



抓住产后黄金期 扭转体质 重塑身材

协和专家教你 产后恢复 身材棒

马良坤 主编

北京协和医院妇产科主任医师、教授

矫正
骨盆

瘦出
曲线

恢复
子宫

调理
不适

养好
气色



中国工信出版集团

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
http://www.phei.com.cn



协和专家教你 产后恢复 身材棒

马良坤 主编
北京协和医院妇产科主任医师、教授



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

协和专家教你产后恢复身材棒 / 马良坤主编. — 北京 : 电子工业出版社, 2017. 1

(悦然·亲亲小脚丫系列)

ISBN 978-7-121-30059-2

I. ①协… II. ①马… III. ①产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 237070 号

责任编辑：周 林

特约编辑：贾敬芝

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

装 订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱·邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：11 字数：221 千字

版 次：2017 年 1 月第 1 版

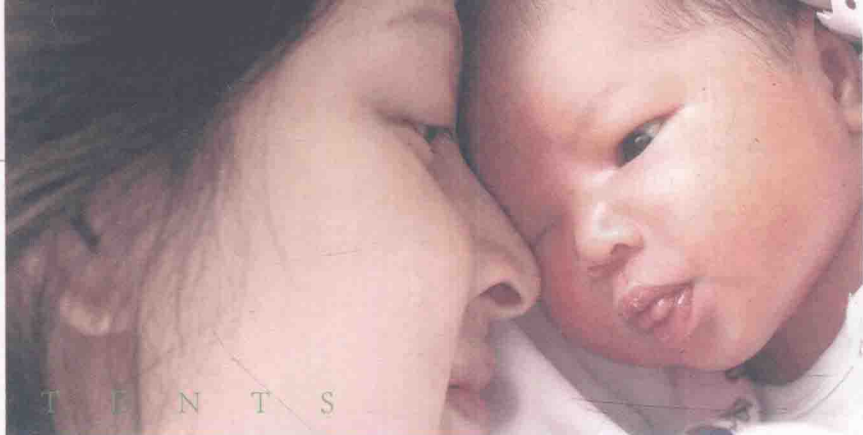
印 次：2017 年 1 月第 1 次印刷

定 价：39.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：zhoulin@phei.com.cn。



第一章 经历生产，你的身体亟待恢复

生完也没有变轻松：松弛了、肥胖了、出问题了	014
产后肥胖十有八九会中招	015
孕期体重长哪儿了，哪些地方能减掉	016
产后肥胖有哪些看不见的伤害	018
产后恢复急不得，一点一点慢慢来	019
月子期要为不胖身材打基础	020
要不胖，月子饮食有讲究	020
要不胖，月子运动少不了	020
出现这些情况时，瘦身计划缓一缓	021
产后便秘不宜瘦身	021
产后贫血不宜瘦身	021
科学饮食是产后恢复的保证	022
不反弹不复胖，这才是检验减肥成功的关键	024

第二章 产后 0~6 个月的享“瘦”计划

{ 产后第一周 }

掌握饮食智慧——以清淡、易消化的食物为主	028
产后瘦身不能按照一般的减肥方法	028
坚持母乳喂养是促进脂肪燃烧的第一选择	028
多吃易消化的粥、软烂面条	029
没下奶之前，千万不要喝下奶汤	029
千万不能节食	029
少量多餐，饿了就吃	030
吃菜有点咸味就行，盐别多放	030
将普通盐换成低钠盐	030
哺乳妈妈也不需要大吃大喝	030
讲究生活细节——及时使用收腹带	032
收腹带不仅能瘦腰腹，还能防内脏下垂	032

