

她世纪  
Lady-Century

美体书系



# 漂亮妈妈

## 瑜伽 [产后瘦身]

Pretty Mom Yoga

Postpartum Body Slimming ◆ 曲影 (Christina Kok) / 著

IYF 国际瑜伽联盟  
AYTA 亚洲瑜伽导师联盟  
Professional Yoga 普梵思诺瑜伽 鼎力支持

中国优生优育协会理事  
深圳市妇幼保健院妇科主任医师 王竹珍  
广东省医学会妇幼保健分会委员 诚意推荐

为时尚辣妈精心打造的产后调理与魅力纤体瑜伽课程  
用瑜伽这一古老而纯粹的智慧结晶  
迅速调节身体机能 轻松重塑完美曲线  
让初为人母的你 身心契合 美丽如初

附赠“漂亮妈妈”典藏DVD  
产前安胎瑜伽 产后瘦身瑜伽  
亲子瑜伽全收录  
配合练习 效果更佳

中国纺织出版社




漂亮妈妈瑜伽  
{产后瘦身}

*Pretty Mom Yoga*  
*Postpartum Body Slimming*



 曲影 (Christina Kok) / 著

 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

产后新妈妈面临三大挑战：调理、育儿和瘦身，这必须以健康的身心为前提，而瑜伽能够赋予新妈妈身、心、灵的平衡。普梵思诺瑜伽教研中心权威打造专业的产后调理和塑形美体课程。最安全、专业的瑜伽调理课程，帮助新妈妈修复子宫、收紧盆底肌、矫正骨盆、恢复元气，让新妈妈在产后第一时间调理好身体，减轻育儿疲劳，并为形体修复和长久健康打下基础。最科学、有效的瑜伽瘦身课程，帮助新妈妈在产后六个月的瘦身黄金时段恢复皮肤张力、甩掉全身多余脂肪、塑造凹凸有致的曲线。全书图文并茂，动作精准，并附赠同步光碟，简单易学，让新妈妈随时随地开始瑜伽新生活，迅速恢复产前窈窕身材，做个美丽太太、魅力妈妈！

### 图书在版编目（C I P）数据

漂亮妈妈瑜伽：产后瘦身 / 曲影著. — 北京：中国纺织出版社，2012.6  
ISBN 978-7-5064-8416-9

I. ①漂… II. ①曲… III. ①产妇—瑜伽—基本知识  
IV. ①R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 045659 号

---

策划编辑：曲小月 王 慧                      责任编辑：赵福华  
特约编辑：朱凌琳 李乐盈 赵纯爱          责任印制：陈 涛

---

中国纺织出版社出版发行  
地址：北京东直门南大街6号      邮政编码：100027  
邮购电话：010—64168110      传真：010—64168231  
<http://www.c-textilep.com>  
E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)  
深圳市天邦印刷包装有限公司印刷      各地新华书店经销  
2012年6月第1版第1次印刷  
开本：787×1092    1/16    印张：10.5  
字数：119千字    定价：35.00元（附赠DVD光盘1张）

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换





曲影 (Christina Kok)

**2001年**，进入瑜伽健身行业，成为中国第一批专业瑜伽导师，获得“国家级健身指导”称号。

**2002年**，在香港研修Bikram Yoga（高温瑜伽）体系，并考取“澳大利亚体适能学院国际瑜伽导师”认证。

**2003年**，游学印度，在世界瑜伽之都——Rishikesh的Pamarth Nicktan瑜伽中心修行，之后数次到印度追根溯源，了解瑜伽文化。

**2004年**，创立中国“瑜伽导师联盟”；同年8月出版发行“曲影生活馆”系列丛书和音像制品十余种，连续三年蝉联新华书店音像店“健身休闲类”音像制品的销售冠军。授课四年，学生逾万人，成为亚洲知名度最高的瑜伽导师之一。

**2005年**，创立深圳普梵思诺健身机构（普诺瑜伽 Proyoga），任董事长及CEO。普诺瑜伽先后获得Asia Yoga Teacher Alliance（AYTA，亚洲瑜伽导师联盟）、International Yoga Finance（IYF，国际瑜伽联盟）和Europe Yoga Alliance（EYA，欧洲瑜伽联合会）三大国际培训资质认证。

