

- 如何坐月子最科学
- 教你恢复苗条体形
- 产后的休息与活动



孕妇产后 美丽手册

朱爱娥 / 主编

BOOK FOR A HEALTHY MOTHER

- 注意产后性器官的保护
- 产后美容要诀

顾问: Robert
孕产妇心理与健康 教授
Judy Anderson
孕产妇生理与健康 博士



吉林科学技术出版社

健康生活系列

孕妇产后美丽手册

Yun Fu Chan Hou Mei Li Shou Ce

(带光盘)

主 编： 朱爱娥

顾 问： *Robert*

孕产妇心理与健康 教授

Judy Anderson

孕产妇生理与健康 博士

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕妇产后美丽手册/朱爱娥主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2002

ISBN 7-5384-1935-7

I. 孕... II. 朱... III. 产妇—保健—手册 IV. R173—62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 087118 号

责任编辑: 车 强 封面设计: 杨 群

孕妇产后美丽手册

朱爱娥 主编

吉林科学技术出版社出版、发行

永清县金鑫印刷有限公司印刷

880×1230 毫米 32 开本 12 印张 320000 字

2003 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 3 次印刷

定价: 22.00 元

ISBN 7-5384-1935-7

社址: 长春市人民大街 124 号 邮编: 130021

发行部电话: 0431-5677817 5635177

电子信箱: JLKJCBS@public.cc.jl.cn 传真: 0431-5635185

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄印厂退换。

前言

女性天生是爱美的。孕妇在产后经过了一个生理上的体型变化，要恢复美丽的身材需要有一定的技巧和方法。怀孕的女性都十分渴望自己产后仍妩媚动人，而不是变得臃肿难看，她们需要产后美丽方面的指导知识。为此，我们组织了一批权威专家精心编写了《孕妇产后美丽手册》，以满足孕产妇的要求。

全书共分为八章，分别从孕妇产后变化与恢复、运动与锻炼、减肥与保健、化妆与美容、服饰与打扮、饮食与营养、疾病与防护、生活与料理等八个方面围绕产后美丽这个中心，进行不同侧重点的说明。它们能够让一个孕妇产后全方位地美丽起来。

产后体型变化是女性一生中的大事。产后美丽起来，具有以前的风韵，是每个做母亲女人的梦想，因为只有美丽，才能使女人幸福、自信。因此，这本书是一本相当及时、到位、重要的书，它实用性强，具有现查现用，条理清晰，语言简洁等特点，它能帮助产后的女人树立美好生活的信心。相信你会对它爱不释手，受益匪浅。

目 录

第一章 变化与恢复

孕妇在产后身体会发生一系列的变化，会出现如肌肉松弛、乳房下垂、肉肚粗腰等现象，严重影响到产妇的美丽与情绪，必须采取措施尽快恢复产妇的体型，还产妇以美丽与自信。

产褥期母体发生哪些变化	2
产后腹部肌肉的变化与恢复	2
产后胸部的变化	3
产后姿势的变化与恢复	5
产后乳房的变化	6
血液循环系统的变化	6
内分泌系统的变化	6
泌尿系统的变化与恢复	7
呼吸、消化系统的变化与恢复	7
腹壁的恢复	7
子宫的恢复	8
阴道的恢复	8
外阴及盆底组织的变化与恢复	9
骨盆肌肉的变化与恢复	9
膀胱的变化与恢复	10
会阴的恢复	11
产后怎样恢复体型	11

第二章 运动与锻炼

产后只要身体状况允许，就应尽早开始锻炼，至少每天一次。不过，每天多做几次，每次时间短一点，这样也许更好。头几天可以俯卧锻炼，随着可以变换锻炼方式和增加活动量。运动与锻炼是恢复体型的有效方法。

