

为新妈妈度身定做的 恢复全攻略



知性妈妈孕产一本通

新妈妈 产后恢复 一本通

- 精心调养坐月子
- 瘦身, 从产后第2天就开始
- 产后修颜大行动
- 瑜伽妈妈的塑身运动
- 白领妈妈重返职场的心理准备
- 宝宝和工作, 哪个都放不下
- 吃好月子餐, 宝宝喂得好

XIN MAMA CHANHOU
YIBEN



●屠海燕 编著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

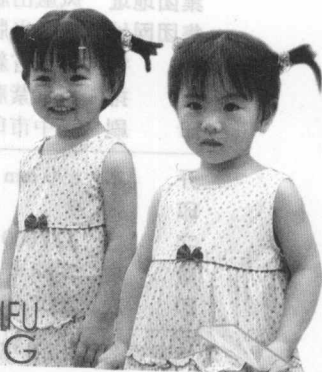
为新妈妈度身定做的 恢复全攻略



知性妈妈孕产一本通

新妈妈 产后恢复 一本通

●屠海燕 编著



XIN MAMA CHANHOU HUIFU
YIBENTONG

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

新妈妈产后恢复一本通 / 屠海燕编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2008. 1

ISBN 978 - 7 - 5345 - 5748 - 4

I. 新… II. 屠… III. 产褥期—妇幼保健—基本知识
IV. R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 180790 号

新妈妈产后恢复一本通

编 著 屠海燕
责任编辑 孙荣洁
责任校对 李 峻
责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 扬中市印刷有限公司

开 本 890 mm × 1 240 mm 1/32
印 张 9
字 数 320 000
版 次 2008 年 1 月第 1 版
印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5345 - 5748 - 4
定 价 20.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目 录

首先 瞧瞧！你还认识自己吗

本篇导读：在产下新生儿后的数天，你的身体开始改变，开始分泌乳汁，并渐渐恢复正常状态。这时，你会对自己的身体感到有点奇怪与陌生。了解这些改变为什么会发生，有助于你去适应这些变化。

1. 新妈妈产后的身体变化	2	产后乳房疼痛的应对	19
子宫	2	产后骨盆疼痛的应对	21
阴道	3	产后肌风湿的应对	21
乳房	3	产后出血的应对	23
恶露	4	产后阴道松弛的应对	24
膀胱	4	产后腹壁松弛的应对	25
肠道	5	产后脱肛感的防治	26
皮肤和腹部	5	产后子宫脱垂的防治	28
腹部肌肉	5	产后外阴炎症的防治	29
骨盆肌肉	6	产褥感染的防治	29
其他变化	6	产后多汗的防治	31
2. 关注产后的异常、疾病与防治	8	产后发热的防治	32
产后恶露的异常与应对	8	产后脱发的防治	32
产后子宫的异常与应对	10	产后盆腔静脉曲张的防治	33
产后会阴的异常与应对	11	3. 了解产后性心理	35
产后排尿困难的应对	12	产后的性心理	35
产后便秘的应对	13	恢复产后健康的性心理	35
产后腹痛的应对	15	4. 重视产后的不良情绪	36
产后背疼的应对	17	产后怎么抑郁了	36
产后手足痛的应对	18	产后抑郁的防治	37



第 1 篇 产后恢复课

本篇导读：经历了妊娠和生产，你终于从一个准妈妈成为了一个新妈妈，在养育生命的 10 个月中，你付出了大量的心血。此刻，你或许还在体味这期待已久的幸福，可是产后的身体恢复已经开始了。

恢复必修课 恢复身体，从营养调理开始

产妇需要的营养物质	39
产妇的营养要求	40
产后饮食原则	42
剖腹产产妇的营养调理	43
产后饮食宜与忌	45
产后第 1 周营养原则及菜肴推荐	49
产后第 2 周营养原则及菜肴推荐	52
产后第 3 周营养原则及菜肴推荐	54
产后第 4 周营养原则及菜肴推荐	56
产后补气血食疗方	59
产后补钙食疗方	61
产后其他症状食疗方	64

恢复专题 恢复身体，关键在产后保健和护理

怎样做好产后保健	66
产后第 1 周保健指导	69
产后第 2 周保健指导	70
产后第 3 周保健指导	71
产后第 4 周保健指导	71
产后第 5~6 周保健指导	72