**2005年**，担任IYF（国际瑜伽联盟）亚洲区秘书长，负责在中国地区的瑜伽导师培训和认证。

**2006年**，普诺瑜伽成为国内首家执行200 hours和500 hours导师培训国际标准体系的瑜伽连锁机构。

**2007年**，以中国瑜伽行业代表身份，参加在马来西亚举办的亚洲瑜伽大会。同年，带领教研组编写“国际标准瑜伽培训教材”中文版，在广东省版权局获得版权注册。

**2008年**，普诺瑜伽已发展为广东省规模最大、知名度最高的瑜伽连锁机构，成为了瑜伽行业**特许经营的首选品牌**。

**2009年**，普诺瑜伽旗下已拥有直营馆、加盟馆共十家，吸纳会员数万名。并开办**瑜伽师培训基地**，为行业内培养输送了数千名合格的瑜伽老师。

**2010年**，在美国成立“Tzen Body & Soul Consulting CO,INC.”，立志将更多身心灵领域的培训课题引入中国，增进国际交流。

**2011年**，重磅推出的《瑜伽帮你全身瘦》在全国各大书店与读者见面，众多瑜伽业内人士及练习者纷纷抢购，再现“普诺瑜伽书系”一上市即被抢购的盛景。

## 推荐序 | Preface

# 产后保健与塑形，让瑜伽来帮您

30多年来，我一直围绕着妇女健康的问题做研究。作为一名妇产科医生，我更倾向于通过保健来预防甚至治疗疾病，因为某些疾病的治疗过度依赖药物不一定有效，反而出现很多副作用，这种现象带给我深深的困惑。女性尤其要做好经期、孕期、产褥期、哺乳期以及更年期的卫生保健工作，减少疾病的发生，从而拥有健康的身心和幸福的生活。

产后如何休养生息、恢复健康，是老生常谈却又让每一位新妈妈乐此不疲的话题。若产褥期营养、调理得宜，体质便能得以改善，也等于为健康打下坚实的基础，并且有些产前的代谢性疾病还可以不药而愈。可以说，产褥期是女人回春的关键时期，对身体康复乃至今后的工作、生活都有着重要的影响。

产后保健离不开适度的锻炼。产后运动的目的在于减轻或预防因生产造成的身体不适以及功能失调的情形，促进骨盆韧带排列的恢复，增强腹部以及骨盆肌的力量，并使盆腔内各个器官的位置复原。产后若没有及时运动，则可能造成腹肌无力、背痛及压力性尿失禁等现象，并且身材恢复也需要更长的时间。但产后运动要讲究时间、讲究方法。产褥期只能做强度较小、和缓的运动，在产褥期结束后才能进行稍微剧烈的运动。

多年前，偶然在一本权威医学杂志上看到关于瑜伽的起源、功能、发展现状等的文章，其观点“瑜伽是目前最重要的保健方法之一”引起了我最强烈的好奇心。我查阅资料、进行临床研究，想验证、了解瑜伽是否真的有很好的保健作用，发现的结论是不同国家和不同地区的数百万人因为修炼瑜伽而受益匪浅。

练习瑜伽，是从练习坐姿、手印开始的。简简单单的坐姿就能让人心如止水。瑜伽是实践过程组合而成的科学，包括呼吸法、体位法、冥想法、瑜伽饮食、自我认知、自我剖析等。当这些实践结合在一起时，能有不可思议的作用，重点是给人带来身体、心理、精神上的平衡和调适。





瑜伽可以作为产后保健的方式。女性分娩后生理和心理都经历了巨大的变化，亟需建立新的平衡。瑜伽平衡身、心、灵的功能将帮助产后女性更好地完成角色的转换、更轻易地适应生活习惯的改变、更轻松地对来自各方面的压力与挑战，远离产后抑郁。

孕期腰、腹部脂肪的积累以及关节韧带的松弛，会让产后女性身材走形。针对性的瑜伽训练能够有效去除全身赘肉，紧实肌肉，重塑玲珑有致的曲线；能够强健腹部和骨盆底肌肉，促进骨盆腔的血液循环，增加骨盆内器官的支撑力量，从而预防压力性尿失禁的发生；能够促进子宫与会阴肌肉的收缩，更好地保养子宫和恢复产道的弹性；能够改善全身的血液循环，促进排毒，恢复皮肤张力；能够紧实胸部，让哺乳后的乳房仍然坚挺不下垂；能够改善孕期产生的不良姿势，塑造优雅的气质……

