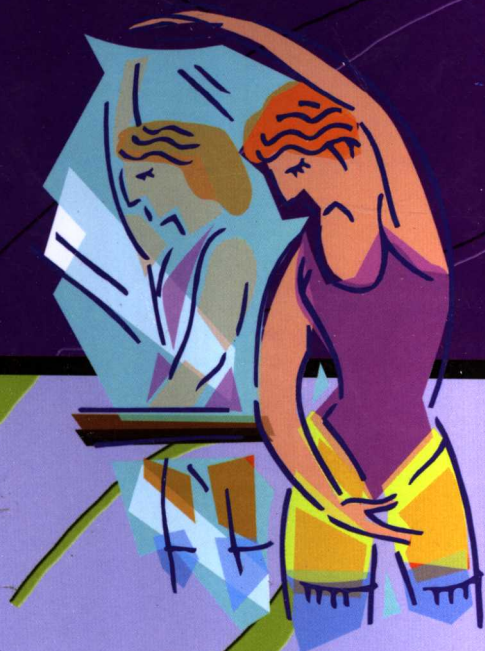


全民保健助读丛书之 妇幼保健系列

产后形体恢复 健美术



CHANHOU XINGTI HUIFU JIANMEISHU



本书编写组 编写
江西科学技术出版社

R161.1/8
全民保健助读丛书之 妇 女

产后形体恢复健美术

CHANHOU XINGTI HUIFU JIANMEISHU



北京教育学院图书资料中心



0000139074

主 编 后 盾 杨瑞珍
编 写 后 盾 杨瑞珍 柏文慧
金家宜 张晓敏 唐艳萍
张 霞 叶健康 王巧玲
李彦周 汪 亮



江西科学技术出版社

446979

446979

446980

图书在版编目(CIP)数据

产后形体恢复健美/本书编写组编写. —南昌:江西科学技术出版社,
2003.10

(全民保健助读丛书·妇幼保健系列)

ISBN 7-5390-2321-X

I. 产… II. 本… III. 产妇—健身运动 IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 074745 号

国际互联网(Internet)地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/

产后形体恢复健美

本书编写组编写

出版	江西科学技术出版社
发行	南昌
社址	南昌
邮编	330004 8513098
印刷	江西
经销	各地
开本	950
字数	1.1
印张	5.5
印数	6000
版次	2003年10月第1次印刷
书号	ISBN 7-5390-2321-X · 569
定价	10.00

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

致读者

本丛书系列系根据国家公布的全民保健计划纲要的精神编写而成的。本着增强人民体质、加强防病抗病知识的目的,选择有关人民群众健康福祉的内容,以通俗易懂的语言方式奉献给您的妇幼保健读物。

书中收录有:优生的基础是什么;胎教的意义和方法;0~10月胎儿的优生注意事项;妊娠前使用哪些药物影响优生;药物对不同孕期胚胎有何影响;怀孕期间可用哪些抗生素;孩子身高增长的一般规律是什么;为什么说孩子的睡眠比吃更重要;如何培养孩子的创造力;产后如何尽快恢复形体和活力;产后塑身苗条术;产后如何预防阴道松弛;儿病用药有讲究;儿童的药毒伤害不容忽视;健康的宝宝这样带;聪明的宝宝这样教等内容。更多、更详细的内容请阅读各书目录和正文。

本系列共分6册:《优生全过程》、《小儿常见病安全选药原则》、《0~3岁小儿科学培养与健康优育》、《产后形体恢复健美术》、《孕妇常见疾病安全选药原则》、《孕期营养食谱与母婴健康》。本丛书在编写过程中参考了大量中外文献资料和最新研究成果,谨致谢忱!