产后乳房的护理	73
“月子”里的眼睛护理	74
剖腹产的产后护理	75
注意“坐月子”日常卫生	77
“坐月子”不宜卧床不起	79
夏季“坐月子”不能捂	80
新妈妈，不要忘记产后健康检查	81

重点指导 产后运动，助你尽快恢复身体

让运动帮助身体尽快恢复机能	82
新妈妈产后的“手头”恢复运动——按摩	84
产后腹部肌肉的恢复训练	86
产后骨盆肌肉的恢复训练	87
腰背部肌肉的恢复训练	88
剖腹产妈妈的辅助训练	90

请你尝试 试着做一做，产后恢复操

产后恢复操 1：产后一周，紧缩身体	91
产后恢复操 2：增加肌肉张力，恢复内在机能	92
产后恢复操 3：床上力量的恢复	94

产后恢复操 4: 适度进行体形恢复的运动	95
产后恢复操 5: 恢复腹部肌肉的训练	96
产后恢复操 6: 消除疲劳, 尽快恢	

复身体机能	98
产后恢复操 7: 找回平坦有力的腹部	100
产后恢复操 8: 全身恢复运动, 开始了	101

第 2 篇 产后瘦身课

本篇导读: 随着身体的渐渐恢复, 新妈妈或许正为窈窕身姿的不再而烦恼。还有什么迟疑的呢? 赶快开始产后瘦身吧!

瘦身必修课 产后瘦身运动, 帮你恢复好身材	105
产后瘦身运动的原则	105
安全瘦身运动指导	106
哪些瘦身运动要避免	109

瘦身专题 产后“瘦身运动”, 从第 2 天开始	110
产后瘦身关键	110
产后妈妈瘦身误区	112
瘦身, 先让肌肉开始运动	113
瘦身, 要让腹部平坦起来	114
瘦身, 让上身变得挺拔	115
瘦身, 背部脂肪不能遗忘	116
瘦身, 还要寻回双腿的魅力	117
瘦身, 也要让头颈部运动起来	119
瘦身, 最后让肌肉缓和下来	119

重点指导 健康饮食, 助你恢复往日的婀娜	121
产后营养摄入要合理	121
产后妈妈瘦身饮食原则	124

产后健康瘦身饮食方案	126
产后饮食中的瘦身技巧	130
新妈妈享“瘦”有方	133
明星瘦身秘方	135

请你尝试 做一做, 产后瘦身操	137
产后瘦身操 1: 第 2 天开始轻柔运动	137
产后瘦身操 2: 产褥体操, 促进身形恢复	138
产后瘦身操 3: 床上锻炼, 让小腹瘦下来	139
产后瘦身操 4: 产后 14 天, 瘦身运动不能放松	140
产后瘦身操 5: 满月后, 让肌肉在运动中渐渐收紧	140
产后瘦身操 6: 瘦身, 从局部开始	141
产后瘦身操 7: 腹部的重点瘦身	143
产后瘦身操 8: 瘦身运动后, 让身体尽情舒展	144