总之，产后瑜伽通过各种特定的体式、有效的呼吸以及冥想的配合，帮助新妈妈滋养生殖器官、恢复身体机能、减轻育儿疲劳、重塑完美身材。各位妈妈要在恶露完全排净以及伤口完全愈合后才开始瑜伽的练习，不能操之过急，否则会引起伤口感染、子宫脱垂等后遗症。产后新妈妈体内各关节组织较松弛，在练习瑜伽时应循序渐进、量力而为，听从教练的指导，以避免运动伤害。

在此提醒各位新妈妈，要把握住产后6个月这一瘦身黄金时段。因为此时段新妈妈体内激素分泌和新陈代谢率都会恢复正常，身体进入减肥的最佳状态。抓住时机执行运动瘦身计划，便能取得事半功倍的效果。

衷心祝愿产后女性在瑜伽的帮助下尽早恢复窈窕身段，重新找回青春美丽的自我，开始积极、优质、科学的产后新生活！



王竹珍：中国优生优育协会 理事  
深圳市预防医学会妇女保健专业主任委员会 主任委员

2012年3月于深圳

✕ 我的美丽心情：

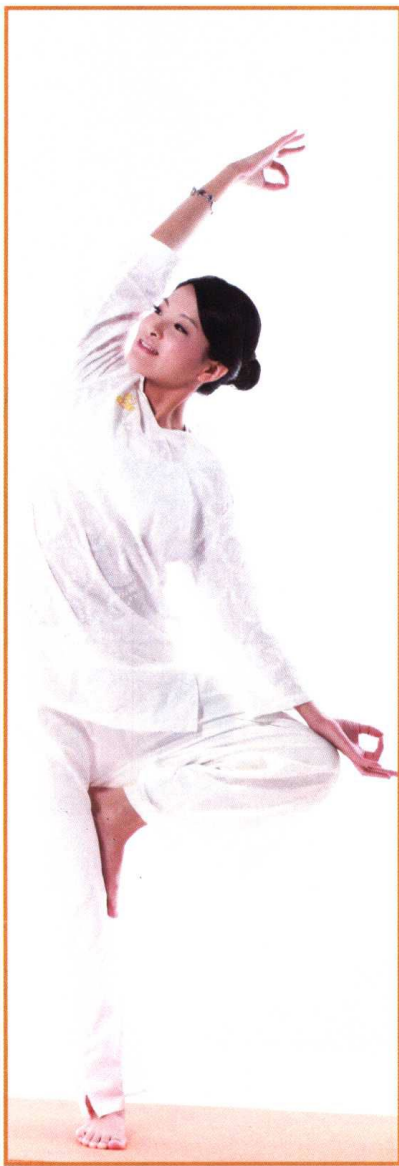
怀孕8个月的我，身材臃肿；产后的我，身材苗条。孕期瑜伽练习，让我顺利克服孕期的各种不适；产后练习瑜伽，让我在短短两个月里便恢复了孕前的好身材。





## 目录

## Contents



## Chapter 01 助美丽俏妈妈健康塑形的产后纤体瑜伽 Postpartum Slimming Yoga

### 一、产后纤体瑜伽，源于印度的古老智慧结晶 / 002 The Wisdom Originated from Ancient India

1. 瑜伽的起源与内涵 / 002
2. 产后纤体瑜伽的塑形魔法 / 004

### 二、安全高效，产后瑜伽练习须知 / 006 Notices of Postpartum Yoga

1. 瑜伽练习时间、场地和服装选择 / 006
2. 瑜伽练习辅助工具 / 008
3. 漂亮妈妈瑜伽注意事项 / 010
4. 瑜伽练习的一般步骤 / 011

### 三、专业指南，产后瘦身瑜伽贴心问答 / 013 Basic Q&A for Postpartum Slimming Yoga

1. 产后身体特点以及最适合新妈妈运动的方式是什么 / 013
2. 练习瑜伽后带给新妈妈最大的身心改变是什么 / 014
3. 产后如何使身体快速复原，以便尽快进入瑜伽瘦身课 / 015

