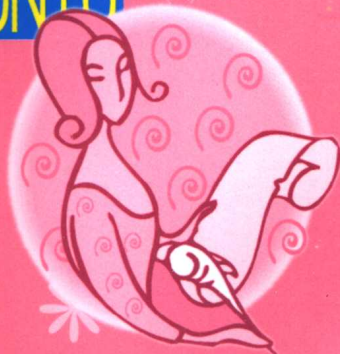
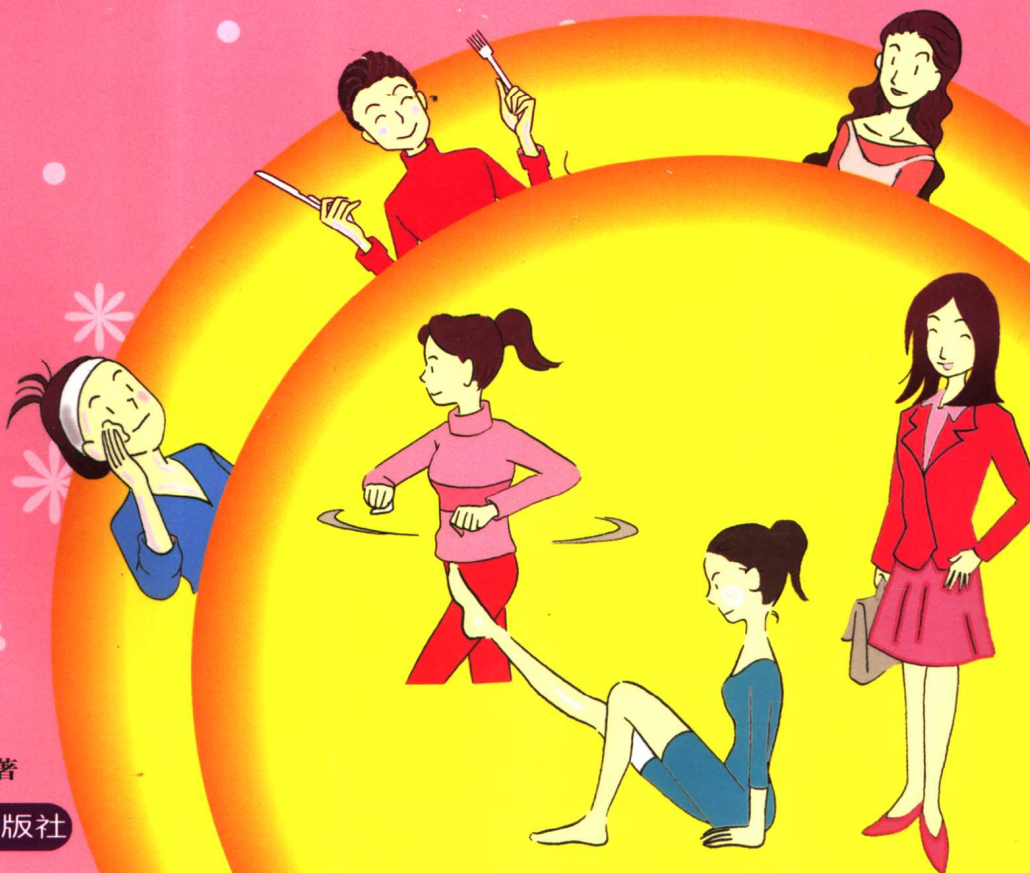


欢乐孕育系列

HUANLE
YUNYU



漂亮妈妈产后 美体 保养百科



秦云峰 秦郡遥 编著


安徽科学技术出版社



漂亮妈妈产后 美体 保养百科

秦云峰 秦郡遥，编著



 安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

漂亮妈妈产后美体保养百科/秦云峰,秦郡遥编
著. —合肥:安徽科学技术出版社,2006.9
ISBN 7-5337-3480-7

I. 漂… II. ①秦…②秦… III. 产妇-减肥-基本
知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 000170 号

*

安徽科学技术出版社出版
(合肥市跃进路1号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2833431

