

美国影星简·方达的 孕产后期健身操

上海翻译出版公司



美国影星

简·方达的孕期产后健身操

F·德丽塞 著 S·夏皮罗 摄影

张明项龙译 王星金扬校

上海翻译出版公司

内 容 提 要

本书是妇女保健的有益读本,也是广大妇女喜闻乐见的图册。它指导妇女如何通过做健身操,在孕期加强体质,锻炼分娩能力,使婴儿顺利降生并长得健康;在产后加快恢复,并使形体恢复曲线美。这套健身操兼有育婴知识和婴幼儿运动,因此对新生儿的健康也富有指导意义。原书出版后轰动美国,现已成为全欧洲的畅销书,它被译成二十一种文字,在二十三个国家广为流传。本中译本出版必将受到广大夫妇和妇幼保健工作者的热忱欢迎。

美国影星简·方达的孕期产后健身操

F·德丽塞 著 S·夏皮罗摄影

张明 项龙 译 王星 金扬 校

上海翻译出版公司

(上海武定西路1251弄20号)

新华书店上海发行所发行 上海市印刷三厂印刷

开本787×1092 1/16 印张11 字数245,000

1987年1月第1版 1987年1月第1次印刷

印数1—15,000

统一书号: 7311·39 定价 2.95 元

译者

的话

圣经中上帝对夏娃犯禁的惩罚是增加她分娩的痛苦。这是人类处于蒙昧时期对于人类分娩困难和兽类产仔容易这一现象不理解，因而做出的富于想象力但却缺乏科学性的解释。除去晚婚这个因素外，现代科学说明了哺乳动物产仔易若反掌是因为它们为了求生存，即使在孕期也不得不东奔西跑，攻击或躲避攻击，还难免忍饥挨饿。而人类生活条件优越，胎儿长得相对过大，加之自身的惰性，活动太少，肌肉的强健及韧性都不够，因而分娩才如此费力。这本书正是基于这一正确认识，第一次科学地、系统地创建了一套健身操，用自然的方法，从根本上试图解决人类分娩比较困难这个问题；并且帮助产妇尽快恢复。这无疑是一积极的措施和十分有意义的创举。在美国数年来成功的尝试和实践证明了本书的价值，因而它才能畅销不衰，使这套健身操得以推广；并且被译成二十一种文字，在二十三个国家广为流传。

原书共有七章，翻译时删去了纯属医学性的第四章疑难杂症与并发症的处理和第五章接受婴儿与乳婴（因这方面的内容，国内有关医学书均已叙及），以达到删枝强干的目的。

效果。因此，把后两章相应朝前编号后，本译本便成为五章，即第一章孕期健身操——技巧与练习；第二章分娩与生产前的准备；第三章分娩与降生；第四章复原与复原健身操——技巧与练习；第五章养育婴儿。另外，为了突出主题，对某些无关紧要的图片也作了适当的删除。

当前，我国正大力提倡晚婚、晚育、优生、优育，一对夫妇只生一个孩子。此书的翻译出版对广大育龄夫妇及妇幼保健工作者无疑是一个福音。本书有充实的科学根据、系统的理论思想和大量的实践依据，其体操作简单易行，我国妇女在家里基本上都能做到，也非常易于推广，因此很有价值和实施意义。

本书简介、概论及第一、二、三章由张明译，第四、五章由项龙译，全书由王星、金扬校阅。由于译者水平有限，书中难免存在一些缺点，希望广大读者指正。

译者

目 录

译者的话	67
简介	67
概论 妊娠、分娩和康复的四个阶段	72
第一章 孕期健身操——技巧与练习	75
锻炼总则	86
姿势	86
呼吸	90
热身操与每日练习	95
孕期健身操	95
上身运动	97
腰部运动	97
腿足运动	99
骨盆区域运动	102
放松技巧	106
哺乳准备	106
特殊问题	108
最后几周	109
第二章 分娩与生产前的准备	114
自我准备	116
分娩时请一位辅导	1
辅导须知	67
放松练习	67
分娩过程：将发生的事	72
对付疼痛	75
共同练习呼吸和逼出技巧	86
未来母亲与辅导的练习须知	86
使分娩初期更加舒服	90
排演积极分娩	95
第三章 分娩与降生	95
认识与处理分娩发作	97
何时与医生或助产士联系	97
适应医院的环境和人员	99
分娩过程	102
辅导的方针	106
第四章 复原与复原健身操——技巧与练习	106
复原总论	108
正常分娩后的复原	109
剖腹产后的复原	114
新的眼光	116
父母的分工合作	1