## Chapter 02 亲近瑜伽之精髓，时尚辣妈快速恢复元气 Yoga Essence for Rapid Recovery

### 一、瑜伽坐姿，以静制动舒缓紧张情绪 / 018 Yoga Sitting Asanas

1. 金刚坐 / 018
2. 半莲花坐 / 019
3. 至善坐 / 019

### 二、瑜伽呼吸法，在一呼一吸间获取能量 / 020 Yoga Pranayama

1. 腹式呼吸法 / 020
2. 胸式呼吸法 / 021
3. 完全式呼吸法 / 021





### 三、瑜伽手印，魅力俏妈妈的气质修炼术 / 022

Yoga Mudra

1. 秦手印 / 022
2. 智慧手印 / 023
3. 禅那手印 / 023
4. 祈祷手印 / 024
5. 莲花手印 / 024

### 四、瑜伽冥想，净化身心时与宝宝的亲密对话 / 025

Yoga Meditation

1. 呼吸冥想法 / 025
2. 注目凝视冥想法 / 026

### 五、瑜伽放松法，柔和休憩缓解产后不适 / 028

Yoga Relaxation

1. 摊尸式 / 028
2. 婴儿式 / 029
3. 鱼戏式 / 029

## Chapter 03 产后调理，瑜伽帮您寻回健康和美丽

Postpartum Yoga Taking Your Health and Beauty Back

### 一、新妈妈要了解自己的身体 / 032

Knowing Your Own Body

1. 产后新妈妈的身体变化与生理特点 / 032
2. 新妈妈该如何坐月子 / 036

### 二、打通乳腺4式，感受母性光辉 / 041

Four Yoga Poses for Mammary Gland

1. 扩展胸膛——扩胸运动 / 041
2. 按摩乳腺——小云雀式 / 043
3. 促进乳汁分泌——牛面式 / 044
4. 消除乳房胀痛——坐立鹰式 / 045

### 三、元气恢复4式，为身体补充能量 / 047

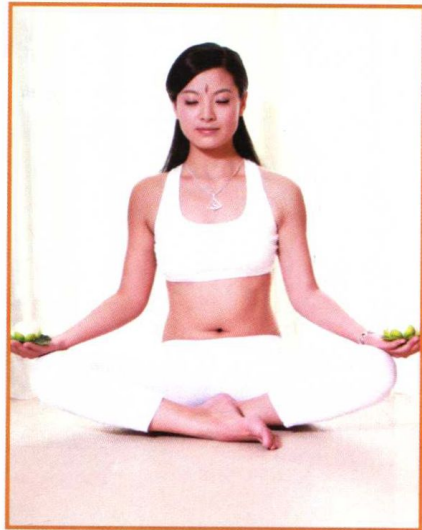
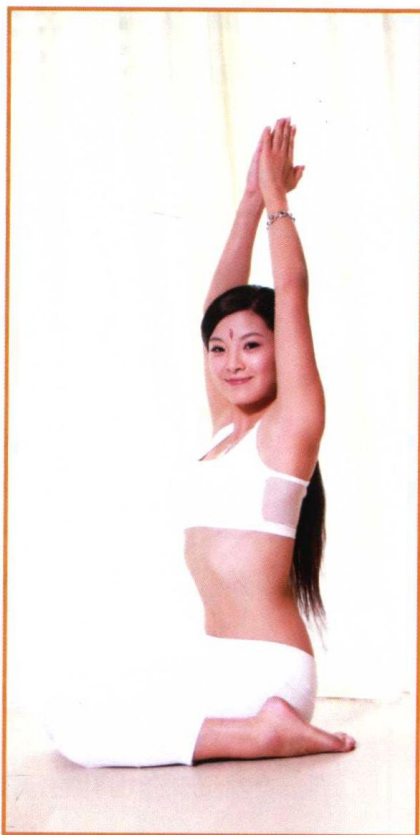
Four Yoga Poses for Recovery

1. 消除疲劳——站立背部伸展式 / 047
2. 恢复精力——下犬式 / 049
3. 远离形容枯槁——猫式 / 050
4. 活力满满——含胸式 / 051

### 四、子宫保养4式，幸福没有终点 / 052

Four Yoga Poses for Womb Care

1. 排除子宫淤血——步步莲花式 / 052



2. 防止子宫脱垂——虎式 / 054
3. 帮助子宫复位——坐角式 / 056
4. 保养子宫——束角式 / 057

#### 五、阴道恢复4式，甜蜜从未褪色 / 058

Four Yoga Poses for Vagina Recovery

1. 恢复阴道弹性——会阴收束法 / 058
2. 收缩阴道——叩首式 / 060
3. 锻炼会阴肌肉——蹲式 / 062
4. 促进雌性激素分泌——蛇击式 / 064

