

指导产妇保健与恢复的最新宝典



现代

女性产后

恢复的280个细节

XIANDAINUXINGCHANHOU
HUIFUDE280GEXIJIE

陶涛◎主编



全新产后恢复理念
打造产后健康美丽的新妈妈



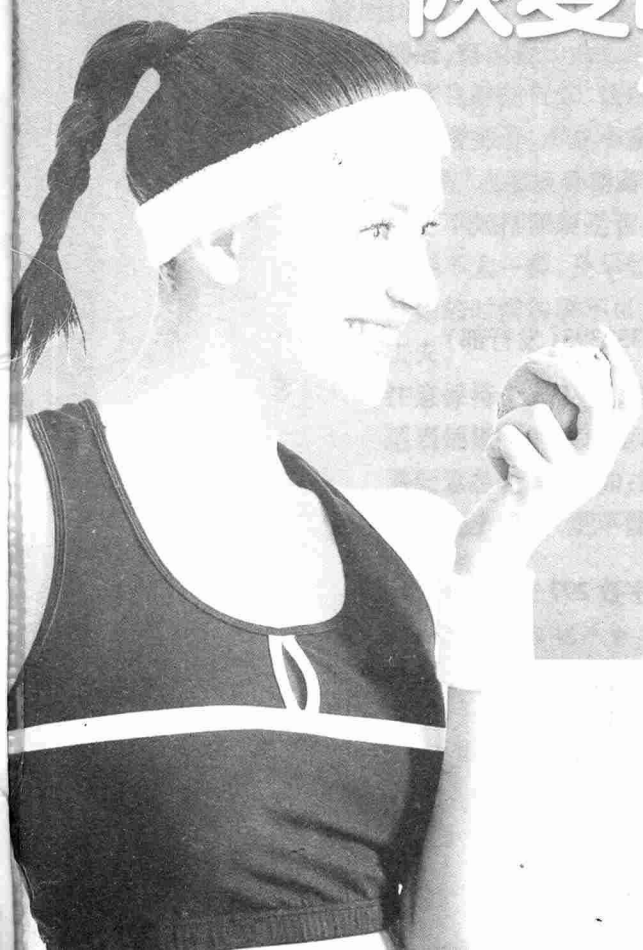
 天津科学技术出版社



现代女性产后恢复的280个细节

XIANDAINUXINGCHANHOU
HUIFUDE280GEXIE

陶涛◎主编



图书在版编目(CIP)数据

现代女性产后恢复的280个细节/陶涛主编. —天津:

天津科学技术出版社,2009年2月重印

ISBN 978-7-5308-4943-9

I. 现… II. 陶… III. 产褥期-妇幼保健-基本知识

IV. R714.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第200638号

责任编辑:蔡小红 孟祥刚

责任印制:王莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路35号 邮编:300051

电话:(022)23332403(编辑室) 23332393(发行部)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京市业和印务有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 18 字数 297千字

2009年2月第1版第2次印刷

定价:28.80元

前言

FOREWORD

谁不想拥有曼妙的身材？谁不想拥有健康、可爱的宝宝？然而，经历了妊娠、分娩，由于丰富营养而略显臃肿的身材，如何才能“走回”苗条？这在《现代女性产后恢复 280 个细节》一书中都能找到答案。

《现代女性产后恢复 280 个细节》从分娩那一刻开始，就对产后妈妈的各种身体变化、心理变化，以及可能出现的瘦身情况，一一详述。在这里，包含了现代家庭中女性产后对自己生活的美好期望，蕴含着现代女性追求产后漂亮妈妈的心声，详括了分娩以后产后妈妈不同时间段的常见问题。涉及从身体改变状况到心理调节，到饮食保养，以及身体、面容恢复的各方面知识。