第 3 篇 产后修颜课

本篇导读：窈窕的身材尽管令新妈妈神往，但芳容不再更令新妈妈担心。对镜而照，或许新妈妈突然发现脸上多了许多“内容”，顿失秀色！来吧，产后修颜可不能怠慢。

修颜必修课 产后修颜，从饮食

开始 147

饮食中的美容 147

吃出美丽肌肤 148

吃掉皱纹 152

补水美容 153

好味养颜美体食品 156

美容食疗方 159

修颜专题 修颜全面行动 160

产后妈妈，祛斑美肤大行动 160

做没有妊娠纹的靓妈妈 162

新妈妈，祛皱了无痕 164

按摩，抚平面部细纹 166

新妈妈，小心眼角细纹 167

产后，改善可怕的橘皮组织 169

自制美容面膜 170

产后秀发全呵护 174

颈部的养护 177

玉手的养护 178

重点指导 帮妈妈策划新形象

..... 179

新妈妈学点化妆术 179

教新妈妈一招：快速化妆 184

新形象之一：漂亮妈妈晨妆 184

新形象之二：漂亮妈妈晚妆 184

新形象之三：漂亮妈妈职业妆

..... 185

新形象之四：漂亮妈妈休闲妆

..... 185

新形象之五：漂亮妈妈运动妆

..... 185

新形象之六：漂亮妈妈郊游妆

..... 186

第 4 篇 产后塑身课

本篇导读：当身体终于消瘦下来后，新妈妈可能会突然发现：身上的皮肤怎么松弛了？小肚子怎么还那么大？是的，新妈妈体形的变化已经发生，抢救身材的塑身运动必须开始了。

■ 塑身必修课 全身塑身运动,秀出

好身材	188
抢救身材,赶快行动吧	188
新妈妈塑身有氧运动	190
新妈妈塑身瑜伽	192

■ 塑身专题 分步塑身,打造靓丽好

身材	195
美丽妈妈要收腹	195
新妈妈精心打造美丽小腹	197
新妈妈完美臀形塑造	198
塑造完美的背部曲线	200
塑造优美的双肩	201
美丽妈妈丢掉双臂赘肉	203
让颈项圆润挺拔起来	204
彻底打败妈妈的粗腿	206

■ 重点指导 助你骄傲地“挺”胸

.....	209
乳房自我检查和保健	209
改善产后乳房下垂	211
新妈妈美好胸形日常全护理	212

产后美胸操	213
健胸按摩	214
乳房全年健康呵护方案	215

■ 请你尝试 做一做,产后健身操

.....	217
产后健身操 1: 健身从床上开始	217
产后健身操 2: 加强锻炼,尽快消 除臃肿	218
产后健身操 3: 科学健身,让肌肉 不再僵硬	219
产后健身操 4: 改善不良状况,促 进健康	220
产后健身操 5: 清除赘肉,走向健 美第一步	221
产后健身操 6: 进一步促进形体健 美的健身运动	222
产后健身操 7: 轻松瘦身,快乐 塑身	223
产后健身操 8: 满月后,积极健身	224

最后 新妈妈,新生活

本篇导读: 终于要重返工作岗位了,一轮新的生活就要在新妈妈的眼前展开。重返职场后,新妈妈的心理有什么变化呢? 职场妈妈又怎样调适自己的心理呢?

1. 新妈妈重返职场	227
新妈妈,重返职场的身心问题	227
职场妈妈,创造健康新生活	229
职场妈妈,压力中轻松养生	232

职场妈妈,压力中善食祛病	236
2. 职场妈妈,为心理和婚姻生活减压	240
职场妈妈饮食减压法	240
职场妈妈瑜伽减压法	242



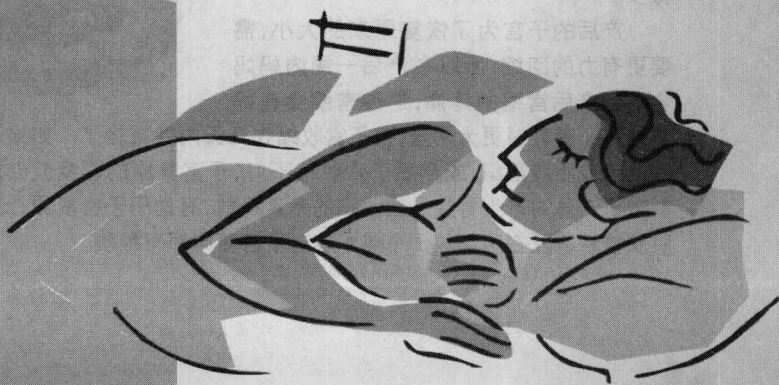
职场妈妈调节减压法	243	调整好家庭新关系	258
职场妈妈保健减压法	244	摆脱困惑,别让抑郁情绪毁坏生活	260
婚姻生活不能承受苛求	246		
婚姻生活不能承受嫉妒	248	4. 新妈妈,经营好成长中的婚姻	264
婚姻生活不能承受狭隘	250	婚姻需要“经营”	264
婚姻生活不能承受“无私”	252	婚姻是一所“学校”	266
3. 新妈妈,和丈夫一起尽快进入新生活	254	婚姻是一家三口的“合作”	268
有了孩子后,如何扮好婚姻中的新角色	254	给婚姻一个“打磨”的机会	270
		给婚姻一个“成长”的空间	274

