART4 不要漫不经心地对待自己的身体 ... (80)**

产后小麻烦及对策 .....(80)

正确选择贴身衣物，塑造漂亮身材 .....(86)

## **PART5 产后的脸部、头发、身体的美容保养 .. (88)**

年龄与肌肤的变化和美肌对策 .....(88)

全身一层层地按摩——利用这个方法恢复肌肤的张力和光泽 .....(94)

希望再瘦一些！特别为这些妈妈所设的课程 .....(98)

瘦身剂按摩——恢复有张力的柔嫩肌肤：在浴室中一边放松一边按摩 ..... (102)

正确的肌肤保养和化妆——生了孩子之后就老了吗？绝对不可这么说 ..... (109)

头发保养和发型变化——一个漂亮的妈妈也要注意头发的保养 ..... (110)

生产之后会恢复吗？——妊娠中所在意的种种问题，到底会如何？ ..... (112)



# 产后妈妈

CHANHOU MAMA  
PIAOLIANGMIJI

## 目录

### PART6 产后减肥 ..... (116)

利用饮食和运动来减肥的七大重点 ..... (116)

一边哺育母乳，一边减肥的饮食安排 ..... (123)

恢复妊娠前体形的瘦身体操——针对不同部位减肥 ..... (127)



## PART 1



### 如果你选择怀孕

“你有没有小孩？”

“还没有，正在努力中！”

结婚后，我常常面对朋友上述情形的问话。我常在要孩子和做自己想做的事情间徘徊，无法下定决心“生小孩”。

我从不认为生小孩是一件“平常”的事情，因为如果不在适合生产的年龄怀孕的话，怀孕的风险会相对地提高，基于这个原因，我在33岁时生下了女儿。

我的女儿现在快满20岁了，正值花样年华，要不是因为她，我一定无法看见我在怀孕期间多出来的脂肪，更不会想到以妇女在怀孕时的心情和逐渐变化的身材为题，写这本关于产后恢复身材的书。

怀孕生产与身材发生改变的期间，我思考了以前从没想过的问题，也让我对当一名职业妇女的意义再次省思，这种种都是我始料未及的。

因为怀孕与生产，我目睹了自己身材的变化。在当时



# 产后妈妈

CHANHOUMAMA

PIAOLIANGMIJI

## PART I 如果你选择怀孕

我简直对怀孕与生产所导致的“胸部下垂”和“腹部松弛”束手无策。于是，我产生了教导怀孕妇女如何正确地穿着内衣的念头，并且将对怀孕妇女身体的关怀付诸行动。



对我而言，生产、育儿都是对自己创造力的终极挑战，同时也是支持我继续工作的原动力。我原本只是单纯地要生一个孩子，最后反倒获益良多。因为经历了怀孕和生产，我思考了许多有关孕妇的各种衣、食、住及健康问题，而把养育孩子视为生活的一部分，这些都是有了小宝宝后的额外礼物。

如果你选择在这个时代生儿育女，成为21世纪的新鲜妈妈，本书便是一本让你觉得“有孩子真好”的甜蜜分享书籍。



### 青春期、成熟期、更年期——女人一生的身体变化

从女儿、母亲到成为祖母，生命的脉脉相传已经历了成千上万年的时间，但是对女性身体与心理影响巨大的怀



孕和生产，却因各个时代的文化和女性在社会上的地位的变化而有极大的改变。

以前，怀孕、生产被视为是不洁、污秽的事，为了避人耳目，大都在“产屋”中秘密进行。这种情况一直持续到20世纪三四十年代。直到现在，生产后6~8周的这一段时间仍称为“产褥期”，便是从前留下来的名称。虽然现在这个时代，无论环境与观念都与以前大不相同了，但是怀孕、生产对女人而言，无论在身体方面还是心理方面都仍是一件大事。人类的生命是以生产的形式延续的，它左右了妇女的一生。女人的身体从初潮的那一天起便已准备好了孕育宝宝的工作。