姿势正确的重要性	118
复原健身操	118
上身运动	120
骨盆运动	125
腹部运动	127
臀部运动	135
大腿运动	139
第五章 养育婴儿	144
理解婴儿的语言	144

婴儿的身体变化	144
身体护理	147
如何对待婴儿的发育性疼痛	149
特殊问题	155
介绍几种活动方式	157
婴儿按摩	158
开阔你和婴儿的眼界	166
掌握限度	168
以母亲的身份迎接新生活	168

概论 妊娠、分娩和 康复的四个阶段

从开始怀孕到孩子可以连续几小时不用抱和不用喂要一年的时间，这一年中孕妇的身体要经历大幅度的变化。细心的人会注意到，这种变化好象一年中的四季一样，除了很短但却最紧张的分娩时期，每一个阶段持续大约为三个月。

因为人们习惯上把怀孕期分为三个阶段，每个阶段为三个月，所以有人提出把婴儿出生后的前三个月称为怀孕的第四个阶段。这是一个让母亲做好准备去应付哺育新生婴儿的繁重工作阶段。四个阶段中，每个阶段都对母亲提出了自身的要求。如果父亲和母亲能够默契合作的话，做父亲的也能受到这种不同寻常经历的影响。

第一阶段

怀孕的头三个月，母亲的身体容易对体内产生的大量雌激素、孕酮及节律的排卵抑制产生强烈的反应。这种生理变化的症状因人而异，不过很多妇女在体形没变化的怀

孕初期，她们的情绪有很强烈的反响。体内的新生命这时正在奋力成形，但正处于一个非常脆弱的阶段。这时期孕妇应该量力而行：不要过分娇惯自己，但也不能使自己疲劳过度，也许拼命活动只是为了证明自己能够一如往常。保证营养比平时更重要，但在最初的几个月里避免吸收有害物质比吃大量营养丰富食物还重要。如果怀孕前身体的营养状况良好，遇到恶心的时候暂时少吃一些对母亲和孩子都不会有损害。但是正在发育成形的胎儿在头三个月中对药物极为敏感，甚至对一些食物或饮料，例如咖啡、可能还有食品中的防腐剂，都极为敏感。孕妇应该避免或者至少少吃麻醉药、酒类、咖啡，并少吸烟。对很多妇女来说，头三个月中恶心的感觉迫使她们放弃这些有害食物，这也可以说是因“祸”得福了。

孕妇对付恶心可以试试多吃些富含微量无机物的食品，最好是未经化学处理的，如糙谷和各种各样的水果蔬菜等。如果母亲有精力的话，也可以进行一些锻炼，但只能做身体能够适应的运动，运动量也要适当。人的肌肉在经过有意的运动和充分的重复动作后会发生变化。肌肉的构造性变化反过来会影响整个身体的新陈代谢。这种变化是如何对胎儿产生影响还不为人们所知，所以在我们还没有搞清楚之前，最好不要让它影响正在发育成形的胚胎。

孕妇还应该避免过热的蒸汽浴和盆浴，因为母亲体温上升太大，会损害胎儿正在发育的神经系统。要是你非得洗一个蒸汽浴或热盆浴，那么时间不要超过十五分钟，因

为体内温度上升需要十五分钟。洗蒸汽浴时大量出汗也会使体内发生过于剧烈的生理化学变化。

所以，第一阶段的三个月应遵循这么一条规律：日常活动的改变要根据身体的状况来决定。一位天天跑步的妇女，或是一位经常参加锻炼或者参加舞蹈班的妇女，如果觉得自己的身体能够胜任，可以继续自己原来的活动，但是每个妇女在怀孕后都不应马上就进行一项艰苦吃力的身体锻炼计划。