谢谢您的阅读。

本书编写组

目 录

一、体形变化要恢复

- 1 产后子宫有何变化
- 2 产后子宫内膜有何变化
- 2 产后子宫颈有何变化
- 3 产后阴道有何变化,如何恢复
- 3 外阴及盆底组织有何变化,如何恢复
- 4 产后月经及排卵有何变化
- 4 产后乳房有何变化
- 5 产后泌尿系统有何变化
- 6 产后呼吸、消化系统有何变化
- 6 产后血液循环系统有何变化
- 7 产后内分泌系统有何变化
- 7 产后腹壁有何变化
- 7 产后体温有何变化
- 7 产后姿势有何变化,如何恢复

产后如何恢复腹部肌肉	8
产后骨盆肌肉如何恢复	9
产后会阴如何恢复	10
产后怎样恢复体形	10
产妇如何保养乳房	11
为什么睡眠正常能帮助健美	12
为什么心情愉快有助于健美	12
产后如何使身体尽快复原	12
产后如何护理	13

二、运动锻炼助健美

产后为何要早下床活动	15
产后锻炼要注意什么	16
产妇保持体态健美的措施有哪些	17
产后何时开始锻炼较好? 怎样进行	18
简单易做的产后健美方法是什么	19
产后适时运动能防血栓吗	20
如何进行产后早期健身运动	21
产后早期的康复体操如何做	22
分娩 10 日内的运动怎样做	22
分娩 10 天后如何开始做整套保健操	23
产后如何尽快恢复体形和活力	23
产后如何做健美操	25
产妇如何做医疗保健操	26
增强腹肌和会阴肌的医疗体操如何做	28
做完月子后如何恢复形体	29
满月后如何做健美操	30
产后妇女形体美恢复操如何做	30

- 31 12 节产后保健操如何做
- 33 产后 6 周如何做运动
- 34 为什么适当运动能健美
- 34 分娩后如何分段进行健美锻炼
- 36 盆腔肌基格尔操如何做
- 36 哪 7 类产妇不宜做体操运动
- 37 乳房保健方法有哪些
- 38 乳房健美操如何做
- 39 简易乳房健美操如何做
- 39 如何做“瑜伽功丰乳法”
- 40 产后束腰紧腹能健美吗
- 41 产后腰痛怎样进行功能锻炼
- 41 对剖宫产者额外的辅助运动如何做

三、产后减肥与保健

- 43 产后失去青春美的原因
- 45 产后为什么容易发胖
- 47 产后如何预防肥胖
- 48 为什么用按摩的方法可帮助产妇减肥健美
- 49 怎样使产后身材苗条
- 50 如何才能恢复产后的体形
- 52 产后如何进行体操减肥锻炼
- 53 产后减肥健美要注意什么
- 55 什么样的健身运动适合产妇
- 57 每天生活中随时可进行的锻炼有哪些
- 57 产后如何寻回双腿的魅力

四、产后起居有精神

产后妈妈急需调养	59
产后第一天要注意什么	60
产后如何保持生理卫生	60
产后如何保持精神卫生	62
产妇“坐月子”要不要活动	63
产后下乳如何按摩乳房	64
产后排尿困难怎么办	65
为何要做产后检查	66
产妇如何进行心理调节	67
产妇为何不能睡席梦思	68
产后怎样卧床休息	69
坐月子不能“捂”	70
哺乳妈妈如何护理乳房	71
哺乳妈妈患病时的应对措施	72
产后外阴干燥是何原因	73
哺乳时乳头疼痛怎么办	74
掌握断奶的时机	75
产后何时恢复性生活	75
怎样安排产后性生活的时间	76
哺乳期要采取避孕措施吗	78
产后性生活应注意什么	79
分娩后为什么会性欲淡漠	80
会阴切开不会影响性生活	80
怎样选择避孕方法	81
产后短期内可用避孕药吗	83
产妇应如何“坐月子”	83

- 85 如何顺利度过产后不适期
- 86 产后日常生活的护理
- 87 产妇哺乳时应注意什么
- 88 如何护理产后会阴伤口
- 89 产后探视不如产前聚会
- 90 产妇度夏如何防暑
- 92 产妇保养有何误区
- 94 产妇住房能通风吗
- 94 产后如何能多分泌出乳汁
- 95 产后如何预防产后感染
- 96 产后如何预防产后出血