在重点内容中，又分别从产后认清自己的变化、“坐月子”期间应注意的疾病、身体护理、产后心理恢复、产后瘦身、美容等方面，详细介绍了产妇的常见问题和恢复方法。比较适合现代家庭中有一定文化程度、能够接受新事物且准备做父母的，或者准父母、新晋父母的青年夫妇们。该书语言简单明了、轻松明快，内容涉及产后常见问题的各个方面，比较适宜毫无经验的夫妇在业余时间共同阅读。

本书内容的编排顺序与产褥期同步，以或轻松提问、或简单叙述的方式，解答产后常见问题，囊括了产后新手爸爸妈妈不知道、想知道、应当知道的常识，消除了产后妈妈生活的各种疑虑。

愿每个产后妈妈都尽快恢复成一个健康、快乐的俏女人！

目 录

CONTENTS

第一章 产后身体变化早知道

从怀孕到婴儿娩出,这段长达10个月的过程中,妈妈的身体会发生戏剧性的变化。从消化系统到血液循环;从纤细细腰到双重游泳圈;从如玉肌肤到满脸的蝴蝶斑……仿佛换了一个人。当再次站到镜前面对完全陌生的自己时,不要惊慌,要认清产后女性的生理及心理变化,了解变化的原因,然后“对症下药”,使自己重新找回熟悉的自己。

科学指导 / 1

饮食、运动轻松恢复孕前状态 / 1

一点通 / 3

分娩带给我那些“伤痛” / 3

产后“小房子”变化 / 4

“小房子”如何恢复 / 5

小心呵护你的伤口 / 6

剖宫产,无法避免的伤痛 / 7

“胖妈妈”的苦恼 / 7

产后恶露是怎么回事 / 8

产后妈妈血液的“轮转” / 9

产后妈妈消化、呼吸有何变化 / 10

产后妈妈体温的秘密	/ 11
产后妈妈乳房的大变化	/ 12
产后妈妈泌尿系统的小问题	/ 13
产后妈妈“老朋友”恢复	/ 14
让产后妈妈“无忧”的变化	/ 15
剖宫产带给我的伤害	/ 15
产后妈妈腹部肌肉有变化	/ 16
产后骨盆肌肉细解	/ 18
产后妈妈的心痛——腹壁的变化	/ 19
产后妈妈的苦恼——消化不良	/ 20
心脏——产后妈妈不得不关注的地方	/ 21
妊娠纹——产后妈妈斗争的大敌	/ 22
“月子”里妈妈身心情况解说	/ 23
产后妈妈腹部的大变化	/ 24
产后妈妈的身体疼痛	/ 25
产后妈妈的“方便”大问题	/ 26
产后常见“小变化”	/ 27
我的眼睛为什么变模糊了？	/ 28
分娩带给女人的伤痛	/ 29
产后妈妈多汗是什么原因？	/ 30
产后妈妈体重烦恼由何而来？	/ 31
书上找不到的新妈妈身体变化	/ 31
科学的认识产后头痛与头重	/ 32
新妈妈产后发烧新解	/ 33
新妈妈大忌——产后心力衰竭	/ 34
产后注意盆腔静脉曲张的缓解	/ 35
产后妈妈说不出的苦痛——肛疾	/ 36
产后体内垃圾处理	/ 37
晒晒产后妈妈应做五件事	/ 38
产后出血是怎么回事	/ 39
妈妈该如何预防产后出血	/ 39

“坐月子”是女性一生中身体状况改变的最关键时期,虽然只有短短的四十多天,但对于产后女性来说,却是非常重要的一段日子。如果此时期不注意调养,落下毛病,终身都将成为顽疾;而如果调养得当,则可一辈子受益。坐月子期间,因生活起居不当、寒温失调或过度劳累,稍不谨慎就会吹风受凉,所以应该用科学的态度来对待“坐月子”。