- 加强产后锻炼 14
- 最初 6 周腹部肌肉的运动 15
- 最初 6 周骨盆肌肉的运动 16
- 最初 6 周背部疼痛的运动 17
- 对剖腹生产者额外的辅助运动 19
- 产后 6 周运动应注意 20
- 与婴儿一起运动应注意的问题 21
- 运动的好处 22
- 畅顺乳汁健美操 23
- 收缩臀部操 24
- 消除腹部松弛健美操 24
- 收缩大腿肌肉体操 25
- 恢复细腰的体操 25
- 使大腿与腹肌坚实操 25
- 小腹坚韧体操 25
- 使肚子平坦体操 26
- 应注意运动中的安全 26
- 肢体障碍时的运动 29
- 6 周后的暖身运动 31
- 6 周后的伸展运动 35
- 6 周后的有氧运动 36
- 脉搏测定 37
- 个人的脉搏范围 39

有氧运动的进行	40
增加较困难的有氧运动	42
6 周后腰部肌肉的运动	44
6 周后上半身的运动	47
可选择的挺身运动	49
6 周后腿部的运动	49
6 周后背部的运动	52
6 周后的伸展运动	53
6 周后的缓和运动	55

第三章 减肥与保健

孕妇在妊娠与分娩期，比平常容易引起下丘脑功能紊乱，从而导致脂肪代谢失调而发生“生育性肥胖”。产妇失去了昔日那婀娜多姿的体态与优美的曲线而变得肥胖臃肿了。孕妇在妊娠期、产前、产后或流产后，特别是产后进行减肥与保健可以影响人的体质；特别是对改变自己胖或瘦的体型，完善自己的健美都是最合适的时机。产妇一定要抓住产后这个健美的最关键期，塑造或保持自己青春的健美风姿。

产褥期保健	58
产后瘦身美容应从孕期开始	59
抓住产后身体保健关键期	60
产后保持乳房的青春健美	61
产后恢复体形美	64
保持手的健美	65
恢复腹部健美	66
恢复腰部健美	68
恢复臀部健美	70

产后臀部减肥 71
坐好月子，预防肥胖 72
产妇减肥的几个环节 73
产妇减肥健美法 74
消除剖腹产后的腹部脂肪 78
恢复匀称体态 78
恢复曲线美 79
消除大腿脂肪 80
如何防止腹部脂肪堆积 81
产后寻回双腿的魅力 81
产后使用束腹与束裤 82
产后束腰紧腹不利于健美 83
断奶后预防身体发胖 84
产后瘦身操 85
催眠减肥法 86
成功减肥秘诀 87
脂肪抽吸减肥术 87
食疗法减肥 89
腹部按摩减肥 90
保持乳房丰满 91
不可滥用民间偏方 92
产褥期的保健 93
按摩使乳房健美 94
减肥药膳秘方 95
早晨健美操 96
胸部健美操 96
常规健腰运动 97
教你培养姿态美 98
锻炼站姿 99
锻炼走姿 99
细腰运动 100
喝脱脂牛奶可减肥 100
减肥注意事项 101

减肥须防伤及元气 101
胸部保健法 102
背部保健法 102
腰部保健法 103
腹部保健法 104
心脏保健法 104
肝脏保健法 106
肺脏保健法 107
肾脏保健法 108
脾胃保健法 110
大腿健美按摩 111
小腿健美按摩 111
手指按摩 111
沐浴按摩 112
中药茶疗减肥法 112
中药粥疗减肥法 114
按摩疗法治粉刺 115
按摩疗法治雀斑 115
防治产后脱发 116
形体健美妙方精选 117
夏季减肥 122
秋季减肥 122
中药减肥 123
流行减肥法 124
减肥要保持体内维生素 127
减肥菜单 127
其它美容食品举例 129
经常洗热水澡可减肥 138
健美与健身 138

