

XING FU

妇幼保健工程首推方案

AI CHAO CONG SHU

产妇

健康瘦身最佳方案

安全简单的产妇健康瘦身全程指导

中国孕产科学出版社

产 妇



人民文学出版社

图书在版编目(CIP)数据

产妇健康瘦身最佳方案/刘美红编著.

—北京:大众文艺出版社,2004.5

ISBN 7-80171-456-3

I. 产...

II. 刘...

III. 产妇-减肥-方法

IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 036842 号

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区府学胡同甲 1 号 邮编:100007)

北京市业和印务有限公司印刷 新华书店经销

开本 880×1230 毫米 1/32 印张 14 字数 240 千字

2004 年 5 月北京第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

印数:1-7000 册

ISBN 7-80171-456-3/R·10

定价:23.80 元

版权所有,翻版必究。

大众文艺出版社发行部 电话:84040746

北京市东城区府学胡同甲 1 号 邮编:100007



前 言

进入 21 世纪以来,人们的生活发生了巨大变化,科学知识比以往任何时期都显著地改变着人们的生活、影响着人们的生活。每一个新家庭,从建立的那一天开始,就渗透了最新的科学知识,从新婚生活到怀孕时机的选择,优生、优生、安胎养胎、妊娠保健、营养与胎教、孕妇的产前训练、新生儿的日常护理,婴幼儿的早期培养与教育,幼儿良好习惯的养成到宝宝的成长,无所不包,就像是一部完整的百科全书。

时代在发展,生活在进步,不断更新、完整、及时地向人们介绍这些科学常识,就成了我们的责任和义务。正是基于这一点,尽管目前各种新婚必读、孕产妇婴幼儿护理及产妇保健大全等书籍很多,我们还是从更新孕产妇及育儿知识的角度出发,本着实用、全面、科学的宗旨,重新编写了这套《幸福爱巢丛书》图书工程,力求在书籍的包装制作上更上一层楼,帮助人们获得更多、更新的这方面的科学知识。我们相信这套丛书的出版,对于进一步提高人们科学化生活的水平,满足现代化家庭高品质、高品味的需求,促进婴幼儿健康成长,将会有很大的帮助。

编 者

2004 年 4 月 18 日

目 录

第一篇 产妇身体的变化

产后的生理变化	(3)
体 征	(3)
症 状	(6)
产后的身体变化	(8)
概 况	(8)
腹部肌肉	(13)
子 宫	(14)
骨盆肌肉	(16)
膀 胱	(17)
会 阴	(18)

第二篇 产妇保健护理

产后的健康检查	(23)
产后检查的重要性	(23)
为产后加把劲, 让健康再出发	(27)
产后检查为你健康把关	(28)

产后身体各种状况的评估	(32)
产后并发症	(42)
小心感染乳腺炎	(42)
产后妇女贫血	(45)
产后下背痛的解决	(51)
子宫脱垂	(53)
产后泌尿道感染	(59)
自然生产后的会阴伤口感染	(62)
产后伤口疼痛的解除	(66)
产妇产后伤口的处理照顾	(70)
产妇保健禁忌	(77)
产妇忌用西药催奶，宜用饮食催奶	(77)
产妇忌滥用中药	(79)
产妇忌用某些西药	(80)
产后忌性生活过早	(81)
产妇忌不洗澡、不梳头	(83)
产妇在坐月子期间忌完全卧床休息	(84)
乳母忌穿化纤、羊毛内衣胸罩	(85)
产妇忌穿戴过多	(86)
产妇居室忌关门闭窗	(86)
产妇忌睡席梦思床	(87)
产妇忌不刷牙	(87)
产妇忌过早劳动和不当的劳动	(89)
产妇忌缺乏喂奶知识	(89)

产妇患有某些疾病忌哺乳	(91)
产后忌不调节心理	(92)
产后忌抑郁	(94)
产妇忌休息不好	(95)
产后忌不美容美发	(96)
产妇忌看电视	(97)
产妇“四避”不是陋习	(97)
产妇忌吹电风扇	(99)
产妇忌不护乳	(100)
产妇的食疗	(102)
流产	(102)
产后恶露不净	(103)
产后血虚体弱	(104)
产后腰痛	(108)
产后康复	(108)
产后缺乳	(110)
产后贫血	(114)
产后发热	(116)

第三篇 产妇的调养

产后值得注意的问题	(121)
如何探望产妇	(121)
排除忧郁情绪	(122)
产妇的衣着讲究	(123)

坐月子时间应多久	(124)
哪些情况是产褥期正常现象	(126)
月子里生活安排	(128)
卧床2周	(128)
勤绑腹带防止内脏下垂并调整体形	(128)
腹带的绑法	(129)
洗澡方式——以温酒水擦澡	(130)
严禁洗头	(131)
清洁的方法	(132)
不可抱小孩	(132)
不可替小孩洗澡	(133)
要有舒适的环境	(133)
不可吹风	(134)
不可提重物、爬楼梯	(134)
眼部的保养	(134)
禁看书报	(135)
眼部按摩法	(135)

第四篇 产后的恢复

产后身体要多长时间才恢复原样	(139)
你的腹部还会像以前那样扁平吗	(139)
带孩子会改变体重吗	(139)
产后乳房的形状	(140)
会有曲张的静脉和蜘蛛状的静脉出现吗	(141)