第二阶段

大多数妇女确实能够很愉快地度过第二阶段。母亲和胎儿已度过了最初的相互适应阶段。妊娠情况已经很稳定。孕妇的体型也已显露出来了，她也不像开始时觉得那么不适了。胎动变强，使母亲能够感觉出来。胎儿日渐长大，离开了盆骨下部，从而使母亲的膀胱所受的压力减轻。极度疲倦的感觉慢慢消失，恶心的感觉一般也消失或减少了。

孕妇控制体重不应通过采用专门的食谱的办法，只要不吃那些含热量高，营养价值低的食物就行了。她应该吃各种各样营养全面的食品，如蛋白质、粗粮、新鲜蔬菜和水果。每天的食量可以增减，不必固定不变，每个孕妇的食量也会各不相同。人体的新陈代谢因人而异，所以饮食也不必强求统一。每个人的肌体对怀孕的反应都不尽相同，应尊重这种个人的差异。强求一致只能导致对生理化学机能和情绪的压抑，造成不必要的负担。怀孕期体重增加15~50磅都属正常。母亲所增加的体重一般在恢复期中都

能不费力地减去，如果做不到，产后用一年时间就可以恢复原来的体重了。

虽然怀孕后的妇女都期待地注视着自己的腹部日渐胀大，但是她们也经常会感到不安，那就是看到自己的手臂和肩膀、臀部和大腿也同样发胖起来。其实，身体肥胖大半是体内产生的激素发生变化的必然结果，这种反应就如人到了青春期身体的反应一样。发胖的部位一般在产后一年内就会再度恢复原状。恢复的原因是由于哺乳的消耗。而且从好的方面看，可以把这些脂肪当成是体内的贮备，这也是自然界保护它的后代免受饥荒之苦的方法之一。

怀孕第四个月开始时，即使一个不习惯于有计划地锻炼的妇女也要搞好加强肌肉的锻炼，因为以后的六个月中，这些肌肉要负担一个飞快增长的重负。不过，不要空腹进行锻炼，因为肌肉能量的消耗会用尽体内的脂肪，这种新陈代谢产生的副作用会对胎儿有害。孕期锻炼不是为了控制体重。适当的锻炼时间是饭后两三个小时，或吃点心后一小时之内。点心最好是混合面饼干和葡萄干之类的碳水化合物，碳水化合物释放的能量最多也最快，而且对新陈代谢的损害也最小。

锻炼时要避免以仰卧的姿势做费力的动作，因为仰卧时子宫的全部重量都压在把血液送回心脏的大血管上。这种压力加上运动的劳累会扰乱孕妇，特别是胎儿的体内循环。长时间站立和举重物也应避免。站立比走动更使身体劳累，举重物时身体受累最多的部位是下腹部和背部，而

这两个地方已经被胎儿不断增大的体重累得够厉害了。

只有在怀孕前定时跑步的妇女才可在怀孕后进行跑步锻炼，而且跑步时鞋底一定要柔软，不要在水泥地上跑，因为水泥地太硬，对关节损害太大。

散步是一项很好的锻炼，不过不要穿着底既薄、跟又高的鞋在城里便道上散步。穿一双鞋底柔软的平底鞋不光能保护关节，还能使你保持良好的姿势。而只有在保持正确姿势时的散步才能使全身得到锻炼而不感到疲劳。

游泳很可能比散步还好。游泳时身体处于一种近乎失重的状态，对体内循环的压力减轻了。这时血液循环畅通，身体的各部肌肉在运动时就能得到养分的补充，产生的废物也能被排走。

爱骑马、打网球或跳舞的妇女可以继续自己喜爱的运动，直到觉得自己身体行动不便时为止。我看到过一些妇女进行这些运动一直到第三阶段，而她们自己或胎儿都没有受到损害。

第三阶段

到第三个月的中期，很多孕妇会觉得真想把胎儿放到自己身边，哪怕是几分钟也好。这时候的孕妇已感到了怀孕的种种不便——这些不便对个子较矮的人可能比个子较高的人、对身体健壮的人比体弱患病的人更为明显。不管怎样，对每一个孕妇来说这段时期都是比较难熬的。即使如此，继续进行锻炼仍然很重要。锻炼不光只是为了减轻一般怀孕带来的不适，还为了在精神和体力上为分娩

