

完全女性手册丛书

产后瘦身十日读

编著 张 浩

第一日 产后女性身体的变化

第二日 产后的调养

第三日 产后营养

第四日 产后的恢复

第五日 产后怎样尽快瘦身

第六日 产后日常生活

第七日 产后保健

第八日 产褥期异常与常见病

第九日 产后疾病的防治

第十日 产后美容与减肥



延边人民出版社

产后瘦身十日读

张 浩 编著

延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

产后瘦身十日读 / 张浩编著. — 延吉: 延边人民出版社,
2001. 1

(完全女性手册丛书)

ISBN 7 - 80648 - 526 - 0

I . 产... II . 张... III . 产妇 - 减肥 - 普及读物

IV . R161 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 73391 号

完全女性手册丛书(全六册)

张 浩 编著

出版: 延边人民出版社

发行: 全国新华书店经销

印刷: 北京市制本二厂

印数: 1 - 5000 册

850 × 1168 毫米 32 开

51 印张 1080 千字

2001 年 2 月第 1 版

2001 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 80648 - 526 - 0/C·21

定价: 96.00 元(本册定价: 16.00 元)

前 言

纵观两性世界，最令人回味的就是女性了。她们承担着孕育生命的伟大和润物细无声的柔情，足以震撼任何一位男性。作为女性的我在编著这套丛书时，再一次唤起了我的母性柔情和对生命的热爱。

女性的一生，从未婚待嫁到初为人妻、到初为人母，完成了她的整个过程，被视为完全的一生。这套《完全女性丛书》摄取了女性人生历程的重要内容，分别为《未婚女性十日读》、《初为人妻十日读》、《初次怀孕十日读》、《初次分娩十日读》、《初当妈妈十日读》、《产后瘦身十日读》，为女性的这一阶段的生活作了重要提示。

近几年来，我编著很多关于女性方面的书籍，这套是我比较偏爱的，可能是作为一个女性的共鸣吧。可由于时间的仓促和自己知识的苍白，有的问题表达的不够充分，敬请读者们谅解。如果你们在我充满感情的导读中，把这一本书读完，将是我最大的感动！

谨将此书献给我的姐妹们，并祝我们女性的光辉照彻你所爱的人的整个生命。

作者：张浩

2001年1月于北京

目 录

第一日 产后女性身体的变化

- 一、产后女性有哪些变化 (1)
 - 产后身体会发生哪些变化 (1)
 - 产后子宫的变化 (3)
 - 产后阴道的变化 (5)
 - 外阴及盆底组织的变化 (5)
 - 产后血容量上升 (6)
 - 产后的排卵 (6)
 - 呼吸及便秘 (7)
- 二、产后女性的不良症状 (7)
 - 产后的腹痛 (7)
 - 产妇腋下肿块 (8)
 - 分娩后腹部硬块 (8)
 - 产后多汗是怎么回事 (9)
 - 产后恶露 (10)
 - 产后排尿困难 (14)

第二日 产后的调养

- 一、产后值得注意的问题 (16)

●产后三十天的休养	(16)
●促进产妇新陈代谢的食物	(17)
●产妇的酒浴	(18)
●产妇不能伤心	(18)
●产后脱发的调理	(19)
●如何防止产妇中暑	(20)
二、怎样调养	(21)
●安静最重要	(21)
●要让子宫尽快恢复原状	(22)
●分娩后第一周到一月内所吃的食物	(23)
●产后一般调养的食品	(26)
●配合产后生理的调养食品	(27)
●产后调养的食物	(28)
●从事调养食法时应注意的事项	(32)
●何谓“产后将养”	(33)
●月子中将养包括哪些内容	(34)
●产妇休养的环境	(34)
●产后的情绪调节	(35)
●娩后会阴护理	(36)
●侧切的产妇应怎样护理	(37)
●剖腹产的产妇应怎样护理	(38)
●产褥感染应怎样护理	(39)
●产后卧床多久较适宜	(41)
●小便及大便的排泄	(42)
●产妇多久出院	(43)
●产后性生活应注意什么	(44)