怎样喂奶才能做到不影响产妇体形	(141)
-----------------------	-------

第五篇 产后的营养

月子里的饮食安排	(147)
月子里饮食营养的重要性	(147)
月子里各营养素需求量	(147)
月子里的饮食特点	(148)
月子里饮食宜忌	(150)
产后营养的摄取	(152)
产后的合理膳食	(152)
营养对泌乳的影响	(156)
乳母的营养需要	(159)
授乳期的合理膳食	(162)
产后的营养食谱	(166)

第六篇 产后瘦身的饮食要求

均衡的饮食与产后瘦身	(187)
热量的摄取与消耗之间的平衡	(190)
什么是好的健康饮食	(191)
健康饮食的成分	(192)
为何我们需要脂肪	(193)
何谓胆固醇	(196)
如何食用较少的脂肪	(197)
为什么我们需要糖	(199)

如何能吃较少的糖	(200)
为什么我们需要盐	(201)
如何食用较少的盐	(202)
为什么我们需要纤维	(203)
纤维的来源	(205)
增加纤维素摄取量的方法	(206)
维生素与矿物质	(206)
为何维生素与矿物质很重要	(207)
如何取得这些维生素与矿物质	(208)
饮食模式的改变	(211)
逐周向健康饮食迈进	(214)
第一个星期	(214)
第二个星期	(215)
第三个星期	(215)
第四个星期	(215)
第五个星期	(215)
第六个星期	(215)
能祛除体内脂肪的八种食物	(216)
能清除体内污染的五种食物	(217)
月子瘦身食谱举例	(218)

第七篇 产后尽快瘦身方案

产后体重如何恢复	(239)
产后肥胖的类型	(239)

四个月恢复体形	(241)
保持健康的心态	(242)
勇敢面对你的体形	(242)
许多减肥妙方的利弊	(245)
减肥药	(246)
减肥饮食	(247)
局部减肥法	(248)
健康安全减肥法	(249)
产后运动的重要性	(250)
产后恢复体形的对策	(251)
消除剖腹产后的腹部脂肪	(257)
产后即做的健美体操	(258)
产后第二天至一周内	(259)
产后一个月内	(259)
产后三个月内	(261)
和宝宝一起做体操	(262)
第一组	(262)
第二组	(263)
第三组	(263)
产妇局部瘦身方案	(264)
产后寻回双腿魅力的秘诀	(264)
产后如何使用束腹与束裤	(265)
局部瘦身操	(267)
产后42天内的运动方案	(297)

概 述	(297)
腹部肌肉运动	(297)
骨盆肌肉运动	(299)
背部疼痛的运动	(300)
对剖腹主产者额外的辅助运动	(304)
产后 42 天后的瘦身方法	(305)
暖身运动	(305)
伸展运动	(309)
有氧运动或活力运动部分	(312)
有氧运动的进行	(317)
肌肉的强健与耐力课程	(323)
一般曲体向上的运动	(329)
对角线的曲体向上运动	(331)
上半身的运动	(334)
腿部运动	(337)
背部的运动	(340)
肌肉强健与耐力运动总表	(342)
伸展与缓和部分	(343)
头部与颈部的运动	(345)
缓和运动	(347)
按出你的美丽和曲线来	(348)
让你秀发如云	(348)
改变多皱的脸	(349)
给你一双迷人的眼睛	(350)

消除恼人的双下巴	(351)
如何使颈部更修长	(351)
获得曲线柔美的肩膀	(353)
拥有细而长的双臂	(354)
拥有丰满的胸部	(357)
使你的腰部更纤细	(358)
消除臀部的赘肉	(359)
让你的肚子凹下去	(361)
如何使你的腿变修长	(362)
如何使你的皮肤变细嫩	(365)
美体按摩小技巧	(367)
健美按摩操第1招	(367)
健美按摩操第2招	(368)
健美按摩操第3招	(368)
健美按摩操第4招	(368)
健美按摩操第5招	(369)
健美按摩操第6招	(369)
健美按摩操第7招	(369)
一周瘦身计划	(370)
星期日瘦瘦四肢日	(370)
星期一全身有氧日	(373)
星期二美腿提臀日	(376)
星期三新陈代谢日	(379)
星期四丰胸塑背日	(383)

星期五纤腰缩腹日	(387)
星期六美体瘦身日	(391)
神奇的物理减肥法	(394)
绷带减肥法	(394)
泥巴减肥法	(394)
抓捏减肥法	(395)
矫正骨骼减肥法	(395)
搓盐减肥法	(396)
沐浴减肥法	(397)
提前进餐减肥法	(408)
自然减肥五法	(408)
豆腐渣防治肥胖症	(409)
辣椒与减肥	(410)
枸杞子减肥法	(410)
最好的减肥水果——番石榴	(410)
连皮柠檬能减肥	(411)
步行减肥五种讲究	(411)
保持“三围”三法	(412)
减少腹部脂肪三法	(413)
邓丽君公开减肥妙方	(413)
减肥的原则性窍门	(414)
减肥妙方十四法	(415)
瘦身泡汤方	(419)
怎样泡得又瘦又健康	(419)

超猛瘦身泡汤方	(421)
---------------	-------

附录：产后美容

护肤新方	(425)
指肚弹击美容法	(426)
“再生”时间美容法	(426)
咀嚼美容妙法	(427)
饮料美容妙法	(427)
美容妙方	(427)
自制美容保健面膜	(429)
居室生活的美容妙方	(430)
护肤美肤窍门	(432)

产妇身体 的变化