做好准备。

分娩分为两个需要完全不同的技巧的阶段，即扩张阶段和娩出阶段。在扩张阶段，当子宫收缩，子宫颈在胎儿头顶上张开时，母亲可以使全身尽量放松，特别是自膝盖向上到腰这一部位，以使这一过程顺利进行。好的肌肉控制能力有助于这种放松运动，而恰当的锻炼能最有效地提高肌肉的控制能力。在娩出阶段，子宫收缩，把胎儿通过已全部张开的子宫颈推到阴道。这时的阴道比以前更容易张大——部分原因是妊娠激素的变化——以使胎儿得以通过。这个阶段要求母亲进行熟练的配合。母亲的配合可以缩短胎儿的产程，母亲肌肉控制的能力在生产时会保护胎儿。

第四阶段

在出生以前，孩子只是随着母亲运动而运动，听到的都是母亲身体活动时发出的声音。胎儿半浸泡在水中，不断地、毫不费力地吸收母亲的身体所给予的养料。

现在，孩子从母体中分离而出来。当母亲把它放到自己的乳房边上时，他会很喜欢这种新的结合方式。婴儿的吸吮会使母亲分泌后叶催产素。这种激素会同时促使子宫收缩，以使它缩小到原来大小并回复到骨盆下部的原来位置上去。它还会刺激乳腺排出初乳——一种特别的液体，能帮助婴儿在母乳下来以前的头两天中适应子宫外的新生活。新生儿喜欢睡在母亲的怀抱中，小脸蹭着妈妈的乳房，什么时候想吃就吃几口。

在康复期和做母亲的最初几天中不会没有时间阅读或学习新的技巧，所以母亲最好事先学习如何在这几天中护理自己和婴儿。这样开始经历做女人的一个新阶段时，她会越来越感到自己能够胜任的愉快，而不是束手无策和紧张不安。

很多孕妇不屑于去学习如何应付当母亲的挑战，因为她们相信分娩后一切都会自然而然地过去。不过我认为我们只有在生活中勤恳奋进，以知识武装我们，对生活的每一阶段有所了解，我们的生活才会轻松愉快。这一点对初做母亲的妇女来说更是如此。孕妇还必须了解如何正确使用这些知识，她得了解可能存在的困难，但不必感到不安和恐惧。即使看来有很多事情都可能出差错，她也应该记住这其中的任何一件事出错的可能都很小。但是，在真的遇到困难的时候，她要知道应该做什么。

在怀孕期间锻炼了胳膊、肩膀和背的上部，使分娩后的母亲抱着孩子哺乳的时间就能比较长，而肌肉却不会感到疲劳和紧张。要知道，婴儿能感受到母亲的紧张，自己又不会放松，从而变得烦躁不安。

初当母亲的人在帮助自己的孩子适应新环境的时候，会慢慢地重新恢复自己的体力和风姿，但是首先她也要使自己掌握新的平衡和姿势。学习过的有关分娩的技巧——集中精力和消除紧张的技巧——现在仍然有用，不过还要加以补充，加上一些为康复编排的运动。

很多妇女在刚分娩后心中会充满一种对生活的特殊

的、新的崇敬感。这种情感几乎难以用语言形容。但是，分娩时所作的巨大努力同时也深深地植根于脑海之中。如果女人能够重新设计自己的身体的话，她多半会要求有专门的肌肉组织在怀孕的最后几周中撑住自己的子宫，要自己的子宫颈和产道能不费力地张开，要求在产后的头三个月中能再有一双手臂把婴儿抱在自己的乳房前。不过，当没有这些选择时，她则会非常愿意能有机会与孩子的父亲分享自己的经历和新的情感，盼望他能够帮助自己。

男人从生物学方面对怀孕的贡献只是一瞬间的事，在这之后，他就没事了。进一步的贡献对他来说只是一种个人的选择，而好的选择肯定是相当困难的，因为这全要凭借他的良心了。社会确实为他指定了一个做父亲的位置，但是他尽其义务的深度和广度仍然是个人选择的问题，在这一点上女人的选择就少得多。