第四章 化妆与美容

产妇化妆与美容一般采取低调的自然淡妆，不要用鲜亮的色彩和夸张的妆饰。底色应选择比颈部皮肤稍浅的半透明的颜色。眼部化妆不要用刺目的颜色。口唇用自然色更好。

- 努力使自己亮丽起来 150
- 利用口服化妆品 150
- 正确使用化妆水 151
- 正确使用乳液 152
- 正确使用洗面奶 153
- 使用粉底用品 153
- 孕妇化妆方法 155
- 黑眼圈中医防治法 156
- 多饮水可使肌肤光洁 157
- 女人 30 一枝花 158
- 化妆“缩小”年龄 159
- 穴位按摩治疤痕 160
- 疤痕愈合过程 160
- 额部化妆方法 161
- 起床后双眼浮肿的处理 162
- 颈部化妆方法 162
- 治疗雀斑 163
- 治疗“蝴蝶斑” 163
- 消除抬头纹 164
- 消除鱼尾纹 164
- 油性皮肤不宜用晚霜 165
- 掌握皮肤干刷法 165
- 不必担心自己的皱纹 166
- 护理中性皮肤 167
- 护理干性皮肤 167

护理油性皮肤 167
护理不同季节皮肤 168
过敏性皮肤保养 170
全面保护皮肤 171
争取做到“全方位”美容 173
现代驻颜术 174
运动是美容秘方 175
肌肤保养要素 176
穴位按摩治疗黄褐斑 176
预防紫外线侵害 177
防治皮肤变黑 178
饮食疗法消除皱纹 179
通过按摩消除皱纹 180
饮食消除皱纹 181
按摩治疗面色晦暗 182
按摩治疗面色苍白 182
保持面颊红润 183
护手化妆品配制 184
消除口臭方法 185
腿部美化方法 186
养血调经与美容 187
利用五谷杂粮美容 188
利用肉食禽蛋美容 190
利用水产类美容 193
利用蔬菜美容 196
利用水果美容 202
利用饮料美容 209
利用干果和菌藻美容 212
利用调味品美容 215
新法护肤护发 216

第五章 服饰与打扮

孕妇产后，腿部往往会变粗，但只要懂得衣服的搭配，慎重选择款式和花样，即使是穿迷你裙、格子裙或短裤，也能展现出一份修长感，体会下半身穿衣的乐趣。

- 不同体型产妇的着装 220
- 体态丰满的产妇穿衣要领 221
- 肥胖女性装扮 222
- 下半身肥胖者的产妇装扮 223
- 胖人变瘦的装扮 224
- 腿粗者穿衣要领 224
- 令腹部平挺的穿衣技巧 225
- 小腹凸出者的造型 226
- 胸部太大而下垂的人的穿着 226
- 保持胸部曲线魅力的穿衣技巧 227
- 乳房左右不匀称的装扮 228
- 身材过瘦或过胖时不宜穿蝙蝠衫 228
- 身材高胖者不宜穿花饰过多的衣装 229
- 瘦长、平胸、弓背者不宜穿风衣 229
- 瘦体形的人不要选择花式繁杂的衣装 229
- 体型过胖者不宜穿太紧身的旗袍 230
- 瘦削者不宜穿得太露或太紧 230
- 巧用饰物掩饰缺陷技巧 231
- 首饰服装巧搭配 231
- 产后胸小臀大的装扮 232
- 腰短腿长产妇的装扮 233
- 产后粗腰突腰的装扮 233
- 下肢粗短产妇的装扮 234
- 腰长腿短产妇的装扮 234
- 穿着显示产妇美臀美腿 235