E-mail: yougoubu@sina.com
yougoubu@hotmail.com

网址: www.ahstp.com.cn

新华书店经销 安徽新华印刷股份有限公司印刷

*

开本:889×1194 1/24 印张:11.75 字数:332千

2006年9月第1版 2006年9月第1次印刷

定价:24.00元

(本书如有倒装、缺页等问题,请向本社发行科调换)

目

录

第1章 美体从临产开始

- 新生命何时来到人间——预产期 (2)
- 入院分娩比在家分娩好 (2)
- 分娩及分娩先兆 (3)
- 产妇什么时候该去医院待产 (3)
- 怎样做好婴儿出生前的准备 (4)
- 临产前的准备 (4)
- 有益于分娩的放松方法 (5)
- 怀孕早、中期宜做健身操 (7)
- 有益于胎儿与分娩的孕妇
减痛呼吸操 (8)
- 妊娠期间的按摩 (9)
- 产前准备——会阴按摩 (11)
- 面对分娩紧张有害无益 (12)
- 会阴侧切术缩短产程，利于分娩 (12)
- 会阴切开术是否影响日后性生活 (14)
- 阴道自然分娩对新生儿利大于弊 (14)
- 什么是剖宫产术 (15)
- 剖宫产术有哪些方式 (15)
- 剖宫产术的优缺点 (16)
- 临产吵闹有害无利 (17)
- 设法消除产妇的紧张心理 (17)
- 瓜熟蒂落——新生命诞生的
三个产程 (18)





第2章 产后身体的变化和护理

- 产褥期——坐月子的时间 (21)
- 为产妇提供良好的休养条件 (22)
- 产后的身体的变化 (22)
- 产后卧床休息有讲究 (24)
- 产后坐月子时的生活起居备忘录 (25)
- 会阴切口痛的处理 (26)
- 产后1周出院后的时间安排 (26)
- 剖宫产术后自我护理法 (28)
- 产后多汗是否需要处理 (30)
- 产后宫缩痛 (31)
- 产后宜及早下床活动 (32)
- 夏天坐月子要当心中暑 (33)
- 产妇不宜睡弹簧床 (35)
- 产后刷牙、梳头有讲究 (35)
- 产后洗澡可去污涤垢、通体舒泰 (36)
- 产后大脑用进废退 (38)



第3章 产后哺乳

- 怀孕后期就要为新生儿哺乳做好准备 (41)
- 如何保证产妇在产后有足够的乳汁 (41)
- 哺乳对母体有哪些好处 (42)
- 开始哺乳时应注意什么 (42)
- 产妇在什么情况下不宜哺乳 (43)
- 分娩后开奶宜早不宜迟 (44)
- 一定要给新生儿喂初乳 (45)
- 哺乳对剖宫产的妇女更有益 (45)
- 母乳喂养——母婴互利 (46)
- 两次哺乳间隔多长时间为好 (46)
- 边看电视边哺乳的习惯不好 (47)
- 哺乳持续多长时间为好 (48)
- 如何判断母乳是否充足 (48)
- 母亲乳汁不足时怎么办 (48)



第4章 产后饮食

- 产妇坐月子时所需的营养素 (52)
- 产妇饮食原则 (54)
- 红糖水虽能化淤但不要久饮 (55)
- 产前宜凉 产后宜温 (56)
- 产后几天吃什么 (56)
- 产后1周内滋养应多吃粥 (57)
- 产妇喝汤有讲究 (59)
- 产妇坐月子时应多吃鲤鱼 (59)
- 产妇吃鸡蛋要适可而止讲科学 (60)
- 产妇吃巧克力过多对母婴不利 (61)
- 产后能吃水果吗 (61)
- 产后忌盐并不科学 (62)
- 产妇以少食味精、鸡精为佳 (63)
- 产妇坐月子时要不要服用人参 (63)
- 产妇应少吃油炸食物 (64)
- 产妇如何吃三七炖鸡好 (64)
- 产后减肥饮食八原则 (65)
- 产后不发胖,吃肉有讲究 (66)
- 产后吃出一个苗条身材来 (68)
- 自制减肥茶 (69)
- 产后食补举例 (70)
- 催乳食谱举例 (74)
- 减肥食谱举例 (77)