五、梳洗打扮巧美容

- 97 对付产后变“丑”有何良方
- 98 产后如何刷牙利于固齿
- 98 产后不能梳洗吗
- 98 产妇能不能洗澡
- 100 产后怎样洗澡
- 101 产后妈妈洗浴要注意什么
- 101 为什么产后会出现脱发
- 102 产后脱发如何防治

六、饮食营养重调理

- 104 授乳期的生理特点是什么
- 105 产妇的营养特点是什么
- 106 产妇的膳食如何安排
- 108 产后营养需要注意哪些问题
- 109 产后催乳有何学问

产后如何注意节制饮食	111
哺乳期妇女不宜喝啤酒	112
运动后不宜立即授乳	112
产妇多吃巧克力好吗	112
产后三天的饮食如何安排	113
坐月子为什么要多吃鲤鱼	113
产妇不宜多吃鸡蛋	114
产后不宜立即吃老母鸡	114
产后喝红糖水如何适时适量	115
产妇惟有食用红糖才好吗	116
为什么饮食适度有助于健美	117
催乳不宜过多食用老母鸡	117
产褥期的饮食卫生要注意什么	117
产妇阳气虚弱宜选择哪些食物	118
产妇适宜食用的蔬菜	119
产后缺乳宜用哪些药膳	120

七、防治疾病重养生

产后应做那些检查	122
如何进行产褥期保健	123
产后恶露迟迟未净怎么办	124
为什么会引起晚期产后出血	125
产后乳胀怎么办	125
产后乳少怎么办	126
哪些产妇不宜哺乳	127
什么情况下需暂停哺乳	128
为什么产妇容易出现尿潴留和便秘	128
产后便秘怎么办	129

- | | |
|-----|------------------|
| 130 | 产后中暑如何急救 |
| 131 | 如何防治子宫脱垂及阴道前后壁膨出 |
| 132 | 产后发生急性乳腺炎怎么办 |
| 133 | 产褥感染是怎么回事 |
| 134 | 产后发热怎么办 |
| 134 | 产后有子宫收缩痛怎么办 |
| 135 | 会阴伤口如何处理 |
| 136 | 产后如何预防阴道松弛 |
| 136 | 剖宫产后如何保健 |
| 137 | 产后恶露不绝如何防治 |
| 138 | 产后子宫复旧不全的防治 |
| 139 | 产后身痛怎么办 |
| 140 | 产后腹痛怎么办 |
| 141 | 产后盆腔静脉曲张如何防治 |
| 142 | 产后子宫脱垂如何防治 |
| 143 | 产后外阴炎症如何防治 |
| 144 | 产后如何防颈背酸痛 |
| 145 | 产后如何防腰腿痛 |
| 146 | 产后如何防骨盆疼痛 |
| 147 | 产后如何防痔疮 |
| 148 | 如何处理产妇骨盆损伤造成的疼痛 |
| 149 | 产后如何防耻骨分离症 |
| 149 | 产后手脚麻木、疼痛怎么办 |
| 150 | 产后会阴胀痛应如何处理 |
| 150 | 产后头晕如何综合治疗 |
| 151 | 产后腰、足跟痛如何治 |
| 152 | 产褥感染怎么办 |
| 153 | 怎样减轻产妇乳房肿胀 |

怎样预防产后出血	154
怎样预防产后肛裂	156
什么是产后抑郁症	157
如何预防产后抑郁症的发生	159
产后抑郁症如何治疗	160
产后抑郁症对孩子的不良影响	162
心理疗法可减轻产后抑郁症	163
如何顺利渡过产后不适期	164

一、体形变化要恢复

产褥期是指产妇自胎儿及其附属物娩出到全身器官（除乳房外）恢复至妊娠前状态的期间。其时间约6~8周。做好产妇这段时间的保健，不仅关系到产妇的正常恢复，而且对新生儿的健康成长亦有密切的关系。若产妇产褥过程不顺利，没有足够精力照顾婴儿，必然影响新生儿的生长发育和新生儿的健康，同时也会消耗产妇更多的精力和体力而影响产妇的健康。由此看来，产褥期的保健包括两个方面：一是母亲保健；二是婴儿保健，缺一不可。

