

THE POSTNATAL EXERCISE BOOK

# 重新做女人

—— 产后减肥健美指南

〔英〕马吉·波尔登

Margie Polden

巴巴拉·怀特福德 / 著

Barbara Whiteford

苏波 / 译



新世界出版社

New World Press

# 重新做女人

——产后减肥健美指南

[英]马吉·波尔登  
Margie Polden / 著  
巴巴拉·怀特福德  
Barbara Whiteford  
苏波 / 译

新世界出版社

## 前 言



在你的孩子出生数天及数周之后不可能过分强调休息和有计划地进行健身锻炼的重要性。这个时期正是身体在复原并适应新的生活方式的时期。本书敏锐并切合实际地指导母亲们的行动以便为自己和宝宝达到最好的健身效果,并且避免由于产后不精心所造成的不良后果。因此本书对妇女尤其有益。

本书实为经验之谈并提出了易为妇女所理解并且接受的建议。有些章节涉及到怀孕后的感



重新做女人

情因素、婴儿的护理与照料,也特别注意到了与产后姿势及腰疼有关的一些问题。这是对产后恢复健康体质的重要理疗建议的极有价值的补充。本书的作者在多年的工作实践中曾因给予母亲们巨大的帮助而名声显赫。她们此刻能够凭借本书向所有的母亲们在被人忽略的时刻提供指导,帮助她们产后恢复健康,恢复到正常的身段,这是件极好的事。书内附有大量插图。并向作者谨表敬意。

乔治·平克

## 介 绍



生育对于所有妇女来说是历经漫长的数月等待和准备之后的高潮。当你与新生儿躺在一起时,你感到精力充沛、放松和愉快,或者筋疲力尽、焦急和疼痛。你也许对作母亲时必然产生的、变化很大的、各种强烈的情绪有所准备;但也可能觉得你的身体至少在婴儿出生后不久就能恢复如初。你怀着自豪注视着你那日渐膨大的腹部和胸部,但是现在生育完毕,你期待回到原先的你。然而你面对的是另一种体形;松



驰的、突出的腹部、皮肤上有皱纹也许有缝合的痕迹,骨盆虚弱,一副疲倦下垂的体态令你几乎都不认识自己了。

虽然你可能刚开始知道你得为你的小小的,完全依赖你的宝宝做很多的事情,但你也开始意识到你需要为你自己干些事儿以恢复到你原先的体态。9个月来,你的身体一直在适应腹中胎儿的生长发育,幸运的是你不需要9个月那么长的时间恢复体形。婴儿出生几小时后就有了变化:子宫立刻开始收缩,6周后就可恢复正常;生产后数天立刻失去大量的组织液。即使如此,你的肌肉仍然需要时间和帮助以恢复正常的力量和功能。恢复的快慢主要取决于你自己。

### 做健身操

本书中的健身操按照你生育之后到此后6个月进行了仔细的

分类,用于增强在怀孕和生产时损伤最严重的肌肉。即使你的韧带由于怀孕荷尔蒙的作用仍然松软,做轻柔的练习可以增强肌肉弥补这一不足,并能在你照料新生儿时起到保护你身体的作用。

为了避免某些毛病对身体造成长期的影响,现在就开始做健身操:强健的腹部肌肉可保护腰;强健的大腿肌肉可以支持膝盖;强健的骨盆肌肉可避免未来大小便失禁和子宫下垂。(在任何地方,任何时候都可以有规律地锻炼盆腔肌肉,而且这样做起关键性的作用。)

对于大多数妇女来说,不论你的年龄大小、体形、目前健康状况、生产的方式如何,这些健身操都是适宜的。但是如果你非常关心它们对你是否合适的话,你可以去请教你的医生。尤其当你有腰痛史或有关节问题时更需要如此。