第5章 产后常见病防治

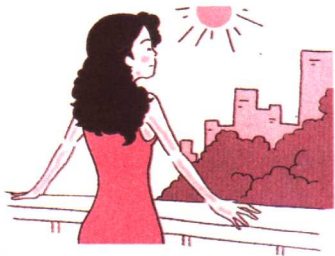
- 产后发热——产褥热 (80)
- 产后三难之一——便秘 (80)
- 产后肛裂需小心防范 (81)
- 指压、热敷和中药——治疗产后尿潴留的良策 (82)
- 产后尿失禁的防治 (84)
- 产后会阴疼痛 (85)
- 产后腰腿痛 (86)
- 产妇如何避免背腰疼痛和受伤 (86)
- 背部疼痛可靠运动缓解 (87)
- 产后忧郁症——产妇的“心理感冒” (88)



第6章 产后美体



- 产后美体修形——女性的时尚和追求 (92)
- 女性健美的标准是什么 (93)
- 优美体态的标准 (94)
- 产后恢复美好身材应从妊娠期开始做起 (94)
- 肥胖·减肥 (95)
- 产后为何会发胖 (96)
- 产后如何减肥 (96)
- 减肥心理的强化训练 (98)
- 减肥饮食十五大秘诀 (99)
- 减肥首选食品——马铃薯 (102)
- 几种减肥运动 (103)
- 减肥美体关键要克服惰性和阻力 (106)
- 产后忌吃减肥药 (107)
- 母乳喂养能减肥吗 (107)
- 哪些减肥措施产妇不宜采用 (107)
- 产后做体操的目的 (108)
- 产后做体操的注意事项 (109)
- 产后保健操（一） (110)
- 产后保健操（二） (111)
- 产后保健操（三） (111)
- 改善产后体形的练习 (113)
- 产后恢复健美体形的部分躯体运动 (114)
- 你关注美颈了吗 (115)
- 美背——背部疲劳消除法 (116)
- 踏板操——上下舞动的健身享受 (117)
- 水中慢跑运动给你曼妙好身材 (118)
- 健身球运动——促进产后恢复的锻炼新法 (119)
- 按摩同样能让你减肥 (121)
- 药浴泡澡——减肥又一法 (122)
- 精油瘦身水浴——薰香浴法 (123)
- 健身器材——减肥的好帮手 (125)
- 物理减肥法 (126)





第7章 产后美乳

- 健美的乳房——女人一生的追求 (129)
- 保持乳房健美的十条措施 (130)
- “吃”出丰满乳房来——
丰乳饮食疗法 (133)
- “练”出丰满乳房来——数则
健胸运动项目 (134)
- 美乳慎选隆胸术 (135)
- 服用中药——因人而异亦丰乳 (137)
- “洗”出丰满乳房来——
沐浴丰乳法 (138)
- “戴”出丰满乳房来——
佩戴合适的胸罩 (139)
- 隆胸慎用丰乳霜 (140)
- 腋下赘肉——美乳的烦恼 (141)
- 乳头内陷会引起哺乳不便 (141)
- 乳房乳汁淤积症的防治 (142)
- 急性乳腺炎的防治 (143)
- 乳房湿疹的防治 (144)
- 乳房外伤和皲裂的防治 (145)
- 产后如何预防乳房下垂 (146)
- 乳房下垂——整形还你自信 (148)



第8章 产后美腹

- 产后如何使用束腹带与束裤 (150)
- 产妇使用束腹带注意事项 (150)
- 产后美腹之四大绝招 (151)
- 吹气球减肥法 (152)
- 产后美腹操 (153)
- 腹部按摩——减肥缩腹有术 (154)
- 运动可收缩你的大肚腩 (154)
- 腹式呼吸——缩腹又一妙方 (154)
- 产后美腹不忘消除妊娠纹 (155)
- 剖宫产后腹部瘢痕消除法 (156)
- 教你在办公室里瘦小腹 (156)
- 产后腹部的肌肉运动 (157)
- 窈窕细腰——女性的追求 (157)
- 瘦腰锻炼八法 (158)