#### 六、盆底肌加强4式，杜绝尿失禁 / 065

Four Yoga Poses for Strengthening Pelvic Floor Muscles

1. 加强盆底肌韧度——肩桥式 / 065
2. 收紧盆底肌——炮弹式 / 067
3. 恢复盆底肌弹性——抬膝式 / 068
4. 改善产后尿失禁——“一”字展胸式 / 070

#### 七、骨盆恢复4式，为好身材打下坚实基础 / 071

Four Yoga Poses for Pelvis Recovery

1. 调正骨盆——重叠半蹲式 / 071
2. 提高骨盆承重力——燕子飞式 / 073
3. 矫正骨盆歪斜与外扩——鸟王起飞式 / 075
4. 缓解骨盆疼痛——吸腿式 / 077

### Chapter 04 产后瘦身，瑜伽帮您重塑魔鬼身材 Postpartum Slimming Yoga Reshaping Your Body

#### 一、漂亮妈妈绝不能容忍的产后肥胖 / 080

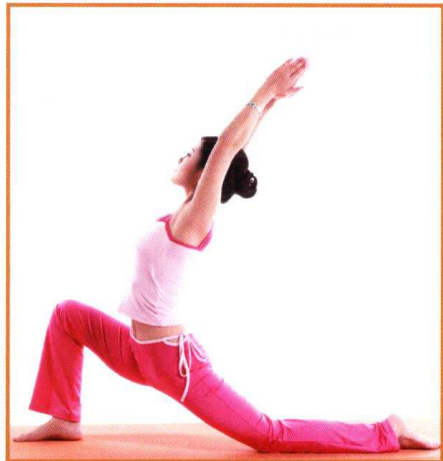
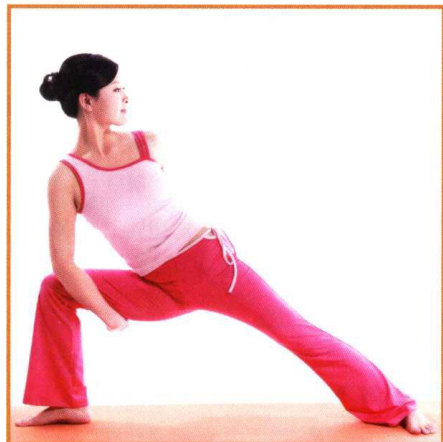
Postpartum Obesity

1. 产后体型及肥胖的原因 / 080
2. 产后6个月，不可错过的瘦身黄金期 / 082

#### 二、塑脸美颈6式，产后美丽要升级 / 084

Six Yoga Poses for Neck and Face Slimming

1. 消除表情纹——面部伸展式 / 084
2. 增加肌肤弹性——面部紧缩式 / 085





- 3. 让面色红润健康——铲斗式 / 086
- 4. 放松颈肩肌肉——颈部瑜伽 / 088
- 5. 消除颈纹——简易脊柱扭转式 / 090
- 6. 让颈部光滑细长——天线式 / 091

### 三、美肩细臂6式，性感俏妈不惧抹胸装 / 093

Six Yoga Poses for Arms and Shoulders Slimming

- 1. 矫正高低肩——骆驼式 / 093
- 2. 放松两肩——手臂拉伸式 / 095
- 3. 打造迷人锁骨——三角扭转式 / 096
- 4. 击退大臂赘肉——云雀式 / 098
- 5. 纤细手臂——拉弓式 / 100
- 6. 紧致手臂肌肉——摩天式 / 102

### 四、美胸美背8式，“丰”姿绰约更靓丽 / 104

Eight Yoga Poses for Breasts Enhancement and Back Slimming

- 1. 扩展胸部——战士一式 / 104
- 2. 矫正胸形——坐山式 / 106
- 3. 预防胸部下垂——鱼式 / 108
- 4. 消除副乳——卧英雄式 / 109
- 5. 消除背部僵硬——战士三式 / 110
- 6. 缓解背部压力——犁式 / 112
- 7. 滋养背部神经——飞蝗虫式 / 113
- 8. 塑造美丽“蝴蝶骨”——鸟王式 / 114