顺产后什么时候用收腹带	032
剖宫产后什么时候用收腹带	032
安全瘦身运动——根据身体情况及早下床	033
坐月子不等于卧床不动	033
顺产后 6~8 小时可以起身坐一坐	033
下床活动要防止眩晕	033
剖宫产后第一天要勤翻身	034
剖宫产后第二天可起身坐一坐	034
剖宫产妈妈可以在床上做做深呼吸运动	034
剖宫产后要待伤口愈合后再开始瘦身运动	034
帮助剖宫产妈妈捏捏全身肌肉，可避免肌肉僵硬	034
{ 产后第二周 }	
掌握饮食智慧——胃口慢慢变好，但不宜大补	035
注意饮食也要合理控制体重	035
一定要按时吃早餐	035
产后不要盲目大补	035
每天搭配 50 克粗粮，减肥不减营养	036
别太怕脂肪，摄入不超过总能量的 1/3 即可	036
讲究生活细节——细心做好身体护理	038
如果涨奶一定不要挤压乳房	038
涨奶疼痛难熬时可采取的舒缓不适的办法	038
用软毛牙刷、温水，天天刷牙	039
便后要冲洗外阴	039
及时更换卫生巾	039
剖宫产可以淋浴，以 5 ~ 10 分钟为宜	039
安全瘦身运动——开始做做产褥操	040
{ 产后第三周 }	
掌握饮食智慧——补血养气，提高乳汁质量	041
产后应进食滋阴补血的食物	041
催乳提上日程，多喝汤汤水水	041
药膳有很好的催乳功效	041
讲究生活细节——产后妈妈要穿哺乳文胸了	043
必须穿哺乳文胸了	043
如何选择哺乳文胸	043
近视眼的妈妈，产后需要重新验光	044
充足睡眠，加速恢复好身材	044
弯腰时，不要用力过猛	044
安全瘦身运动——健身球帮助矫正骨盆	045

{ 产后第四周 }

掌握饮食智慧——增强体质，补充体力 046

合理搭配食物，提高蛋白质的营养价值 046

补充维生素 A，防止宝宝生长缓慢 046

讲究生活细节——漏奶不要过于着急 048

漏奶到底是怎么回事 048

漏奶别着急，保持心情平定、放松 048

不要过于担心形象，对产后恢复充满信心 049

要好好保护手腕，避免疼痛 049

安全瘦身运动——可适当增加运动量 050

脊椎伸展，塑造背部曲线 050

做做颈部运动，缓解哺乳引起的颈部酸痛 051

转肩运动，预防肩部疼痛 051

这些小动作，随时都可以做 051

{ 产后第二个月 }

掌握饮食智慧——每天摄入的总热量别超标 052

保持热量平衡才能控制体重 052

爱吃蔬菜水果，既瘦又漂亮 053

讲究生活细节——内调外养恢复快 054

天气晴朗时，可以出门活动了 054

扮靓自己，也有助于瘦身 054

拍拍足三里，胜吃老母鸡 054

安全瘦身运动——关节不僵硬，想瘦哪里瘦哪里 055

{ 产后第三个月 }

掌握饮食智慧——无须刻意节食，也能跟赘肉说再见 056

选择看得见原貌的食物 056

增加膳食纤维的摄入 056

三种瓜皮不要丢，瘦身又排毒 056

讲究生活细节——身体温暖，健康不发胖 057

温暖的身体不爱胖 057

“宫廷”回暖酒 057

一根擀面杖，驱寒排脂 057

安全瘦身运动——产后瑜伽好处多 058

虎式瑜伽，让臀部翘起来 058

半脊椎扭转 060

{ 产后第四个月 }

掌握饮食智慧——又要营养，又不要吃过量 061

三餐热量最好达到3:2:1	061
想吃零食就选这些	062
每天至少一杯果蔬汁, 燃烧脂肪抵抗衰老	062
讲究生活细节——恢复性生活后要注意避孕	063
产后性生活要注意节制	063
可以进行短途旅行	063
洗澡刮痧, 轻松燃烧脂肪	063
安全瘦身运动——收紧肋骨, 快速瘦腰腹	064
{ 产后第五个月 }	
掌握饮食智慧——有选择性进食	065
看着血糖上升指数(GI)买食物	065
夜宵! 可是肥胖的“最佳帮手”	066
讲究生活细节——生活好习惯, 瘦无声息	067
每天早上5分钟排毒操, 肉肉掉得快	067
美腿好习惯	067
按摩脸部, 促使肌肤复原	068
安全瘦身运动——加速脂肪燃烧	069
低强度的有氧运动最利于瘦身	069
每天三个5分钟, 打造小蛮腰	069
{ 产后第六个月 }	
掌握饮食智慧——酶与胖瘦密切相关	070
高酶果蔬加速瘦身	070
八种富含酶的果蔬	070
讲究生活细节——随时随地都能瘦	072
粗盐擦身帮助燃脂	072
清除身体“废物”消灭赘肉	072
地板上游泳燃烧全身脂肪	073
安全瘦身运动——普通矿泉水, 轻松练走蝴蝶臂	074