第9章 产后美臀

- 让臀部翘起来 (160)
- 美丽小翘臀的标准 (160)
- 臀部减肥小技巧——饮食
加美臀操 (161)
- 按摩美臀术可按摩出柔软的翘臀 (162)
- 办公室里的美臀操 (163)
- 拥有翘臀的小技巧 (163)
- 美臀系列练习一 (164)
- 美臀系列练习二 (169)
- 女子提臀瑜伽二式 (173)



第10章 产后美阴

- 小心呵护外阴之美 (175)
- 产后会阴伤口要小心呵护 (177)
- 产后阴道修复术给改善
性爱带来了契机 (178)
- 白带异常、外阴瘙痒与外阴卫生 (179)

第11章 产后美腿

- 产后如何恢复修长双腿 (183)
- 重塑玉腿美形 (184)
- 美腿系列练习一 (185)
- 美腿系列练习二 (189)
- 美腿锻炼的注意事项 (193)
- 美腿锻炼要配合最佳力量训练 (194)
- 去美容院塑造美腿 (195)



第12章 产后美发

- 产后脱发的原因 (197)
- 产后脱发的防治 (198)
- 科学洗发才不伤头发 (199)
- 科学护发要因发施护 (200)
- 护发有讲究 (200)
- 如何去除头皮屑 (201)
- 护发用品的选择与使用 (202)
- 定型美发产品的选用 (203)
- 护发美发的误区 (204)
- 护发美发小妙方 (205)
- 产后美发食疗方 (206)

第13章 产后美容

- 产后美容六原则 (208)
- 产妇养颜重在补血、调血 (209)
- 美容先要学会喝水 (210)
- 会用水洗脸——美容术的基础 (211)
- 美容——调情畅志至关重要 (212)
- 情爱——美容的催化剂 (213)
- 和谐性爱——特殊无价的美容剂 (214)
- 皮肤的几种类型 (215)
- 产妇产后护理项目 (216)
- 干性皮肤的保养 (218)
- 中性皮肤的保养 (218)
- 油性皮肤的保养 (218)
- 过敏性皮肤的保养 (219)
- 颜面保养的小技巧 (220)
- 如何去除讨厌的黄褐斑 (221)
- 治疗黄褐斑的验方 (222)
- 眼周美容保养术 (223)
- 冬天肌肤粉嫩小偏方 (224)
- 时髦而神奇的光子嫩肤 (224)
- 洗肠能否排毒美容 (225)
- 产后养颜美容食疗方 (227)
- 中药美容验方介绍 (229)
- 按摩美容 (230)



第14章 产后美唇

- 关注你的嘴唇健康 (234)
- 不要随意舔唇 (234)
- “吃”出红润的嘴唇来 (234)
- 美唇的锦囊妙计 (235)
- 不能随心所欲使用唇膏 (235)
- 因唇施妆才能化出个性和特色 (236)
- 美唇护唇的食疗验方 (237)



第15章 产后美臂护手

- 让你的玉臂更美丽 (239)
- 日常护手小措施 (239)
- 免费进行手部护理 (240)
- 冬季日常护手至关重要 (241)
- 修护指甲的妙方 (243)
- 如何使指甲形状完美无缺 (244)
- 美甲如何选择指甲油 (244)
- 美甲用油四步曲 (245)
- 怎样处理破损指甲 (246)
- 自己动手制作护手材料 (246)



第16章 产后护足

- 足部护理三步曲——
一搓二泡三按摩 (249)
- 双足护理的多项小措施 (250)
- 夏季防晒护脚面 (251)
- 秋季护足重防燥 (253)
- 冬天护足重保暖 (253)
- 产后气虚体质——运动操 (255)