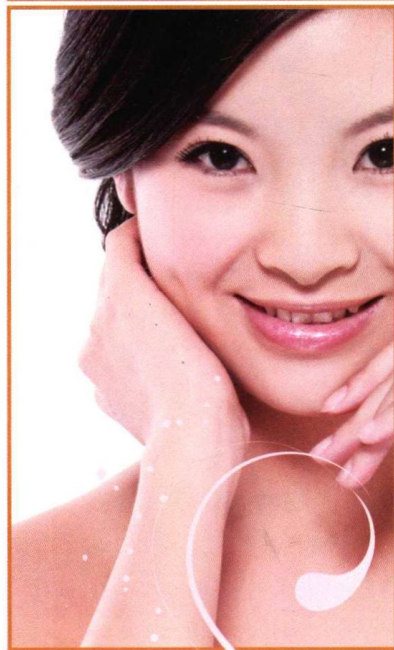
### 五、纤腰平腹8式，辣妈更要“风摆杨柳” / 116

Eight Yoga Poses for Abdomen Slimming

- 1. 紧致腰腹线条——风吹树式 / 116







2. 消除腰部赘肉——三角伸展式 / 118

3. 强化侧腰肌——鸽子式 / 120

4. 增强腰部力量——眼镜蛇扭转式 / 121

5. 歼灭腹部赘肉——磨豆功 / 123

6. 增强腹部肌肉——屈腿旋转式 / 125

7. 紧致腹部线条——船式 / 127

8. 淡化妊娠纹——腹部紧缩式 / 128

#### 六、提臀美腿8式，雕塑完美下半身 / 129

Eight Yoga Poses for Legs and Buttocks Slimming

1. 美化臀形——坐角扭转式 / 129

2. 防止臀部下垂——幻椅式 / 131

3. 塑造臀部线条——全蝗虫式 / 132

4. 击退腿部赘肉——双腿背部伸展式 / 133

5. 伸展柔韧腿部肌肉——战士二式 / 135

6. 美化腿部线条——仰卧扭转式 / 137

7. 击退臃肿膝盖——马面式 / 139

8. 最美的足下风情——钩脚运动 / 140

### Chapter 05 漂亮妈妈时尚生活馆

#### Pretty Mom's Fashion House

##### 一、漂亮妈妈私家厨房 / 144

Pretty Mom's Food

1. 健康美食天天大不同 / 144

2. DIY养颜饮品 / 146

##### 二、产后内外兼修，容光焕发不是难事 / 148

Inner and Outer Postpartum Care

1. 内养 / 148

2. 外调 / 149

##### 三、产后按摩，好处多多 / 151

Postpartum Massages

1. 头皮按摩，秀发如丝 / 151

2. 面部按摩，光彩照人 / 152

3. 胸部按摩，罩杯升级胸不下垂 / 153

4. 腹部按摩，赶走腹纹 / 154

5. 腿部按摩，促进排毒 / 155

6. 足部按摩，激发能量 / 156

# Chapter 01

## 助美丽俏妈妈 健康塑形的产后纤体瑜伽 Postpartum Slimming Yoga

成为母亲是女性人生中一件非常重要的事情。  
但面对臃肿的体态、松弛且毫无光泽的皮肤，  
您有了片刻的彷徨与无措。

“肥胖”仿佛成了“生育”的附加品。

想竭力恢复产前凹凸有致、性感迷人的身材和往日的朝气蓬勃，  
那就快来练习瑜伽吧！

瑜伽的作用可不仅仅局限于减肥，  
它还会带给您许许多多的惊喜：

让您身材更曼妙、育儿更轻松、生活更舒心！



# 一、产后纤体瑜伽，源于印度的古老智慧结晶

## The Wisdom Originated from Ancient India

产后纤体瑜伽，通过各种特定的动态体式、有效的呼吸活动以及平静的冥想，积极地帮助新妈妈们建立生理和心理上的平衡状态，让每一位新妈妈都皮肤光彩、精神饱满、体型窈窕！

### 1. 瑜伽的起源与内涵

不知从何时起，古老的瑜伽成为了各大健身房的热门的时尚课程。它并非只是大多数人所认为的一套极为时尚流行的健身运动，而是一种融合了哲学、科学与艺术的古老的修炼方法。瑜伽起源公元前 2500 年的印度河文明，已经流传了几千年，是印度古老智慧的结晶。有关瑜伽的文献《薄伽梵歌》在二千五百多年前已经问世。大约在公元前 3 世纪时，瑜伽大师帕坦伽利在其著作《瑜伽经》中将瑜伽的修行系统化，他总结出持戒、精进、调身、调息、摄心、凝神、入定、三摩地是瑜伽的八支。瑜伽是印度哲学六大正统体系之一，它是一个系统，包括瑜伽的姿势、呼吸、冥想、放松、瑜伽思想等。