产后子宫有何变化

子宫壁完全是肌肉纤维。在怀孕期间，由于体内激素分泌的影响，子宫会随着胎儿的成长而逐渐扩张。这种变化是相当大的，可以想像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，而其重量也大约由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，子宫也变成原来大小。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，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。如果发现凝块很大，持续性的流失或极端的流失，或产生恶臭，必须把这种情况告诉医生。这意味着子宫内部受到了感染，应该接受治疗。

产后子宫内膜有何变化

胎盘和胎膜从蜕膜海绵层外部与子宫壁分离而娩出。留下来的海绵层则厚薄不一，遗留的蜕膜组织的表面部分经过玻璃样及脂肪性变，然后从恶露中排出，基底部则经过再生而形成新的子宫内膜功能层。在产后 10 天宫腔内其他部分均有新生的子宫内膜生长。

胎盘剥离的子宫创面收缩很快。开始时的直径约为 7.5 厘米，为一突出的毛糙面。14 天时直径缩到 35 毫米。6 周后直径约 24 毫米，仍稍突出，但表面不粗糙。

产后阴道排出的分泌物内含有血液、坏死的蜕膜组织及黏液等，称为恶露，恶露分为三种：产后最初 3~7 天为“血性恶露”，量多、色鲜红，含血液、小血块和少量坏死的蜕膜组织；以后逐渐变成“浆液性恶露”，其颜色较淡，内含血液较少，但含有大量宫颈和阴道排泄液以及细菌；产后 2 周左右，变成“白恶露”，其内含有大量白细胞、蜕膜细胞、表皮细胞和细菌，呈淡黄色，量少。恶露一般在产后 3~4 周干净。

产后子宫颈有何变化

胎儿娩出之后，子宫立即缩小到脐下 4~5 厘米处，24 小时后宫底又略有上升，以后逐渐缩小，每天约下降 1~2 厘米，大约要 2 周左右恢复到妊娠前的大小。在分娩结束时前壁较薄，皱起如袖口，松弛，水肿，呈紫色，1 厘米厚，3~6 厘米长。18 小时内很快缩短，变硬，恢复正常形状。第 3 天时能容 2 指，12 天时仅能容 1 指，内口关闭。产后四周外口关闭。但颈口形状由原来的圆形（未产型）变为横裂型（已产型）。

如果子宫内残留胎盘和胎膜组织，或继发感染，收缩就不好，大小迟迟不复原，而且会有腹痛、阴道流血多等症状，称为“子宫复

旧不全”。

随着子宫的收缩复原,子宫内残存的血液、坏死的蜕膜组织和黏液等都会混在一起自阴道排出。

恶露有血腥味,但无臭味。如果产褥期血性恶露持续不断或有臭味时,揭示宫腔内可能有残留物,并可能继发感染,应及时就诊处理。

产后阴道有何变化,如何恢复

分娩时,因为胎儿通过而被撑开的阴道壁,肿胀并出现许多细小的伤口,分娩后1~2天排尿时感到刺痛,1周后恢复。扩大了阴道产后1天就能缩紧。

其次,分娩时,为使胎儿的头部容易出来,施行会阴切开等手术。这些伤口,分娩后立即缝合。有时伤口会在头1~2天痉挛,但不必担心。缝合的伤口,大约在4~5天内拆线。此外骨盆底部的肌肉紧张,也会在4~8周左右得到恢复。

分娩后,阴道扩大,阴道壁肌肉松弛,张力减低。阴道黏膜皱壁因分娩时过度伸张而消失。产褥期内,阴道肌壁张力逐渐恢复,但不能完全达到孕前水平。黏膜皱壁大约在产后3周左右开始重新出现。

外阴及盆底组织有何变化,如何恢复

分娩后,可引起外阴轻度的水肿,2~3周内自行消失。如果注意局部清洁和护理,会阴部的轻度裂伤或会阴的切口,一般都能在4~5天内愈合。如果会阴重度裂伤或伤口感染,切口裂开会增加产妇的痛苦,需要2周甚至1个月后方可痊愈。