第17章 产后性福

- 产后性保健 (257)
- 产后性冷淡不可忽视 (258)
- 性生活的医疗保健作用 (259)
- 阴道分娩比剖宫产对性生活的负面影响大吗 (260)
- 产后为何不能过早恢复性生活 (261)
- 产后性生活须知ABC (262)
- 产后第一次性生活——
切记要温柔默契 (263)
- 锻炼爱肌——有助性乐 (264)
- 适度的性生活频率标准 (264)
- 性生活以维持多长时间为好 (266)
- 女性达到性高潮时的反应 (267)



第1章 美体从临产 开始





新生命何时来到人间——预产期

眼看孕妇怀胎十月快到尽头，孕妇及其家属希望能精确计算出胎儿出生的产期。一般来说，怀孕需要280天，医学上把28天算做1个产科月，妇女怀孕时间为40周，又称“十月怀胎”。

推算预产期有个公式，是根据末次月经的月份和日期来进行的。从末次月经第一天算起，在月份上加9，若月份较大，应在此月份上减3，为分娩月份。末次月经的第一天的日期上加7，所得日期就是预产期。

例如：末次月经是2004年3月24日，那么预产期是： $3+9=12$ 月， $24+7=31$ 日，即为2004年12月31日。

如果末次月经以农历记录，最好把它换算成阳历，再按上述方法计算。如果孕妇习惯记农历的话，可在日期上加15天。

事实上，孕妇的产期虽然是有预定日期的，但对于每个具体的孕妇来说，由于种种原因，分娩的日期往往有所变动。因为上述预产期的计算办法适用于月经周期为28~32天的妇女，月经间隔20多天或不足1个月1次者，临产的日子多半在预产期前；如果平时月经周期长，间隔超过1个月，甚至40多天来1次月经，则预产期多半可后延几天。

预产期是人为推算出来的，孕妇的分娩却往往并不正好是预产期，这完全是正常的现象。60%的孕妇在预产期前后1周分娩，90%的人在预产期前3周或后2周内分娩。如果妇女的

月经不规律，分娩日期与预产期可能相距更远。

如果月经不准，还可以根据早孕反应（一般在停经40天左右出现，怀孕50~70天反应最重）计算。在最初出现早孕反应的时间上前推40天可作为相当于正常人末次月经的时间，并据此算出预产期。

初次胎动时间对月经不规律的孕妇推算预产期也很有意义。一般初产妇在怀孕18~20周时可以感到初次胎动，往往很弱，不仔细体会往往会疏忽；经产妇比较有经验，怀孕16~17周就有感觉。知道了初次胎动的时间，用40减去19（初产妇）或17（经产妇），就是还有多少周到预产期了。



入院分娩比在家分娩好

有些农村的产妇因怕麻烦或为省钱而不愿意到医院待产。其实，不是所有产妇都能顺产的，有的初产妇整个分娩过程甚至要持续2~3天才能完成。在这段时间里，产妇不但身边离不开守护照料的人，而且，一旦出现危急的情况，还不得不依赖于先进仪器设备和经验丰富的医护人员。现在普遍提倡优生优育，妇女好不容易怀了孕，在家生产，一旦出现意外，抢救起来很难周全、及时，故为确保母子平安，还是以去医院分娩为首选。

另外，出现以下情况，产妇必须提前住院待产：

1. 产妇血压升高伴水肿或蛋白尿者，尤其是突然出现头痛、胸闷症状者，为防止子痫发生，需提前住院接受治疗。

2. 临产前，有无痛性阴道流血且出血量较

多者。

3. 产前检查发现胎位不正(如臀位、横位)者。

4. 妊娠合并有内科疾病者,如心脏病、肝病、肾病等。

5. 身高不足150厘米者,或产前检查判定为小骨盆者。

6. 曾有不良孕产史者,如早产、死胎、难产或剖宫产者。

7. 既往有产后出血病史者。

8. 年龄大于35岁或小于20岁者。



分娩及分娩先兆

妊娠满28周以后的胎儿及其附属物由母体娩出称为分娩。成熟胎儿以头产式自然临产,自然分娩者称为正常分娩。

分娩是一种复杂的生殖生理现象,许多国内外学者对胎儿成熟后发动分娩的产妇的生理变化进行了多项研究,认为分娩是指许多因素互相联系又互相协调而促成分娩活动的全过程。诱发分娩的机制尚不十分清楚,可能与宫腔压力增加,子宫平滑肌受到机械性刺激,妊娠末期孕妇血清中钙、镁、钾等离子及雌、孕激素的增减变化,内源性催产素和前列腺素增加等因素有关。