第三日 产后营养

- 一、适合母体饮食 (48)
 - 产后营养的重要性 (48)
 - 产褥期营养要求 (49)
 - 哺乳期营养要求 (51)
 - 产后各营养素的需求量 (52)
 - 哺乳期营养素的供给 (52)
 - 产后改善体型的营养要求 (55)
 - 产后营养特点 (55)
 - 分娩后何时才能服参 (57)
 - 产后进补的特点 (58)
 - 进补可改善乳汁不足 (59)
 - 产后乳房胀痛可否服鹿角粉 (61)
 - 产后吃红糖好还是白糖好 (62)
 - 产后可不可以吃水果 (62)
 - 产后可不可以吃蔬菜 (63)
 - 产后应补充的营养 (63)
 - 产妇要忌哪些食物 (65)
 - 适合体型正常人的食物 (65)
 - 适合神经质人的食物 (67)
 - 产后饮食要点 (69)
 - 适合母乳不易排出体瘦之人的食物 (69)
 - 适合母乳不易排出体胖之人的食物 (71)
 - 适合体型瘦的人的食物 (72)
 - 适合母乳正常但体胖的人的食物 (74)

- 母乳的分泌与乳房下垂 (75)
- 二、不适合母体的饮食** (77)
 - 严禁食盐、水、动物性脂肪丰富的食物 (77)
 - 产生优质母乳的食物 (78)
 - 平衡母乳 (80)
 - 产后不宜马上节食 (81)
 - 产妇不要久喝红糖水 (82)
 - 产后不宜喝高脂肪的浓汤 (82)
 - 产后不宜多吃鸡蛋 (83)
 - 产妇不宜多饮麦乳精 (83)
 - 产后忌吃辛辣温燥食物 (84)
 - 产妇不宜多吃巧克力 (84)
 - 产后健康检查 (85)
 - 产后家庭访视 (86)

第四日 产后的恢复

- 产后身体要多长时间才恢复原样 (88)
- 你的腹部还会像以前那样扁平吗 (89)
- 带孩子会改变体重吗 (89)
- 产后乳房的形状 (89)
- 会有曲张的静脉和蜘蛛状的静脉出现吗 (90)
- 怎样喂奶才能做到不影响产妇体型 (90)

第五日 产后怎样尽快瘦身

- 产后不发胖的措施 (93)

目录

●产后体操 (1)	(95)
●产后一周内体操	(97)
●产后体操 (2)	(101)
●产后体操 (3)	(103)
●产后的风姿	(105)
●产后体操 (4)	(107)
●改善下垂的乳房保持健美的身材	(108)
●普通健美运动	(109)
●健美操的正确姿势	(110)
●腿后侧的运动	(112)
●腿前侧的运动	(113)
●腿外侧的运动	(113)
●整个腿部的运动	(114)
●增加运动效果的方法	(114)
●坚持运动的方法	(115)
1. 第一组动作	(115)
2. 第二组动作	(116)
3. 第三组动作	(116)
4. 第四组动作	(116)
5. 第五组动作	(116)
6. 第六组动作	(117)
7. 第七组动作	(117)
8. 第八组动作	(117)
●养成良好运动习惯终生受用	(118)
●预防“慢性杀手”的良药	(118)
●运动前热身能减轻筋骨损伤	(119)

- 收细臀部的瑜伽运动…………… (120)
- 抬臀姿势…………… (121)
- 美化臀部的弓型姿势…………… (122)
- 改善肥胖体质的姿势…………… (122)
- 收细臀部的姿势…………… (122)
- 减重效果大的蹲下姿势…………… (123)
- 座椅运动好处多…………… (123)
- 不要忘记热身…………… (124)
- 伸展运动…………… (124)
- 踏单车式…………… (124)
- 抬腿、踢腿…………… (125)
- 上体运动…………… (126)
- 肩胸锻炼…………… (126)
- 定期运动健美效果更显著…………… (127)
- 有氧修护运动…………… (127)
- 改善现状…………… (127)
- 姿势正确可减少背痛…………… (129)
- 身材健美有赖强健腹肌…………… (131)
- 健美运动不可缺水…………… (132)
- 美容大腿内侧肌…………… (133)
- 健身与保养常识…………… (134)