或许是避孕的进步使男人在做父亲的看法上起了最大的改变。现在男人也可以选择要不要孩子，这样他就能重新检讨做父亲应尽的义务了。现在很多男人想在妻子妊娠期全力分担她的重担，并且在分娩时尽可能地直接帮她一把。

男人在当父亲的最初阶段需要学习的技巧，随着他的文化背景的不同而不同。在传统上只由母亲来哺育孩子的社会中，做父亲的学习一下带孩子的本领是很有益的。我发现男人带孩子能带得很好，他们经常具有女人那样的耐心，却不像女人那样容易沮丧。很多男人都发觉照料自己

的婴儿，慢慢了解他们是一种不同寻常的经历。

男人们总是很快掌握帮助妻子分娩的技巧。夫妻之间的亲密关系使男人有可能更好地理解女人的特殊要求。在分娩过程中，作为丈夫和父亲，男人能够和女人一样在感情上经历这一过程，虽然也不能感觉到女人所经历的身体

上的痛苦。丈夫的特别护理是母亲康复的基本因素，而周围的职业助产士却无法给予这种特别的护理。时常会有一位妇女说道，她的丈夫真正承担了自己分娩的重担——“没有他我真生不下这个孩子”。对很多男人来说，参与自己孩子分娩的经历是无法用言辞来表达的。

第一章 孕期健身操——技巧与练习

锻炼总则

在家里做操通常要比在健身房里做操困难。每天在固定的地方和固定的时间里做操是有益的。做健身操的地方应当有面镜子,有个能抓住的把手(如门把或固定在墙上的把柄)和做操用的垫子。

做操穿的服装应既不妨碍身体活动,又具有一定的保暖性。棉织品吸汗透气性能好,但不象化纤品那样有弹性,最好选择混纺料子的紧身衣裤。若是在健身房里做操,混纺制品就更为合适。因为这样可以使教练更好地看清身体各部位的运动。在家里,如温度允许,可裸体进行运动。我认为“随便穿件破旧衣服进行锻炼”不是个好主意,你应当充分欣赏自己优美的动作。在做操时应播放节奏适当的和你最喜欢的乐曲。一个星期至少要做三次健身操,如果你能坚持每天做几节重要的操并散步的话,很快你就会看到进步。

大部分孕妇——多年来没有做过健身操的和每天不做就无法生活的——都在寻找一本对孕期健身有指导意义的书。每个妇女可以根据自己的需要来接受这些指导。为了你自己和胎儿的安全请遵守下列规则:

1. 在按此书做操前应与医生从医学的角度商讨一下,这套操是否有损你的健康。如果你有特殊情况不能站立,可做呼吸和放松运动。如果医生认为每日一小时操的运动量对你来说过大,你可坚持做每日的预备操。
2. 在做操之前,先浏览一下全部有关健身操的图例和说明。如果那些细节使你不知所措,请不要担心;也不必试图把它们全记住,第二天在你重读这些章节时多留意一下就可以了。然后你就可以试着从姿势、呼吸和预备操以及标有星号的那几节操做起。当你对这些几节操已经熟练得不用再看书了,便可在时间富余时再增加几节。
3. 要现实地对待你肌肉的状况,不要一开始就做剧烈运动,开始时只须把每节操重复几次,将动作做对就行了。以后每天再增加重复次数。
4. 如果你每次做完某节操后都有不适感,就要检查一下动作是否正确,如动作是正确的,那么就要舍弃这节不做。每个人的身体对于怀孕的反应是不一样的,任何一节操都不应对身体有害。
5. 如果你的身体状况良好,书中的练习对你来讲很容易,那你就熟练地按你自己的速度开始下去。
6. 那种认为孕期中某个特定的三个月需要特定的体操

程序的想法是不必要的。要根据你肌肉与心血管系统的条件来决定你能做什么——而不是根据怀孕的周数。在你锻炼期间,胎盘的质量决定胎儿成长的健康与否。医生可通过测定胎心音来诊断胎儿的健康状况。