分娩发生之前,往往出现一些预示孕妇不久将临产的症状,称为分娩先兆。分娩先兆有:

● **假阵缩** 孕妇感到下腹部一阵阵的疼痛,其特点是宫缩持续时间短、间歇时间长且

疼痛不规律,宫缩强度(即疼痛程度)不增加,常于夜间出现、于清晨消失,可以被镇静剂抑制。

● **胎儿下降感** 由于先露下降进入骨盆内,初产妇多有胎儿下降感,感到上腹部较以前舒适,进食量增多,呼吸较轻快。因先露部压迫膀胱,常伴有尿频症状。

● **见红** 在分娩前24~48小时,宫颈内口附近的胎膜与该处的子宫壁分离,毛细血管破裂经阴道排出少量血液,与宫颈管内的黏液相混排出,称“见红”。见红是分娩即将开始的一个比较可靠的征象。

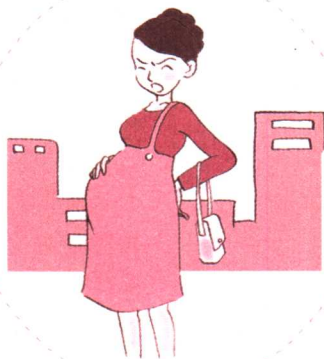
出现以上三种征象表明分娩即将开始,应做好临产的准备。



产妇什么时候该去医院待产

当上述的分娩先兆出现以后,随着时间的推移,宫缩越来越强烈,疼痛越来越有规律,间隔时间越来越短,持续的时间越来越长,腹部的阵痛越来越紧,就预示着分娩的时刻快要到了。这时,你就可动身去医院了。

尽管出现以上的分娩先兆,但如果你是初产妇,则从第一次宫缩到子宫口开足需要数小时。这时你不必紧张、惊慌,提前把准备工作做好,就可去医院待产。如果你家距医院较远,交通不便,则应该适当提前。当宫缩间隔时间缩短至每10分钟1次时,就意味着分娩即将到来,这时你应该安然地待在产房,静等着幸福、紧张、激动的时刻来临。



假如当你还在家里就已“破水”，你就应该以头低脚高的平卧位立即在家人的护送下上医院，以防止胎儿发生意外。



怎样做好婴儿出生前的准备

产妇首先要做好思想准备，不要有忧虑、焦躁的情绪，应以平静、轻松的心态迎接分娩。同时要练习一些配合分娩的动作，掌握分娩时呼吸、放松情绪以及收缩肌肉的要领。



其次，要在预产期末做好物质上的准备，尤其对于初产妇来说，更为必要，以免到时因措手不及造成慌乱。

1. 产妇去医院时要带以下一些物品：

替换穿的前开襟的衬衣及外衣各2件，衬裤和内裤各2~3条，消毒卫生纸10包(有些医院能提供)，软底拖鞋1双。

洗漱用具及碗筷等食具各1套，红糖、点心等食品若干。

预先出具的准生证、产前检查卡也不要忘

了。身边预先准备好现金或银行卡，以备。

2. 替婴儿准备的東西有：

婴儿小棉被2床、小棉毯1~2床、棉布或薄绒小衬衣2~3件、尿布10~20块、垫在尿布下的塑料布数块、小毛巾2条、大毛巾或浴巾1条、大脸盆或小澡盆1个、婴儿皂、爽身粉等物品。还应准备好奶瓶、奶嘴、小匙、小奶锅等，以备母亲缺奶时之急需。