第三章 守护“私密花园”, 让子宫完好如初

从十月怀胎到初为人母, 子宫的变化	078
十月怀胎子宫变化	078
子宫恢复主要包括三个方面	079
掌握饮食智慧——活血化瘀排恶露	080
寒凉食物不利于恶露排出	080
摄入必需脂肪酸帮助子宫收缩	080

产后第七天左右开始吃红糖可活血化淤	081
吃红糖的时间不宜超过 10 天	081
山楂促进子宫收缩, 加快子宫恢复	082
促进恶露排出的好饮品: 山楂红糖水	082
莲藕补营养去淤血, 促进乳汁分泌	083
鲤鱼可促进子宫收缩, 除恶露	083
产后不宜大补, 调和气血是重点	084
鸡汤有营养可温补, 但宜分娩 5 天后喝	084
补气血的食物利于子宫恢复	084
讲究生活细节——促进子宫恢复	086
产后 8 ~ 12 天是开始帮助子宫恢复的好时机	086
生产结束, 子宫需要 6 ~ 8 周来恢复	086
子宫恢复也“偷懒”	086
母乳喂养也是促进子宫恢复的好办法	087
及时排尿, 减少子宫收缩的障碍	087
别当脏妈妈, 注意阴部卫生	087
产后 24 小时内做子宫按摩加速收缩	088
中药足浴熏洗与按摩, 促进子宫恢复	088
安全瘦身运动——让子宫尽快恢复	089
凯格尔运动预防子宫脱垂	089
简单易做的子宫恢复操	090
猫咪式小运动, 锻炼宫缩力	091

第四章 呵护乳房健康, 重塑乳房之美

细数乳房的变化	094
掌握饮食智慧——既丰胸又防病	095
过度节食会让乳房干瘪、变小	095
尽量少吃油炸食物, 避免加重乳腺增生	095
吃肉要适量, 过少胸部易萎缩, 过多会发胖	095
乳房最爱的营养素	096
安全瘦身运动——做法很简单效果很明显	097
“8”字按摩法	097
画圈按摩法	097
按压法	098
螺旋按摩法	098
古今传承的丰胸招式	099
丰胸瑜伽, 让胸部弹性十足	100
上班族妈妈的午间健胸操	102

第五章 拯救骨盆，让打开的骨盆收紧

- 分娩让骨盆弹力组织最大限度的松弛了 106
- 骨盆走样，破坏身材美，也是疾病诱因 107
- 自我检查一下：你的骨盆倾斜吗 107
- 掌握饮食智慧——“端正”骨盆、加强骨质，营养要先行 108
- 牛奶及奶制品是良好的钙来源 108
- 鸡肉富含蛋白质和维生素 A，宜适量多吃 108
- 海带和虾皮都是补钙的好食物 109
- 大骨含钙高，但需烹饪得法 109
- 豆类及豆制品，产后妈妈补钙不可少 110
- 蔬菜中也不乏补钙佳品 110
- 讲究生活细节——抓住“端正”骨盆时机** 111
- 骨盆底修复的最佳时机 111
- 小细节帮你打造完美骨盆 111
- 剖宫产也要进行骨盆修复 111
- 修复骨盆也可借助骨盆矫正带 112
- 坐时别跷二郎腿，并拢双腿 112
- 不要单手拎重物，背包要换肩背 112
- 安全瘦身运动——矫正骨盆，柔韧曲线** 113
- 借助瑜伽球矫正骨盆 113
- 钟摆式运动，让骨盆回到中央 114
- 蹲起式运动，正骨盆瘦臀腹 114
- 坐在沙发上就能做的矫正骨盆小动作 115