7. 要注意你自己身体的周期变化,精力充沛期之后可能紧接着就是疲劳期。要根据自己的感觉来调整做操的遍数。仅仅感到有些疲倦,仍要坚持锻炼,不过也不要弄得精疲力尽。

8. 怀孕期间操前的准备活动应该长一些。另外,你做任何动作都要保持姿势正确,否则增大的子宫会挤压某些器官并会拉伸韧带。吸进的氧气,是你身体必不可少的养份,而现在需用它来维系两条生命,所以不要忘记准备活动,正确的动作和均匀的呼吸。

姿 势

一个肌肉系统保持良好状态的妇女,是自然而然地形成正确姿势的。这是主要的肌肉群:足、小腿、大腿、臀、腹、背、前胸、肩及颈部之间相互协调的结果。如果你纠正了某一部位的姿势,其它部位也会相应地得到纠正。做准备活动时,先要摆好头的位置。

一、颈肩伸展运动

预备姿势:以“莲花盘坐”势坐在垫子上。右手自然滑向右臀部,提起,放回膝上。左手也照此做一遍。然后挺



图 1-1

颈使头顶向着天花板(图 1-1)。

动作 1 脊椎伸展,头向后仰,尽量碰到后背上部,嘴要张开(图 1-2)。

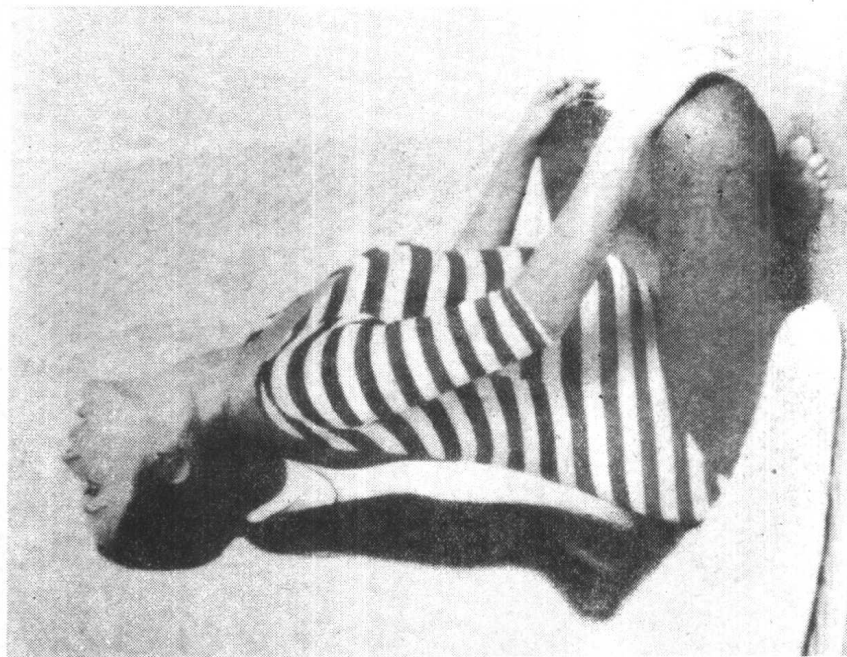


图 1-2

将下颚翘向天花板，闭嘴使下唇高过上唇，然后放松下巴。这样重复 8~10 次。要一心一意想着你所做的动作，然后把头回到预备姿势(图 1-3)。

动作 2 脊椎伸展，低头使下巴抵住锁骨上的小坑，十