科学指导	/ 41
重新认识“坐月子”	/ 41
一点通	/ 43
你了解“坐月子”吗	/ 43
“坐月子”的是与非	/ 44
“月子”期的科学保健	/ 45
常见的月子病,你知道吗?	/ 46
尿潴留是怎么回事	/ 47
剖宫产留下的伤疤	/ 48
“坐月子”时的备忘录	/ 49
产后妈妈的记忆——分娩时留下的刀口	/ 50
孕育宝宝留下的痕迹——产后妈妈的四肢痛	/ 51
产后妈妈制服二痛有良策	/ 52
“月子”养身四原则	/ 53
“月子”别忘防腹膜炎	/ 54
“月子”妈妈要牢记产后检查	/ 54
产后妈妈防治筋骨酸痛的2个妙方	/ 55
5招轻松应对产后妈妈便秘小问题	/ 56
产后护腰金钥匙	/ 58
“月子”别忘呵护你的“小房子”	/ 59
乳房保养从“月子”开始	/ 60
“私密花园”——“月子”期的重点保护对象	/ 61

剖宫产妈妈如何“坐月子”	/ 62
剖宫产分娩快速恢复有术	/ 63
剖宫产手术后的6小时	/ 64
专家建议科学“坐月子”六则	/ 65
产后须知三问题	/ 66
夏热炎炎,产后妈妈该如何坐月子	/ 67
寒冷冬季,产后妈妈该如何“坐月子”	/ 68
产后一周生活细指导	/ 69
月子里的“四避”	/ 70
新妈妈出院后生活三原则	/ 71
产后新妈妈科学睡姿有要求	/ 72
坐月子不得不防的3种陷阱	/ 73
月子里“睡妈妈”怎样保证睡眠	/ 74
剖宫产妈妈“坐月子”的是是非非	/ 75
月子里的洗澡——温酒水擦洗	/ 76
月子护乳有章法	/ 77
月子穿衣有讲究	/ 77
月子妈妈的内衣怎么穿?	/ 78

第三章 做一个快乐新妈妈

由于产后妈妈不仅要恢复身体,还要适应家庭新成员带来的角色和各种关系的变化,所以往往要承受巨大的身心压力,加之此时女性身体尚处于虚弱状态,很容易受环境刺激的影响,形成心理负担。为了避免心理因素严重影响日常生活,产后妈妈应事先了解生育知识,并有意地自我调节产后情绪,在丈夫的帮助下,早日恢复似孕前般健康、快乐的日子。

科学指导 / 80

产后,你抑郁了吗? / 80

一点通	/ 81
抑郁,产后妈妈大敌	/ 81
正确认识产后抑郁症	/ 82
产后妈妈情绪低落由何而来	/ 83
产后妈妈无法逃脱的“魔掌”——压力	/ 84
产后抑郁有征兆	/ 86
产后新妈妈情绪变化要留意	/ 87
产后抑郁都会产生哪些情绪?	/ 88
产后妈妈6种负面情绪威胁	/ 89
产后妈妈,你是心老了吗?	/ 90
初为人母所需要的帮助	/ 91
不良情绪转移法	/ 92
新妈妈产后第1、2天的心理调适	/ 93
新妈妈产后第三天开始的心理生活	/ 94
自信的妈妈很快乐	/ 95
3招教产后妈妈走出抑郁的阴霾	/ 96
6招打造产后妈妈好心情	/ 97
产后妈妈心理减压有妙招	/ 98
营造快乐“塑心”旅程	/ 99
产后妈妈要看透“矛盾”	/ 100
产后一年要注意!	/ 101
暴躁——产后妈妈的大忌	/ 102
焦虑心理——产后妈妈不宜	/ 103
狭隘——产后妈妈应该远离的弱点	/ 104
产后妈妈克服恐惧有绝招	/ 105
产后妈妈摒弃怀疑心理有妙招	/ 106
快乐妈妈有捷径	/ 107
产后快乐吃出来	/ 108
“大晒”产后妈妈快乐食谱	/ 109
心理美容——产后妈妈快乐的法宝	/ 110
快乐要产后妈妈自己寻找	/ 111
“童心”妈妈会快乐	/ 112
产后心理按摩——妈妈的快乐的小秘诀	/ 113
产后轻松生活的小秘诀——坦然面对身材	/ 114