暖色皮肤打扮要领 236
明亮皮肤打扮要领 237
淡色皮肤打扮要领 238
深色皮肤打扮要领 238
柔和皮肤打扮要领 239
冷色皮肤打扮要领 240

第六章 饮食与营养

产妇适当的饮食调补，不仅可以改善体质，更能滋补养生，而丰富的乳汁亦能哺育出健康的宝宝，所以，聪明的妈妈不可不注意饮食营养。

产后注意营养调理 242
怎样调理产后早期饮食 243
产后要多吃水果 244
产后营养调理禁忌 244
产妇应节制和需要的食物 246
注意哺乳期饮食 246
乳母慎用西药 248
产后慎用中药 248
用饮食来调理缺乳 249
产妇少喝麦乳精 250
产妇少吃味精 250
月子里鸡鸭类营养食谱 250
月子里鱼虾类营养食谱 252
月子里猪肉类营养食谱 254
月子里蔬菜类营养食谱 256
月子里蛋品类营养食谱 257

月子里牛羊类营养食谱 258
月子里谷物类营养食谱 258
月子里的开胃营养食谱 260
月子里的催乳营养食谱 268
月子里早餐宵夜营养食谱 273
月子里中晚餐营养食谱 275
春季坐月子营养食谱 276
夏季坐月子营养食谱 277
秋季坐月子营养食谱 280
冬季坐月子营养食谱 281
产后宜吃红糖 282
产后要重视蔬菜进食 283
产褥期营养的摄取 284
产后营养的补充 285
保证产后饮食营养 288

第七章 疾病与防护

药物虽然有治疗作用，但也有一定的副作用。新生儿对药物较为敏感，所以产妇在哺乳期用药时一定要慎重，既要考虑药物的治疗作用，又要考虑对乳儿的影响。

避免背部疼痛 292
如何控制背痛 293
乳腺炎的饮食调理法 294
产后宫缩痛的处理 295
防治产后脱肛或痔疮加重 296
防治产后尿潴留 297

乳母谨慎用药 298
产后容易出汗的原因 299
产后多汗注意风寒 299
治疗产后盗汗阴虚型 300
预防产后中暑 300
产后当心手关节痛 301
产后避免生殖器官感染 301
预防产后肌风湿 301
预防产后腰腿痛 302
防治产后骨盆疼痛 302
注意产后血晕 303
注意产后发热 303
预防产后阴道松弛 305
产后 42 天作妇科检查 306
定期检查高血压综合症 307
预防产褥期发热 307
预防产后子宫脱垂 308
注意产后会阴部伤口 309
产后腹痛成药验方 310
产后恶露不绝成药验方 311
产后小便异常成药验方 312
产后大便难成药验方 313
预防产后膀胱炎 314
注意产后的体态 314

第八章 生活与料理

孕妇如果产后恢复得快的话, 3 个星期就可以离床下地, 做一些煮饭之类的家务。其实, 就光是照顾婴儿, 身体也会感到疲劳。所以仍要注意休息。一天要保证 8~9 小时的睡眠时间。产后 5~6 个星期之后, 才能像平常人一样做家务。

- 防止产后乳房下垂 316
- 在医院内的生活安排 317
- 出院后的生活安排 320
- 产后性生活的禁忌 321
- 产后哺乳期注意避孕 323
- 处理好角色转换带来的压力 324
- 克服剖腹生产后的忧虑 327
- 预防产后忧郁症 328
- 克服产后情绪低落 330
- 产后最初几天应注意 332
- 产后避免疲倦 333
- 产后下奶的方法 334
- 防治产妇乳汁自出 335
- 产后放宫内节育器的最佳时间 335
- 产后重返工作岗位 336
- 哺乳与工作的结合 337
- 照料孩童的安排 338
- 努力照顾好自己 340
- 产后要讲究清洁卫生 342
- 哺乳后乳汁残留的对策 342
- 产后早期要下床活动 343
- 产后洗澡的最佳时间 344
- 产后读书、看报 344

产妇住房要定时通风 345
产妇户外活动 346
产后恢复正常劳作 346
创造产后良好休养环境 347
注意产后日常生活 348
注意产后起居 350
日常生活中的娱乐保健 356
产后防止断奶后乳房萎缩 361
产后保持性魅力的妙法 361
产后注意保护头发 363
产后健康自我检测 365