“Yoga”一词源于梵文，由梵语词根 yug 或 yuj 音译而来，本意是“给牛马套轭，即驾驭牛马”，后来被引申为“自我调控身心，使身心统一”，成为印度教多种修行体系的总称。同时，瑜伽也有“一致、结合、联系”之意，这也是瑜伽的宗旨，使身、心、灵相互联结，达到一种和谐的状态，以帮助人们发挥最大的潜力。

瑜伽是一个严谨的体系。按照瑜伽的哲学理论，组成健康的元素包括：持之以恒的身体姿势训练，正确的呼吸，健康、均衡的饮食，通过冥想以达到精神专一和宁静，充足的休息和放松以及自然、健康的生活方式。这六要素是达到瑜伽健康、平静，身、心、灵和谐统一的重要途径。



● 两千六百多年前，释迦牟尼通过瑜伽修行，在菩提树下成佛。



瑜伽姿势运用古老而易于掌握的技巧，改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种使身体、心灵与精神达到和谐统一的方式。古印度人相信“天人合一”，他们把不同的瑜伽修炼方法融入日常生活中且奉行不渝：道德、忘我的动作、稳定的头脑、宗教性的责任、无欲无求、冥想、宇宙与自然的创造。

另外，瑜伽还有着独特的饮食观。它倡导健康节制的饮食习惯，认为饮食不仅影响身体，更对心灵和精神有重要的影响。根据食物对身、心、灵的不同影响，瑜伽将食物分为悦性食物、变性食物和惰性食物。每天都要食用新鲜的蔬菜水果和坚果；不能饮食过度，吃饭要八分饱，要细嚼慢咽；每天要喝大量清水，水可以清洗体内一天中产生的毒素，防止过早衰老。

瑜伽经过几千年的发展历史，根据不同的时期、哲学思想、练习方法等，形成了众多派系。但这些派系并不是截然对立的，而是殊途同归——都是为了达到“梵我合一”的境界，只是在教授的方法、重点和练习上有所差异。正因如此，不同的派系适应不同的人群。

瑜伽作为一门综合了生理、心理、精神和哲学以及健身术的悠久的修身养性的方式，在印度文化中一直有着举足轻重的地位，后来也对其他国家的文化产生了深远影响。经过几千年的沉淀与升华，瑜伽以其对身体、精神的有益调节，愈来愈为现代人所接受和推崇。瑜伽已经风靡全球，从欧美到亚洲，越来越多的人纷纷加入了修习瑜伽的行列，包括职场精英、一线明星、社会名流、政坛要员、皇室贵族等。人们通过瑜伽的练习帮助自己达到与自然的和谐统一，通过身体与呼吸的调节、大脑与情绪的控制，获得身体和心灵的健康。

### 普梵思诺辣妈关爱 TIPS

#### ■ 产后要细心呵护关节

刚生完宝宝，新妈妈的各个关节比较松弛，需要一段时间恢复。特别是母乳喂养的新妈妈，由于母体大量的钙质都输送给了婴儿，产后关节松弛可能会持续一段时间。新妈妈应该注意保护关节，在恢复期间不要从事重体力劳动和重复性工作，以防造成关节韧带的急性损伤或慢性劳损，如果不注意而受风着凉，就会遗留关节痛的病根儿。不过适度的运动可以促进关节和肌肉的恢复，例如简单的瑜伽体式就有利于度过恢复阶段。