产后盆底肌肉及其筋膜由于扩张而失去弹力,而且常有部分肌纤维断裂。产褥期如果能够坚持产后运动,盆底肌肉可以恢复至接近孕前状态,否则就不能恢复原状。如果产后盆底肌肉及其筋膜

有严重断裂,而产褥期又过早地干体力劳动,就可能导致产后阴道壁膨出,甚至引起子宫脱垂,造成长期的痛苦。

产后月经及排卵有何变化

产后月经和排卵的恢复,个人差异较大。一般不喂奶的产妇可在产后 6~8 周恢复月经,喂奶产妇月经恢复较晚,甚至整个哺乳期都不行经。第一次复经月经量往往较多,且多为不排卵月经,来过三四次月经后,月经和排卵才恢复正常状态。

产妇喂奶时,婴儿吸吮乳头的刺激能反射性引起脑垂体不断释放催乳素,抑制卵巢排卵,不来月经。产后 1 个月内这种反应最强,到产后 3 个月左右,反应逐渐减弱,对排卵的抑制得到解除而恢复排卵,排卵是在月经来潮之前。有人统计,未哺乳的产妇最早排卵在产后 31 天,因个人差异大,用哺乳来达到避孕目的并不可靠,复经前先有排卵亦可受孕,所以从产后 3 个月起就应采用有效的避孕措施。

产后乳房有何变化

产后 1~2 天,乳房开始发胀、膨大,有疼痛感及触痛,尤其是初产妇,疼痛更明显。此时,若挤捏乳头,会有少量稀淡的初乳挤出;大约在产后 2~3 天乳房便开始泌乳,量逐渐增多,并逐渐由初乳转为成乳。

分娩后雌激素和孕激素水平骤降,生乳素增加,使乳腺开始分泌。凡触动乳头、婴儿啼哭声,一定的时间及其他与哺乳相结合的条件等,都能成为泌乳的条件刺激因素。一般说来,产妇的乳汁分泌量与乳腺的发育成正比,但也与产妇营养、健康和精神状况有关。

为了保证母子的健康,在有些情况下是不宜母乳喂养的。如母亲患有严重的心脏病、肾炎、结核病、重症肝炎或母亲产时、产后出

血过多,有严重的贫血;母亲想有其他急性传染病等。

上述情况下,母亲如坚持喂乳,既影响婴儿健康,又会加重产妇机体的负担,不利疾病的痊愈,甚至引起严重的并发症。若母亲患感冒发热、婴儿呕血、便血或喂奶后严重呕吐者,也应暂停哺乳。尤其值得注意的是妊娠合并心脏病患者,产后1~3天内,由于回心血量增加,容易发生心力衰竭,哺乳时,胀大的乳房会压迫心脏。更加重心脏负担,所以不宜哺乳。

在停止哺乳期间。要注意按时将奶汁吸出来,不要使乳房过胀,不然就会反射性地引起泌乳分泌减少或回奶。

产后泌尿系统有何变化

妊娠时,增大的子宫压迫盆腔内脏器所导致的肾盂、输尿管积水,一般在产后4~6周才能恢复,因而产褥期容易发生泌尿道感染。

临产时胎儿先露部位对膀胱形成压迫,如果滞产则易造成膀胱三角区充血、水肿及黏膜出血,严重时可阻塞尿道而形成尿滞留,虽然比较少见,但应引起注意。常见的是产后腹壁松弛,膀胱肌张力减低,对内部张力增加不敏感,再加上分娩时胎儿先露部分的压迫,膀胱肌肉收缩功能障碍或尿道、尿道外口、阴道、会阴创伤疼痛,反射性地使膀胱括约肌痉挛,增加排尿困难,甚至不能自解小便而需要导尿,但是导尿又会增加泌尿道感染机会。

产褥期开始几天,产妇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扩张与淤血之故。有时候,需要用导尿管,直到膀胱恢复正常为止。如果生产时产生硬膜,产后数小时可能需要装置导尿管。

产后常见的问题之一,就是压抑性失禁。这是一种不由自主的排尿现象,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造成的。要尽快进行骨盆运动的人,会比只是做骨盆腔