如果你对怀孕、生产在身心上都已取得平衡，便迈入了健康的成熟期。通过怀孕和生产，身体会对你不断地发出讯息，这时你应尽量以轻松愉快的心情度过怀孕、生产时期。

女人青春期的初期、成熟期的怀孕和生产及更年期的停经与子宫的成长和变化有着密不可分的关系。光从这个角度就可写成一部精彩的女人怀孕史，这三个时期便是女人一生的写照。



# 产后妈妈

CHANHOUMAMA

PIAOLIANGMIJI

## PART I 如果你选择怀孕

### 女人身体不同时期的变化

婴儿期



幼儿期

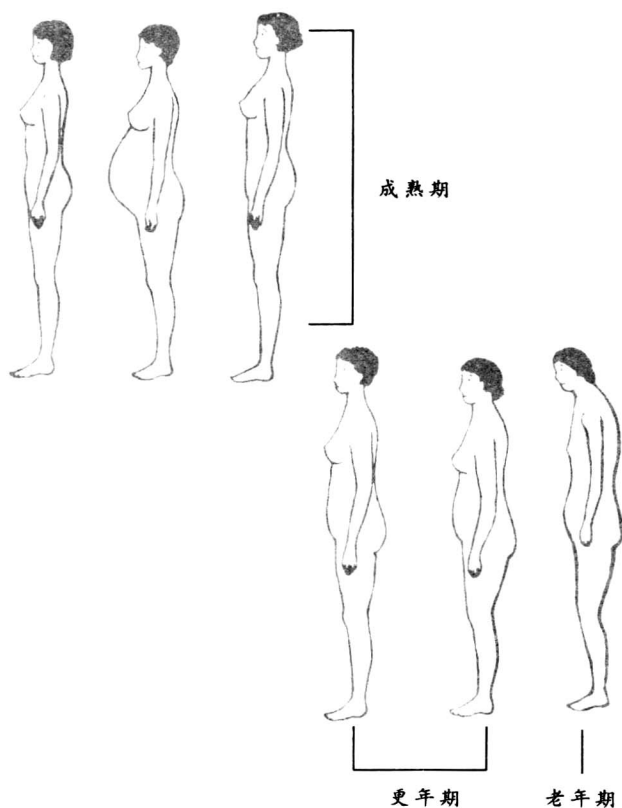


青春期





# 漂亮秘笈



- ★ 在青春期，激素的运作使女性更具女性特征。成熟期的中间为怀孕期，此时应好好体贴自己，为在即将来临的更年期中拥有美丽奠定基础。



# 产后妈妈

CHANHOUMAMA

PIAOLIANGMIJI

## PART I 如果你选择怀孕



### “生产”对心理和身体都是一大挑战

已经历过怀孕、生产的我，仍觉得女性的身体构造非常神奇，再加上女儿渐渐步入青春期，目睹女儿成长的喜悦，加上常常在办公室中遇见孕妇，女人在不同时期的风情变化，让我深切地感受到女性用身体演出的一出出戏码的精彩。而让女人展现最美丽风情的时期，则当属怀孕的这段时间了。

怀孕时，身体会分泌出较未怀孕时多出数十倍的激素。雌激素对子宫和乳房产生作用，使身体曲线变得圆润、肥软，头发变得光洁丰厚。此外，促使乳腺发达以分泌乳汁的催乳激素，也会使肌肤变得光滑而有透明感。

常有人赞美怀孕中的女人变漂亮了，那是由于激素分泌活跃，使人靓丽起眼。而怀孕与生产并非是产后乳房下垂与肥胖的直接原因。

如果你漫不经心地度过怀孕期，产后的身体曲线便容易崩坏而不易复原。

如果你能针对身体的变化，花点心思度过怀孕期，体形和体质都会变得较以往更好。

除此之外，由于新生命的诞生，女人不仅在生理方面发生变化，甚至连心理都会发生改变，变得柔软而细致，常会有感于一些平常不会注意到的小事。由于新生命的诞生，



夫妻俩也会重新省思该如何经营人际关系，要成为一个什么样的父母。

华歌尔(Wacoal)公司曾针对2000名孕妇做过意见调查，综合多人意见，得出“希望生出健康的孩子”、“觉得对养育孩子没什么信心，但男孩女孩都一样好”、“想用母乳喂养”、“害怕身材变形”和“产后恢复健美身体”等结论，她们的积极态度加上爱美的心，正是所有孕妇的心声。

随着科技的进步和医疗人员的专业化，现在的生产安全率几乎可达百分之百，这使得女性怀孕、生产的意识也跟着提高了。

如果我们把女人的一生比喻为一次旅行，怀孕期间应该是探索自我的“自助旅行”吧！期间充满了惊奇与感动，好像探索一个未知的世界一般，我总把它想成是上帝赐给女人的礼物。

从一个女人知道自己怀孕的那一天开始，腹中的小生命便已成为家里的一员。而且，她心中一个个的问题也会如泉水般涌出：“我该不该把工作辞掉？”、“我应该选哪一间医院生产比较好？”但是，别太