新家庭三角关系 / 115

新妈妈,测测你的心理健康吗? / 116

第四章 产后妈妈饮食谁做主

以往人们一直认为产后妈妈不能吃盐,不能吃水果,要多喝浓汤;然而,如今的营养健康观念却是应该注意全面摄取营养。当新观念和旧思想在现实的生活中碰撞后,产后妈妈该听谁的呢?产后到底该吃些什么,该怎么吃?就成了一个大问题了。

科学指导 / 118

适宜产后妈妈营养食品新解 / 118

一点通 / 120

产后膳食营养有讲究 / 120

产后妈妈饮食四误区 / 121

月子饮食三步走 / 122

产后的营养护理 / 123

产后妈妈饮食安排6大要诀 / 124

产后妈妈饮食3不宜 / 125

经典产后汤推荐 / 126

产后妈妈喝汤有讲究 / 127

月子进食细解 / 128

“晒晒”产后妈妈最有益食物 / 129

产后妈妈按需进补有诀窍 / 130

常见月子滋补食品有哪些 / 131

产后“大补”有原则 / 132

月子补血活血最重要 / 132

月子进补方方面面 / 133

产后妈妈补铁很重要 / 134

产后妈妈补钙小策略 / 135

产后妈妈食补有窍门	/ 136
产后妈妈滋补不宜过量	/ 137
麻油、姜、米酒水——月子补身“三剑客”	/ 138
产后妈妈清凉度夏好饮食	/ 139
产后妈妈经典食谱推荐	/ 140
产后妈妈味精、人参、红糖禁	/ 141
产后妈妈火辣身材“饮食制造”	/ 142
产后膳食科学搭配,营养多多	/ 143
产后妈妈水果、主食时尚搭配	/ 144
产后妈妈每日食物构成与推荐品种和数量	/ 145
过时的产后妈妈饮食理论大罗列	/ 146
产后妈妈传统吃法大辩论	/ 147
产后妈妈不应饮用的水	/ 148
产后妈妈营养饮食五则	/ 149
月子里三七炖鸡的传说	/ 149
剖宫产后妈妈饮食安排有技巧	/ 150
产后水果的选择有要求	/ 151
山楂和桂圆——产后妈妈水果好选择	/ 152
产后妈妈解决便秘“小处方”	/ 153
产后瘦身饮食五法则	/ 154
产后妈妈瘦身饮食七点注意	/ 154
产后妈妈经典瘦身餐推荐	/ 155
恢复身材六大饮食“魔法”	/ 158

第五章 动起来! 做个苗条“瘦”妈妈

如果说孕期是无意识“增肥”的过程,那么产后就是想方设法“瘦身”的历程。其实,减肥是每个产后妈妈必经的阶段,想尽各种办法,用尽各种招术,只为了还回自己的“苗条女儿身”。谁知一来二去,自己也成了半个减肥专家了。社会日益进步,减肥的方法也日新月异,听听一些“过来人”的减肥新经吧!

科学指导 / 160
产后恢复十注意 / 160
一点通 / 161
运动是“瘦”妈妈的法宝 / 161
产后——女性改变体质最佳时期 / 162
产后恢复关系女人一生 / 163
产后体重恢复有规律 / 164
产褥操可以什么时候开始? / 165
产后妈妈健身有周期 / 166
产后恢复三部曲 / 166
产后妈妈保持健美体态5要点 / 167
产后体形恢复全攻略 / 168
产后妈妈锻炼入门 / 169
产后妈妈锻炼准备不可少 / 170
妈妈怎样提高恢复指数? / 171
产后恢复要循序渐进 / 172
产后妈妈切忌过早瘦身 / 173
产后早期的康复体操如何做 / 174
产后减重两大关键 / 175
产后妈妈瘦身四误区 / 176
产后妈妈美胸两大方略 / 176
产后妈妈美胸三招 / 177
产后妈妈乳房护理方案 / 178
产后塑形操推荐 / 179
产后锻炼应注意的细节 / 180
产后瘦身三原则 / 181
产后妈妈瘦身秘诀 / 182
产后八节瘦身操 / 183
产后妈妈美腿“练”出来 / 184
产后妈妈重塑美腿有秘方 / 185
简便易做的产后运动 / 186
产后全身运动七点 / 187