第六日 产后日常生活

- 月子里屋子是不是要封得很严实…………… (136)
- 月子里要完全卧床休息吗…………… (137)
- 月子中卧床休息的方法…………… (138)

●产妇睡席梦思好吗·····	(139)
●坐月子期能不能刷牙·····	(140)
●月子里怎样刷牙漱口·····	(141)
●坐月子期间能不能洗头、洗澡·····	(141)
●月子里怎样洗澡·····	(142)
●几种洗澡药水·····	(143)
●月子里如何选用草药水洗头·····	(144)
●坐月子是否可以梳头·····	(145)
●产后能不能吹电扇·····	(146)
●坐月子可以看书、织毛线吗·····	(146)
●产后多久能恢复正常工作·····	(147)
●产后发烧·····	(147)
●应预防产后中暑·····	(149)
●不应忽视产后检查·····	(151)
●母乳喂养有何好处·····	(152)
●母乳分泌不足的调理·····	(155)
●如何预防产后奶胀·····	(157)
●产后腰痛、足跟痛的治疗·····	(159)
●治疗乳汁不通方·····	(160)
●治疗乳房感染方·····	(160)
●治疗产后血虚方·····	(161)
●治疗产后感冒方·····	(161)
●产后怎样补充营养·····	(162)
●妊娠呕吐时如何用饮食调理·····	(163)

第七日 产后保健

- 产后保健····· (164)
- 产褥复旧····· (170)
- 产妇疑难解答····· (174)
- 急性乳腺炎的防治····· (175)
- 不宜哺乳的五种原因····· (177)
- 产后月经什么时候复潮····· (178)
- 产后饮食小验方····· (179)
- 产后授乳期的饮食····· (180)

第八日 产褥期异常与常见病

- 子宫复旧不全····· (182)
- 产褥热····· (183)
- 妊高症的后遗症····· (183)
- 便秘和痔疮····· (184)
- 足跟痛····· (184)
- 乳腺炎····· (185)
- 产褥中暑····· (186)
- 子宫脱垂····· (188)
- 胎盘残留····· (189)
- 晚期出血····· (190)
- 会阴缝合的疼痛····· (190)
- 耻骨联合分离····· (190)
- 子宫脱垂、阴道前后壁膨出····· (190)
- 乳头裂伤、表皮剥落····· (191)

- 淤乳（乳汁滞留症）……………（191）
- 膀胱炎、肾盂肾炎……………（192）
- 头痛、头沉重感……………（192）
- 手脚麻木……………（193）
- 肌肉发硬和疼痛……………（193）
- 产后常见疾病的饮食疗法……………（193）

第九日 产后疾病的防治

- 怎样防治产后外阴发炎……………（200）
- 产后手脚麻木、疼痛怎么办……………（201）
- 怎样预防产后心力衰竭……………（202）
- 产妇如何防治急性脑血管病……………（203）
- 产后应留意妊娠中毒症……………（205）
- 产后发生便秘怎么办……………（206）
- 产后尿路感染有何症状……………（207）
- 如何防治膀胱炎、肾盂炎……………（208）
- 产后血虚发热、血瘀发热的防治……………（209）
- 产妇足跟痛的防治……………（210）
- 产妇为何易发生肛裂……………（211）
- 产妇如何预防肛裂……………（212）
- 子宫复原不全及防治……………（213）
- 产后子宫脱垂的原因……………（215）
- 如何防治产后腹疼……………（216）
- 防治产后静脉曲张……………（218）