第六章 告别大肚腩，练出小蛮腰

- 从怀孕到生产，腹部松弛了 118
- 恢复宝宝撑出来的大肚子 118
- 腰部“游泳圈”是脂肪堆积太多了 118
- 酶失职会让小肚子一天胖一圈 119
- 8种食物吃出平坦小腹 121
- 摄入富含B族维生素食物，促进身体代谢 123
- 用不粘锅炒菜以减少高热量油脂 123
- 饭后喝大麦茶或橘皮水、芹菜汁 123
- 讲究生活细节——精油按摩，收紧腰腹线条** 124
- 安全瘦身运动——瘦出性感曲线** 126
- 能站就不坐，站着就能瘦 126

散步的时候拍拍腹部	126
瘦肚子多做仰卧起坐	127
让肚子“消气”的腹式呼吸法	127
扭扭腰，扭掉水桶腰	128
左右摇摆塑造 S 曲线	129
侧抬腿练出腰肌	130
刮天枢穴、关元穴、气海穴，除掉小腹赘肉	131
利用零散时间，每天 10 分钟运动瘦全身	132

第七章 产后妈妈的局部瘦身，每一处都瘦瘦的

瘦腿	138
多吃 4 种食物，打造撩人细长腿	138
每天 10 分钟细腿按摩	139
超简单瘦大腿，扶着椅子踢踢腿	140
告别“大象腿”，多做骑车运动	140
洗完澡搓一搓，搓掉小粗腿	141
踮脚瘦小腿	142
瘦手臂	143
手臂伸展操，快速瘦手臂	143
小道具轻松瘦手臂	144
洗澡时捏一捏也能瘦手臂	144
瑜伽让你的手臂、肩背线条更优美	145
按压曲池穴、内关穴，跟手臂赘肉说再见	146
打造骨感肩背	147
刮痧刮走“水牛角”	147
模仿划桨运动，坐拥 X 形美背	148
随时随处可用的美背小妙招——站墙根	148
美肩瘦背瑜伽，修饰迷人后背	149
美臀	152
洗澡时按一按轻松瘦臀部	152
美臀坐垫，随时随地轻松美臀	152
塑造 S 曲线的瘦腿美臀操	153
丰臀瑜伽瘦身不反弹	154
瘦脸	156
水肿、脂肪、肌肉松都会变成大胖脸	156
多吃消肿利湿、富含膳食纤维的食物	156
8 种瘦脸食材	157
没了双下巴，脸也会变小	159

第八章 积极调理和预防产后不适

恶露不尽	162
产后恶露不尽，大多由感染引发	162
产后恶露不尽不容忽视，依情况及时就医	162
缓解产后恶露有良方	163
“妈妈腕”	164
妈妈分娩后易出现“妈妈腕”	164
如何预防“妈妈腕”的产生，如何缓解“妈妈腕”	165
产后便秘	166
产后便秘的影响	166
产后便秘的预防	167
产后水肿	168
产后水肿的原因	168
产后水肿的影响	168
产后水肿的调理	169
产后乳腺炎	170
产后乳腺炎一般分为三个时期	170
初产妇更易得乳腺炎	170
产后乳腺炎的预防与调理	171
乳腺增生	172
产后乳腺增生的症状	172
乳腺增生的原因	172
产后乳腺增生的判定	172
注意调理情绪，以免加重病情	173
产后乳腺增生的预防与调理	173
腰酸背痛	174
产后不宜过早穿跟鞋	174
喂奶时注意采取正确姿势	174



协和专家教你 产后恢复 身材棒

马良坤 主编

北京协和医院妇产科主任医师、教授



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

协和专家教你产后恢复身材棒 / 马良坤主编. — 北京：电子工业出版社，2017.1

（悦然·亲亲小脚丫系列）

ISBN 978-7-121-30059-2

I. ①协… II. ①马… III. ①产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R714.6

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第237070号

责任编辑：周林

特约编辑：贾敬芝

印刷：北京盛通印刷股份有限公司

装订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开本：720×1000 1/16 印张：11 字数：221千字