产后妈妈的简易健康方案	/ 188
气虚体质产后妈妈的产后调理	/ 189
剖宫产妈妈保健有秘诀	/ 190
月子瘦身运动小罗列	/ 191
产后常见两大错误动作细解	/ 192
月子锻炼的四点注意	/ 192
月子期不宜做高冲力训练	/ 193
产后妈妈健身“七天动”	/ 194
经典 10 步产后健美操推荐	/ 196
月子里的水陆两用健身操	/ 197

第六章 美丽俏妈妈“养”出来

随着孕期身体情况的改变,蝴蝶斑、妊娠纹、皮肤松弛等问题也逐渐出现在俏皮爱美的产后妈妈身上,令产后妈妈苦恼不已。其实,这种情况是可以改变的。由于不同的产后妈妈皮肤呈现出不同的特征,因此,要针对个人肤质和内分泌情况的不同,进行个性化治疗。在用运动恢复法护肤的同时,也可以采用一些适当的饮食或中药调理,“内外兼修效果更理想”。

科学指导	/ 198
呵护皮肤有原则	/ 198
一点通	/ 199
你了解自己的皮肤吗?	/ 199
三类皮肤妈妈要知道	/ 200
不同皮肤护理的小秘密	/ 201
油性皮肤护理原则大揭秘	/ 202

敏感性肌肤护理的小秘密	/ 203
美丽肌肤的四个标准	/ 204
产后妈妈正确认识科学护肤观	/ 204
破坏产后妈妈美丽的 N 个习惯	/ 205
产后妈妈的“斑斑点点”	/ 206
产后妈妈如何处理色素痣	/ 207
产后妈妈黯淡肤色解决有秘诀	/ 208
产后妈妈治疗黑斑全攻略	/ 209
产后妈妈大战黄褐斑	/ 210
产后润泽肌肤维生素“制造”	/ 211
产后妈妈攻破护肤死角有办法	/ 212
产后科学护肤四步曲	/ 213
护肤与作息一起	/ 214
产后妈妈春季护肤要诀	/ 215
产后妈妈护肤要诀——夏季篇	/ 215
产后妈妈秋冬皮肤如何护理?	/ 216
愉快心情养就亮丽肌肤	/ 217
光泽的肌肤来自真皮层的呵护	/ 218
甘油,产后妈妈冬季护肤好帮手	/ 219
产后妈妈护肤观念 6 误区	/ 220
如何让背部的皮肤光滑无瑕疵	/ 221
产后妈妈,你会洗脸吗?	/ 222
科学洗脸“面面观”	/ 223
俏妈妈面膜“做”出来	/ 224
产后妈妈常见美容误区要知道	/ 224
产后妈妈不同肌肤的保湿高招	/ 225
产后妈妈春季保湿有妙招	/ 226
产后妈妈夏季保湿很重要	/ 227
产后妈妈保湿策略——秋季篇	/ 228
产后妈妈保湿策略——冬季篇	/ 229
产后妈妈肌肤保湿的 12 个秘方	/ 230
保湿有误区,产后妈妈要注意	/ 231
酸奶:肌肤的美味饮品	/ 232