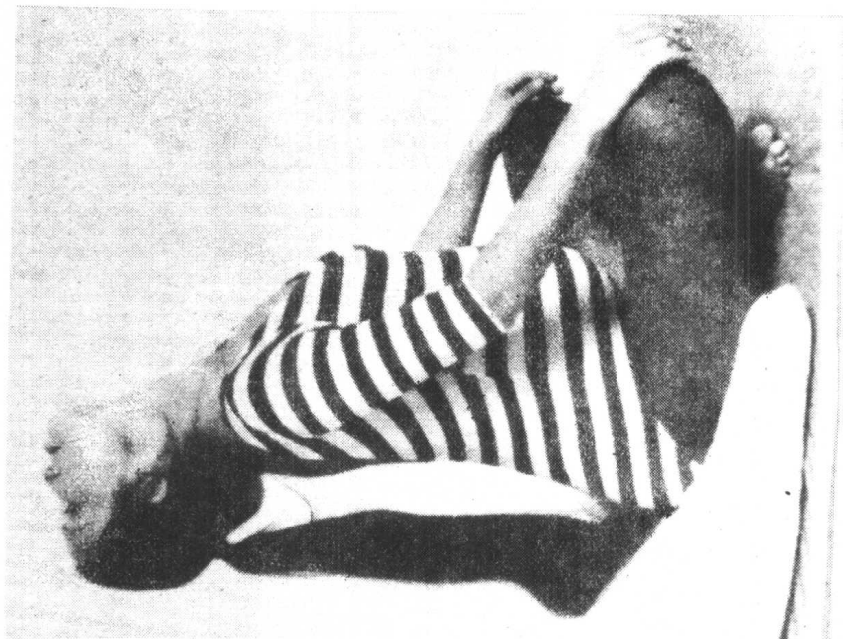


图 1-3

指交叉放在脑后，双肘夹紧，让胳膊的重量慢慢下压头部，使你的颈背肌肉和脊椎得以伸展。此姿势要保持 20 秒钟，并把精力集中在呼吸上，呼吸要平稳缓和。然后回到预备姿势(图 1-4)。

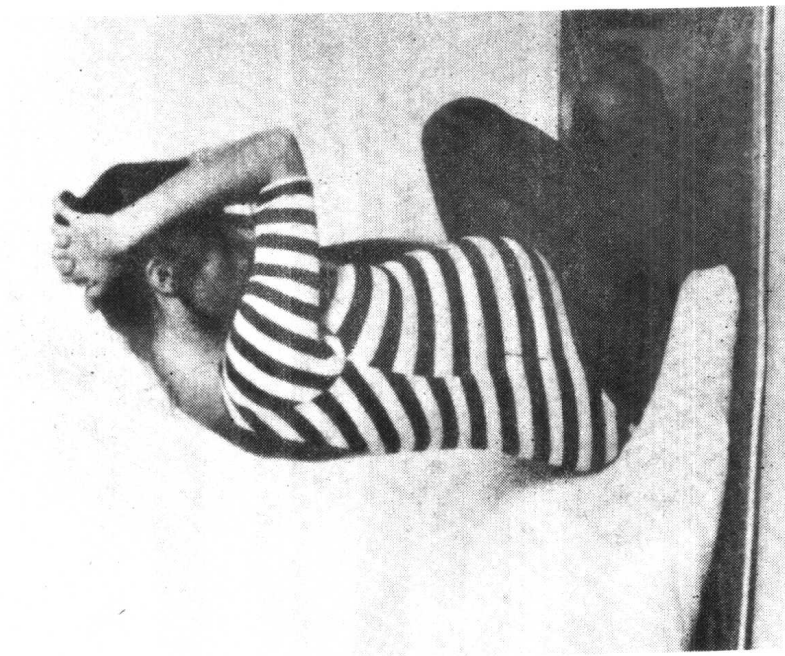


图 1-4

动作 3 头倒向左肩，向左上方伸展。右手放在右肩上，确保右肩不翘起来。左手放在头的右侧，在右耳之上。用左臂的重量使头稍向左肩再倒一些。要注意呼



图 1-5

吸节奏的平稳，此姿势保持 20 秒。然后回到预备姿势，再把头倒向右肩，同样做一遍(图 1-5 和图 1-6)。

动作 4 做好预备姿势，吸气，肩部不要动，头向右



图 1-6

转，呼气。

在把头转向正中时，吸气，然后头向左转，呼气。转向正中，吸气。



图 1-7

头再向右转，呼气，这次要慢慢地多向右转动一点。转向正中，吸气；向左转，呼气，同样多向左转一点。转向正中，吸气。转向右，呼气，保持这一姿势不动，吸气，



图 1-8

在做下次呼气时把头再向右转动一点。然后向左转，重复这一动作。最后把头转向正中，头顶向上，使脊椎骨回位（图 1-7 和图 1-8）。



图 1-9

动作 5 向着耳朵的方向提双肩，然后放下，重复这种提放动作，共做 8 次（图 1-9）。