临产前的准备

产妇进入产房即将分娩，这时做好一些临产前的准备还是十分必要的，以免临时慌张、手足无措。

● **排泄准备** 临产前每隔2~3小时即应排尿1次。若产妇自己排尿困难，膀胱又胀得厉害，必须导尿。

● **饮食准备** 要照常进食，多吃营养丰富和易消化的食物(如面条、馄饨)，并多饮汤水，补足水分。产妇只有在临产前吃好，才能在分娩的关键时刻使上劲。

● **适当的活动和合理的休息** 如果胎膜未破，宫缩又不强，待产妇可以起床在室内外走走，因为适度的活动可促进子宫收缩。但若胎膜早破，则必须卧床，否则可能并发脐带脱垂，危及胎儿生命。待产妇在宫缩间歇期要抓紧时间闭目养神，以保存体力和精力。

● **精神准备比物质准备更为重要** 产妇必须以最大的毅力克制自己，避免高度紧张的情绪，更不要恐惧焦虑。要相信科学，相信助产人员，相信自己有能力顺利分娩。有人说信心

本身就是一种强大的产力,它可以帮助产妇顺利分娩。产妇应保持稳定情绪,尽量使自己放松,可以听听音乐,和陪护者聊聊天,转移注意力。

●**必须预先检测血型** 经妇产科医师确诊为妊娠的妇女均应检测ABO血型;外籍或我国少数民族的孕妇还应加做Rh血型检测。这项检测具有重要的临床意义。


(1) 检测血型有利于手术及抢救失血性休克时及时地进行交叉配血。一般妊娠过程为时40周,此间可能发生各种并发症:早孕时的不完全流产、晚期的前置胎盘及胎盘早期剥离以及分娩后子宫收缩乏力或胎盘剥离异常引起的多量子宫出血,均可能使孕产妇陷入休克状态。及时配血及输血对于抢救工作十分重要,分秒必争是获得成功的关键。Rh因子阴性者在欧、美国家人口中约占15%,而在我国某些少数民族(如苗、维吾尔族)中所占比例也较高。该类型的血源十分短缺,需要及早知道,以便做好应急血源准备。

(2)检测血型便于及时发现母子血型不合。O型血的孕妇,如其配偶为A型、B型或AB型者;孕妇为Rh阴性,而其配偶为阳性者,均可能发生母子血型不合及新生儿溶血症。及早了解血型,便可做好孕期的母子监测,采取相应的预防措施,在适宜时间终止妊娠,并做好新生儿溶血症的各项监测及处理,减少其危害。

●**身材娇小者如何做准备** 分娩是否正常,骨盆的大小与形状有很大影响。骨盆大小及形状光凭孕妇身材的高矮是无法判定的。因为人的高矮与骨盆口的大小并不成正比。一个

矮小轻盈的妇女,她的骨盆可能比一个高大结实妇女的骨盆还大。只有医师才能凭专业知识对骨盆大小进行估测,通常是依据第一次产检时所测量的数据。医生对骨盆的大小如果有所怀疑,还可以借助超声检查来评估。

一些身材高挑的女性,骨盆不一定就大。如一些女运动员,身高都超过标准,可臀部却是窄窄的,像男子的骨盆。受遗传因素的影响,少数东方妇女怀有体形较大的胎儿,但是,通常胎儿的大小会和母亲的骨盆大小相配合。



有益于分娩的 放松方法

每一个妇女怀孕后都会有很大的精神压力。孕妇不仅要满足机体为了孕育一个新生命在身体和感情上的需求,还要考虑其他的事情,例如孩子的性别、对工作的影响、经济问题等,这些都会引起精神方面的压力。因此,学会放松自己是减轻压力最有效的方法之一。

下面是一些减轻压力的方法,孕妇不妨试试。但是要记住,如果对某些事情特别担忧,心理压力过大则可与一些知心朋友谈谈,也可找心理医生,这会有帮助。要记住,轻轻松松怀孕就有利于顺顺利利分娩,更有利于产后身体的恢复。

●**简易的放松方法**

(1)聊天:与朋友或爱人聊聊天,可能使担忧的某些事情很容易得到解决。

(2)散步或游泳:锻炼能使机体合成内啡