产后妈妈必知——皱纹产生原因	/ 233
产后妈妈必知——延缓皱纹出现的好习惯	/ 234
产后妈妈自己动手做减皱操	/ 235
食物妙用可美颜去皱	/ 236
产后妈妈杜绝鱼尾纹有方	/ 236
产后妈妈防治皮肤湿疹有良方	/ 237
产后妈妈巧做牛奶美白面膜	/ 238
产后妈妈控“油”5步走	/ 239
产后妈妈常用控油武器大推荐	/ 240
产后妈妈奇妙的蔬菜面膜	/ 241
不当护肤伤“肤”最深	/ 242
产后妈妈漂亮“吃”出来	/ 243
产后妈妈特别部位的美肤处理	/ 244
产后护发4大妙方	/ 245
明亮眼睛靠保养	/ 246
产后妈妈如何“逃避”肿眼泡	/ 247
产后妈妈防御眼袋措施大罗列	/ 248
产后妈妈睡前“眼袋”护理	/ 249
产后妈妈厨房里的天然眼膜	/ 250
产后妈妈流行美鼻五字诀	/ 251
产后妈妈保持鲜嫩红唇有秘方	/ 252
产后妈妈年龄的标记——颈部的皮肤	/ 253
产后妈妈不能忽略的地方——手部护理	/ 254
产后妈妈足部的保养	/ 255
产后妈妈如何拥有一双美足	/ 256

产后妈妈在经历分娩的痛苦后,无论是身体还是心理,都发生了很大变化。随之,她们与丈夫间的“亲密接触”也会产生很多新问题。应该怎样应对? 不正确的做法往往会影响产后妈妈的身心健康。因此,产后怎样与丈夫“亲密接触”,同样是产后康复生活中的一项重要内容。

- 科学指导 / 258
- 产后妈妈“亲密生活”注意事项 / 258
- 一点通 / 259
- 产后什么时候可以“亲密接触” / 259
- 产后第一次“亲密接触”要小心 / 260
- 产后妈妈“第一次”要克服的难关 / 261
- 产后“亲密”过早的后果 / 262
- 产后妈妈拒绝“亲密”四大因素 / 263
- 产后妈妈“亲密”情绪低缘由 / 264
- 阴道松弛影响产后“亲密”的关键 / 265
- 会阴侧切会对性生活有影响吗? / 265
- 产后妈妈“亲密生活”大解析 / 266
- 产后妈妈“亲密生活”指南 / 267
- 哺乳妈妈易恢复性生活 / 268
- 做一个“性趣”女人 / 269
- 产后加强锻炼,体会“幸福” / 269
- 重燃产后“激情”有方法 / 270
- 产后新爸爸新妈妈“亲密”生活 8 注意 / 271
- “亲密接触”与避孕同行 / 272

第一章 产后身体变化早知道

从怀孕到婴儿娩出,这段长达10个月的过程中,妈妈的身体会发生戏剧性的变化。从消化系统到血液循环;从纤细细腰到双重游泳圈;从如玉肌肤到满脸的蝴蝶斑……仿佛换了一个人。当再次站到镜前面对完全陌生的自己时,不要惊慌,要认清产后女性的生理及心理变化,了解变化的原因,然后“对症下药”,使自己重新找回熟悉的自己。

科学指导



饮食、运动轻松恢复孕前状态

从怀孕的那刻起,随着胎宝宝的成长,女性的身体就发生着潜移默化的改变。腰围在不知不觉间就增加了50厘米;生殖系统在孕期的膨胀,也随着产后血供量的减少,而逐渐恢复;乳房由于哺乳原因,有盈胀、下垂的现象;皮肤出现松弛、很多色素沉淀斑的情况;身体总有全身绷紧的感觉,觉得腰膝无力,腰背部酸痛,这是由于分娩后肌肉和关节不能快速适应的结果。

事实上,这些变化都是正常的、暂时的,随着产后身体的恢复,有些变化会消失。但也有一些产后妈妈出现腹痛难忍、阴道流血过多、大小便不通等现象,这些现象均为异常变化,应去医院诊治。

在面对分娩后的身体恢复时,专家提出要从两方面着手。一方面是注意产后营养的均衡摄取,另一方面就是用运动来配合身体恢复。