## 介 绍



## 安排做操的时间

这三个阶段(0~6周,6周~3个月,3~6个月)是对一般妇女泛泛而言的。如果你一直有规律地锻炼直到生育时,那么你就可以更早地进入所建议的第二阶段和第三阶段。如果你实行的是剖腹产术,或过去很少锻炼,怀孕期间也不锻炼,那你将在第一阶段花更长的时间之后才能进行下一阶段。评估你进步的有效方式是检查一下你的重要肌肉的力量如何。也请记住:即使你没有立即开始运动,什么时候开始都不晚。

如果你生的是头胎,你会吃惊地发现你是多么投入,也可能你是多么灰心丧气。当你听到孩子哭时,你就认为一定是你的孩子在哭;你外出几分钟都不敢,唯恐孩子需要你,而且你坚信除你之外没人能让孩子感到舒服。所有这些感情都是正常的、自然的

而且也使得妈妈能满足孩子的许多需要。因此,任何项目的健身操都绝不会强迫你不必要地、不情愿地与你的宝宝分开。大部分的健身操都是在家里进行的。



## 帮助你的宝宝发育

介  
绍

做健身操时,我们建议的姿势可以在宝宝发育的相关阶段与宝宝一起玩儿。就像在生产时,知识使得你的精力全神贯注于把孩子生下来,作为一个母亲,你会感到更放松,更充实,你的宝宝在你的护理下会感到更安全更满足。

## 休息与松弛

在做健身操的初级阶段,敏感与灵活非常重要,休息与松弛在做操时也至关重要。如果你一夜未眠、筋疲力尽,那么休息好了



重新做女人

之后再做操。人总感到精力充沛时,可重复进行适当的练习,但要当心别锻炼过度,那样会造成伤害,不利于健康。观察你宝宝的反应而且要记住:做操应使人感到舒服,感觉良好。脑子要想着你刚刚度过了你生活中最消耗体力最紧张的一刻。你的身体需要时间恢复元气。

# 目 录



## 第一章 产前及产后的身体状况 ..... (1)

骨盆——韧带——子宫——怀孕的最后阶段——刚刚生完——生完6周后——骨盆器官——骨盆腔——三个共同的问题——膀胱问题——尿急——闭尿症——大便问题——大便失禁——便秘——痔疮——性生活方面的问题——腹肌——肌肉层——肌肉如何伸长——多次生育——胸部——乳汁的产生——背、臀部和腿——体重减轻——饮食

## 第二章 姿势和背部护理 ..... (20)

你的姿势——怀孕和生育如何影响姿势——纠正你的姿势——卷尺检查——日常背部护理——坐姿——好的坐姿——坏的



坐姿——躺着——起床——站着与干活  
——向上举——站着——背部护理及你的  
宝宝——喂奶——正确的喂奶姿势——错  
误的喂奶姿势——换尿布——给宝宝洗澡  
——携带宝宝——换尿布——给婴儿洗澡  
——携带宝宝——背痛及痛处——腰椎园  
盘的损伤——减轻背部疼痛——把膝盖向  
肩膀拉——转身摇晃——看病治疗

### 第三章 生育后的情绪 ..... (36)

情绪变化——刚生育后的情绪——沮丧  
——在家最初的几天——抓紧睡觉——措  
施——焦虑与紧张——与伴侣的关系——  
与大一点孩子的关系——避免孤独——产  
后抑郁症——症状——恼怒的情绪——对  
付抑郁症——恢复正常

### 第四章 放松的重要性 ..... (47)

交互放松——米歇尔的生理放松方法——  
操练米歇尔方法——放松你的下巴——呼  
吸以放松——运用米歇尔方法——对付危  
机的措施——舒服的放松或休息姿势——  
容易的放松练习