第十日 产后美容与减肥

- 能祛除体内脂肪的八种食物····· (220)
- 能清除体内污染的五种食物····· (221)
- 简易护肤美容六法····· (222)
- 防面部早生皱纹四法····· (222)
- 消除脸部皱纹的窍门····· (223)
- 黄豆粉养颜窍门····· (224)
- 丝瓜美容窍门····· (224)
- 美容秘验方····· (224)
- 俄罗斯民间美容七秘方····· (225)
- 名模明星养颜三秘方····· (226)
- 枣蜜核桃能美容····· (227)
- 维生素 A 与眼睛····· (227)
- 四种美容食品····· (227)
- 保护皮肤的五种食品····· (228)
- 五种健美食品····· (229)
- 苦瓜使皮肤健美····· (229)
- 饮食能改变肤色····· (230)
- 美容八忌····· (230)
- 用水美容妙法····· (231)
- 鸡蛋与吹口哨美容法····· (232)
- 消除下眼睑下垂的好方法····· (233)
- 护肤新方····· (233)
- 指肚弹击美容法····· (235)
- “再生”时间美容法····· (235)
- 咀嚼美容妙法····· (235)

●饮料美容妙法·····	(236)
●美容妙方·····	(236)
●自制美容保健面膜·····	(237)
●居室生活的美容妙方·····	(238)
●护肤美肤窍门·····	(240)
●判断自己胖瘦的妙方·····	(241)
●简易法测量肥胖·····	(241)
●提前进餐减肥法·····	(242)
●自然减肥五法·····	(242)
●豆腐渣防治肥胖症·····	(243)
●辣椒与减肥·····	(244)
●枸杞子减肥法·····	(244)
●最好的减肥水果——番石榴·····	(244)
●连皮柠檬能减肥·····	(245)
●步行减肥五种讲究·····	(245)
●保持“三围”三法·····	(246)
●减少腹部脂肪三法·····	(246)
●二十秒钟腹部减肥操·····	(247)
●邓丽君公开减肥妙方·····	(247)
●减肥的原则性窍门·····	(248)
●减肥妙方十四法·····	(249)
●六种不良习惯有损体型美·····	(252)
●睡前莫吃甜食·····	(253)
●床铺不是越软越好·····	(253)

第一日 产后女性身体的变化

本日导读：女性生产是身体最大的蜕变期，会不会利用此机会，对以后的一切有很大的差异。这段时期，每个年轻的新妈妈都希望仍保有健康而匀称的身材，盼望创造更美好的人生。

一、产后女性有哪些变化

●产后身体会发生哪些变化

从胎盘娩出到产妇全身各器官（乳房例外）恢复至正常（即非妊娠状态）所需的时间，称为产褥期，俗称坐月子。一般4~6周。在这段时间，以生殖器官和乳房的变化最为显著，但生殖器官为复原，乳房为进一步发育。生殖器官的复原和乳房的发育是产后妇女身体最为明显的变化。

分娩结束后，除乳房外，产妇的全身各器官和组织，尤其是生殖器官，都要逐步恢复到怀孕前的状态。这个变化过程大约需要4~6周，这段时间叫做产褥期（俗称坐月子）。在月子里，产妇的许多变化自己觉察不出，但有些自己可以感觉到。常见的有以下几方面：

1. 出汗：产妇一般多汗，尤其在睡眠和醒后出汗更多。这是因为产后皮肤排泄功能较旺盛的缘故。怀孕后期体内滞留的水分必须在产后排出体外，出汗是排泄水分的重要途径之一。所以产妇出汗多并不是身体虚弱的表现，而是正常的生理现象。

2. 体温：产后24小时内体温会升高一些，但不会超过38℃。这是过度疲劳的关系，属正常分娩反应。

3. 呼吸和脉搏：产后由于腹压降低、膈肌下降，故呼吸深而慢，每分钟约14~16次（一般情况下为20次左右）。又由于胎盘与母体间血液循环中断，产妇卧床休息，所以脉搏变慢，每分钟约为60~70次。

4. 疲劳：产妇分娩后，就像剧烈运动后一样，觉得精疲力尽，所以产后不久就呼呼大睡。醒来后，除了觉得全身软弱无力外，一般无特殊不适。

5. 乳房胀大：产后24小时，两侧乳房逐渐胀大，到2~3天，乳房极度膨胀，表面青筋显露（即皮下静脉充盈），压痛明显，此时可有少量浑浊的黄色液体从乳头分泌出来，这种液体叫初乳。产后第4天左右，乳房正式开始分泌乳汁。