## 2. 产后纤体瑜伽的塑形魔法

新妈妈在享受初为人母的喜悦的同时，可别忘记注重健康和保养身材。产后的瑜伽练习，对新妈妈恢复元气、瘦身塑形都大有裨益。

**瑜伽帮您恢复玲珑好身段。**产后纤体瑜伽能够改善血液循环、恢复皮肤张力、减少脂肪堆积、促进流汗排毒，有很好的塑形美体效果。但因为产后体内各关节组织较松弛，所以运动量需缓慢增加，而且要遵从教练的指导，避免受伤。

**瑜伽帮您全面恢复体力。**怀孕期间孕妇体能衰退，产后往往会感到身体衰弱、精神不振。在身体状况允许的条件下以及医生的指导下，尽早开始进行瑜伽运动能很好地恢复体能。

**瑜伽帮您提高身体机能。**一些准妈妈由于在怀孕期间运动较少而致使肌肉组织中的脂肪含量过多，这有可能导致肌肉力量减弱、机体松弛、妊娠高血压和糖尿病的出现。产后骨盆韧带的排列出现混乱，腹部以及骨盆肌群的功能严重减退，盆腔内的器官位置改变，严重者可能会导致子宫后倾、脱垂以及尿失禁等现象。所谓提高机体功能，就是通过减少肌肉组织中的脂肪和恢复骨盆韧带的正常排列，以加强单位肌肉的力量。坚持练习瑜伽，即可达到此目的。

**瑜伽帮您维持腹部以及骨盆底肌肉的张力。**产后腹部肌肉组织松弛且张力变弱，适度的瑜伽训练可以加速恢复、强健腹部以及骨盆底肌肉，促进骨盆腔的血液循环，增加骨盆内器官支撑力量，从而预防压迫性尿失禁的发生。



● 产后纤体瑜伽给予了我美丽、健康与快乐。和我一样，让瑜伽常伴着您，成为您有趣而优雅的生活方式之一吧！



**瑜伽帮您强健会阴肌肉、保养子宫。**瑜伽动作与呼吸法呼吸配合，能够收缩产后松弛的阴部肌肉，预防阴道松弛，恢复和保持产道弹性，增加性趣。此外，产后坚持练习瑜伽，还可以促进子宫收缩，预防子宫和膀胱下坠，让子宫恢复正常位置。

**瑜伽帮您改善不良体态。**新妈妈产后因为经常抱宝宝，使重心前移，容易引发颈、肩、背酸痛。练习瑜伽能矫正不良姿势，并让新妈妈在日常生活中避免过度弯曲，缓解产后腰酸背痛。

**瑜伽帮您强化手臂肌肉的力量。**新妈妈要常常抱宝宝，需要很好的臂力。如果臂力不足，会造成肌腱拉伤。而瑜伽练习能够帮您拉伸手臂肌肉，并且增强手臂力量，让您即便是抱着宝宝散步也不会觉得累。

**瑜伽帮您净化心灵。**照顾宝宝与家里的繁杂琐事容易让初为人母的新妈妈感到焦虑、烦躁。瑜伽能让人心平气和，既能缓解新妈妈的焦躁情绪，又能降低患上产后忧郁症的可能性。

**要注意的是，自然分娩的新妈妈与剖腹产的新妈妈因为生产方式不同，产后恢复情况也不一样。**新妈妈们要根据自己的身体状况决定练习的强度，才能达到更好的恢复身材、增强体能的效果。

### 普梵思诺辣妈关爱 TIPS

#### ■ 产后也要补钙

哺乳期新妈妈每天分泌乳汁，会流失大量的钙质。如果不及时补充，新妈妈体内的钙代谢就会出现负平衡，容易导致骨密度降低，出现骨质疏松的症状，如小腿抽筋、下肢水肿、腰背酸痛、牙齿松动、倦怠乏力等。为预防骨质疏松，新妈妈需要在饮食上加以调整。

多喝牛奶。新妈妈每天至少要喝 250 毫升的牛奶，以补充乳汁中所需的 300 毫克的优质钙。如果对乳糖不耐受，可以喝适量的酸奶。还要多食用豆制品。豆制品含钙量高，在通常情况下，摄入 100 克左右的豆制品，就可以摄入 100 毫克的钙。多食用乳酪、虾米、芝麻或芝麻酱、西兰花等，以保证钙的摄入量。多吃洋葱，洋葱具有很好的防止骨质流失的效果。每天吃 200 ~ 300 克的洋葱，预防骨质疏松的效果丝毫不逊于药品，洋葱炒蛋、洋葱炒牛肉，都是很好的菜肴。由于食物中的钙含量不好确定，所以最好在医生的指导下补充钙剂，这样便能知道是否补足了钙。新妈妈在补钙的同时做产后瑜伽，可以促进骨密度恢复，增加骨硬度，远离骨质疏松。