### 第五章 开始进行健身练习 ..... (59)

生育0到6周后如何健身——喂奶时做操  
——产后痛——要当心的问题——警告  
——头48小时——呼吸及头一节腹部操  
——侧身摇——脚部操——摇骨盆——基  
本的盆腔练习——检查你的腹肌——向上  
曲身——一种有用的休息姿势及增强臀部  
肌肉——剖腹产后的母亲——专门的术后  
操——使你感到舒服的提示——上床下床  
——站立与步行——给孩子喂奶——疼痛  
——解决办法——正常的产后体操——在  
家时——两到三天以后——坐着摇骨盆  
——弯腰——扭腰——交替抬膝——练习  
胸肌——快速放松及活动后背——站着摇  
晃骨盆——旋转臀部——交替滑腿——增  
强背部与臀部的练习——日常练习项目  
——头48小时——脚部操——检测腹肌  
——休息姿势及增强臀部——弯腰——扭  
腰——增强胸肌——快速放松和活动背部  
——增强背部及臀部肌肉——做操后放松  
——婴儿的早期需要——要考虑的几点问  
题——要经常逗宝宝玩儿——看与听——  
抱宝宝——挑选吊带——用一只胳膊抱孩  
子——宝宝哭了怎么办——让宝宝把气吐  
出来的姿势——长达3个月的疝痛——橡  
皮奶头——给宝宝按摩——睡觉、舒服和



目  
录



安全——可移动的床和汽车座位——童车  
——母亲和宝宝的身体检查——你的产后  
检查——宝宝在6周时的发育检查

## 第六章 取得进展 ..... (98)

重  
新  
做  
女  
人

6周到3个月时如何健身——喂奶时做操  
——增强肌肉的练习——有氧练习——躺  
在地板上——收缩盆腔肌和腹部——向上  
曲身——使臀部和腰部变细——使腹部变  
平——向两侧弯腰——大腿和臀部肌肉的  
增强——增强臀部肌肉和背的下半部肌肉  
——坐在地板上——向下弯身——用臀部  
“走路”——四肢着地——像猫一样弓身  
——摆尾——增强腹部和背部肌肉——站  
立——增强大腿肌肉——对着墙做俯卧撑  
——日常练习项目——躺在地板上——坐  
在地板上——四肢着地——鼓励控制肌肉  
——帮助宝宝玩——控制视力——练习控  
制头部——增强颈前部的肌肉——增强颈  
部两侧的肌肉——使宝宝的背伸直——增  
强颈部和肩部——用摇篮

## 第七章 健康地生活 ..... (130)

3至6个月如何健身——盆腔控制——最  
后检测——下蹲时收缩肌肉——躺在地板

上 抬骨盆——循环抬腿——转动两膝  
——剪式运动——腰部、臀部及大腿变细  
——坐在地板上——双膝跪地——往后靠  
——最后检测——肘向膝盖弯曲——在游  
泳池锻炼——水中蜷身——摆动腰部——  
日常练习项目——在玩中学——帮助控制  
头部——撑着坐——学会翻身——鼓励宝  
宝玩脚——增强背部和胳膊的力量——增  
强颈部和背部肌肉——鼓励宝宝坐起来  
——坐起来了但还不安全——坐稳——降  
落伞式反应——洗澡时学游泳——带宝宝  
去游泳池——玩儿和玩具——弹力器与宝  
宝助走器——大点儿的宝宝坐的童车——  
运载大点儿的宝宝——手推车和轻便婴儿  
车——座椅安全带——恢复正常健身操  
——做出正确选择——基本的建议——游  
泳——任何时候都应避免的动作——共同  
的长期存在的问题——我们的期待



目  
录



## 第一章

# 产前及产后的 身体状况

在怀孕期间,你的身体、姿势和感情发生了逐步的变化。然而,在生育的几小时之内,你将生出宝宝而且将开始体会全新范围的变化。一些变化帮助身体开始回复到先前的状态,另一些变化提供给你必要的爱,以及给宝宝的食物和关怀。

这些产后的变化相当显著:自然,要把身体恢复到怀孕前的状态所需的时间不会像从单个细胞孕育成一个8磅重的婴儿所用的时间那么久。为了理解你的身体是如何复原的,以及明白做健身操在哪些地方能起到作用,熟悉你的人体、搞清由怀孕到生育这段过程所发生的变化造成的对身体的影响会大为有益。



重新做女人