版次：2017年1月第1版

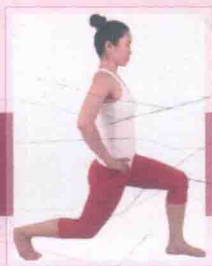
印次：2017年1月第1次印刷

定价：39.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：zhoulin@phei.com.cn。



前言

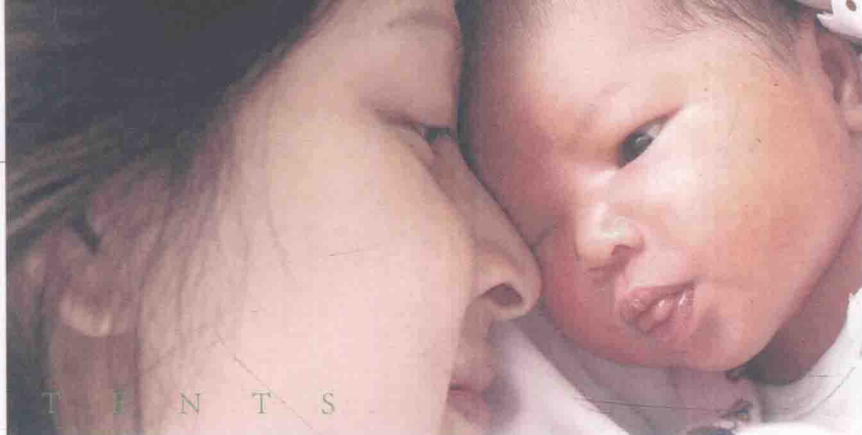
十月怀胎，妈妈期待的小天使终于诞生了，在享受甜蜜、幸福的同时，也有一些小烦恼随之而来，比如“补”出来的体重，隆起的腹部，粗了一大圈的臂膀……不管是普通大众，还是模特、明星，产前身材即使再好，都难免会在怀孕、生产后走样。可以说，身材的恢复是绝大部分产后妈妈最关心的问题。

然而，女人在经历了生产的磨炼后，身体需要一段时间来恢复生机，而节食瘦身、高强度运动塑形都是不可取的。因此，产后身材的恢复需要饮食、运动、生活细节多方面的科学配合，才能在保证产后身体健康的同时又能瘦身、塑形。

本书特别聘请协和医院的孕产专家、专业瑜伽老师给予最贴心的指导。不管是顺产妈妈、剖宫产妈妈，不管是一孩妈妈还是二孩妈妈，都能从中找到最适合自己的产后恢复方法。从产后第一天到产后六个月，产后妈妈通过“掌握饮食智慧”“讲究生活细节”“安全瘦身运动”等方式，既能恢复健康，又能拥有好身材。

本书还针对女性的身体特点，特别是孕产对女性身体造成的生理影响给出了呵护方法，如守护“私密花园”，让子宫完好如初；呵护乳房健康，重塑乳房之美；拯救骨盆，让打开的骨盆收紧；告别大肚腩，练出小蛮腰等。对于女性产后常见的不适症状，如恶露不尽、产后便秘、乳腺炎等也都给出了调理方法。

总之，让妈妈们可以在享受与宝宝的甜蜜时光中，轻松地恢复好身材。



第一章 经历生产，你的身体亟待恢复

- | | |
|-----------------------|-----|
| 生完也没有变轻松：松弛了、肥胖了、出问题了 | 014 |
| 产后肥胖十有八九会中招 | 015 |
| 孕期体重长哪儿了，哪些地方能减掉 | 016 |
| 产后肥胖有哪些看不见的伤害 | 018 |
| 产后恢复急不得，一点一点慢慢来 | 019 |
| 月子期要为不胖身材打基础 | 020 |
| 要不胖，月子饮食有讲究 | 020 |
| 要不胖，月子运动少不了 | 020 |
| 出现这些情况时，瘦身计划缓一缓 | 021 |
| 产后便秘不宜瘦身 | 021 |
| 产后贫血不宜瘦身 | 021 |
| 科学饮食是产后恢复的保证 | 022 |
| 不反弹不复胖，这才是检验减肥成功的关键 | 024 |

第二章 产后 0~6 个月的享“瘦”计划

{ 产后第一周 }

- | | |
|-----------------------------|-----|
| 掌握饮食智慧——以清淡、易消化的食物为主 | 028 |
| 产后瘦身不能按照一般的减肥方法 | 028 |
| 坚持母乳喂养是促进脂肪燃烧的第一选择 | 028 |
| 多吃易消化的粥、软烂面条 | 029 |
| 没下奶之前，千万不要喝下奶汤 | 029 |
| 千万不能节食 | 029 |
| 少量多餐，饿了就吃 | 030 |
| 吃菜有点咸味就行，盐别多放 | 030 |
| 将普通盐换成低钠盐 | 030 |
| 哺乳妈妈也不需要大吃大喝 | 030 |
| 讲究生活细节——及时使用收腹带 | 032 |
| 收腹带不仅能瘦腰腹，还能防内脏下垂 | 032 |

顺产后什么时候用收腹带	032
剖宫产后什么时候用收腹带	032
安全瘦身运动——根据身体情况及早下床	033
坐月子不等于卧床不动	033
顺产后 6~8 小时可以起身坐一坐	033
下床活动要防止眩晕	033
剖宫产后第一天要勤翻身	034
剖宫产后第二天可起身坐一坐	034
剖宫产妈妈可以在床上做做深呼吸运动	034
剖宫产后要待伤口愈合后再开始瘦身运动	034
帮助剖宫产妈妈捏捏全身肌肉，可避免肌肉僵硬	034
{ 产后第二周 }	
掌握饮食智慧——胃口慢慢变好，但不宜大补	035
注意饮食也要合理控制体重	035
一定要按时吃早餐	035
产后不要盲目大补	035
每天搭配 50 克粗粮，减肥不减营养	036
别太怕脂肪，摄入不超过总能量的 1/3 即可	036
讲究生活细节——细心做好身体护理	038
如果涨奶一定不要挤压乳房	038
涨奶疼痛难熬时可采取的舒缓不适的办法	038
用软毛牙刷、温水，天天刷牙	039
便后要冲洗外阴	039
及时更换卫生巾	039
剖宫产可以淋浴，以 5 ~ 10 分钟为宜	039
安全瘦身运动——开始做做产褥操	040
{ 产后第三周 }	
掌握饮食智慧——补血养气，提高乳汁质量	041
产后应进食滋阴补血的食物	041
催乳提上日程，多喝汤汤水水	041
药膳有很好的催乳功效	041
讲究生活细节——产后妈妈要穿哺乳文胸了	043
必须穿哺乳文胸了	043
如何选择哺乳文胸	043
近视眼的妈妈，产后需要重新验光	044
充足睡眠，加速恢复好身材	044
弯腰时，不要用力过猛	044
安全瘦身运动——健身球帮助矫正骨盆	045

{ 产后第四周 }	
掌握饮食智慧——增强体质，补充体力	046
合理搭配食物，提高蛋白质的营养价值	046
补充维生素 A，防止宝宝生长缓慢	046
讲究生活细节——漏奶不要过于着急	048
漏奶到底是怎么回事	048
漏奶别着急，保持心情平定、放松	048
不要过于担心形象，对产后恢复充满信心	049
要好好保护手腕，避免疼痛	049
安全瘦身运动——可适当增加运动量	050
脊椎伸展，塑造背部曲线	050
做做颈部运动，缓解哺乳引起的颈部酸痛	051
转肩运动，预防肩部疼痛	051
这些小动作，随时都可以做	051
{ 产后第二个月 }	
掌握饮食智慧——每天摄入的总热量别超标	052
保持热量平衡才能控制体重	052
爱吃蔬菜水果，既瘦又漂亮	053
讲究生活细节——内调外养恢复快	054
天气晴朗时，可以出门活动了	054
扮靓自己，也有助于瘦身	054
拍拍足三里，胜吃老母鸡	054
安全瘦身运动——关节不僵硬，想瘦哪里瘦哪里	055
{ 产后第三个月 }	
掌握饮食智慧——无须刻意节食，也能跟赘肉说再见	056
选择看得见原貌的食物	056
增加膳食纤维的摄入	056
三种瓜皮不要丢，瘦身又排毒	056
讲究生活细节——身体温暖，健康不发胖	057
温暖的身体不爱胖	057
“宫廷”回暖酒	057
一根擀面杖，驱寒排脂	057
安全瘦身运动——产后瑜伽好处多	058
虎式瑜伽，让臀部翘起来	058
半脊椎扭转	060
{ 产后第四个月 }	
掌握饮食智慧——又要营养，又不要吃过量	061