Chapter 0

首先 瞧瞧！你还认识 自己吗

>>>

- ▶ 在产下新生儿后的数天，你的身体开始改变，开始分泌乳汁，并渐渐恢复正常状态。这时，你会对自己的身体感到有点奇怪与陌生。了解这些改变为什么会发生，有助于你去适应这些变化。
- ▶ 首先，我们会告诉你“新妈妈产后的身体变化”（见 2 页），让你对自身健康恢复状况有一个了解；并“关注产后的异常、疾病与防治”（见 8 页），给新妈妈以切实的呵护；同时，还帮助新妈妈“了解产后性心理”（见 35 页），尤其要“重视产后的不良情绪”（见 36 页），让新妈妈开始健康新生活。





1

新妈妈产后的身体变化



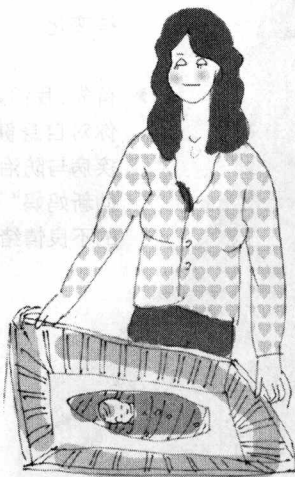
子宫

子宫体

>>>>>

产后变化最大的是子宫。随着胎儿及胎盘排出后,子宫开始收缩、复旧,主要表现为子宫的纤维恢复和子宫内膜再生。分娩后,妈妈的子宫底在脐下1~2横指,可在脐下摸到一个硬块,重1000~1200克;以后,子宫每日下降1~2厘米,一个星期后重量降为500克;到了产后10~14天,子宫缩入盆底,约300克;4周后,子宫恢复到正常大小,重50~70克;子宫完全恢复到原来的大小,需要6~8周。子宫的缩小,主要是肌细胞体积的缩小而不是数目的减少。

产后的子宫为了恢复原来的大小,需要更有力的回缩,所以在产后一周内妈妈会感到产后宫缩的疼痛,这种宫缩会在妈妈给孩子哺乳时更为明显,但子宫收缩在几天内就减轻了。如果子宫里有残留的胎盘或胎膜组织,或产后子宫收缩不好,子宫复原的速度就会放慢。哺乳可刺激母亲体内产生导致子宫收缩的激素释放,有助于子宫复原,此外,多与孩子肌肤接触以及在腹部放一个热水袋对子宫复原都有帮助。



子宫内膜

>>>>>>

产后，残留的蜕膜开始分化成两层，表层会坏死，随恶露排出；底蜕膜则为重建子宫内膜的来源，产后第7~10天就可恢复到近似未怀孕时状态，除了胎盘所在处以外，完全的重建需2~3个星期。

子宫颈

>>>>>>

分娩后，子宫颈呈现松弛、充血、水肿状态，随后子宫颈腺体的增生也渐渐地退化。产后1周左右，宫颈外形及内口恢复原形；2周左右内口关闭；4周恢复正常大小；约6周可恢复到未怀孕前状态。由于分娩挫伤，子宫颈会由未产时的圆形变成横裂口。

阴道

生产时阴道会较为松弛、宽阔，产后妈妈的阴道腔逐渐缩小，阴道壁肌张力逐渐恢复；分娩过程中胎儿在通过阴道时造成局部肿胀和小的撕裂，需要1周左右的时间就能恢复；产后约3周后，黏膜皱襞重新出现，但达不到原先的紧张度；整个恢复过程约需6周，但阴道一般不能完全恢复到未生产前的原状，要比怀孕前松弛。新妈妈产后24小时内开始盆底肌收缩的练习，有利于阴道的恢复。

乳房

一般来说，产后第2~4天乳房开始充血、鼓胀、发硬、压痛，随之就有灰白色或淡黄色的乳汁分泌，这是初乳。初乳呈深柠檬黄色，一般在产后第2天开始排出，可持续5天左右。初乳中含有很多蛋白质、矿物质及免疫球蛋白，也有少量糖和脂肪，可使婴儿获得对某些传染病的抵抗力，应尽可能地让孩子充分吮吮，





不要因为这时妈妈的奶量不多而放弃母乳喂养;数日后乳汁变为白色,脂肪含量增多、汁浓,称为成乳。

乳汁的多少与乳腺的发育、产妇的身体状况及情绪有关,妈妈患病、精神抑郁、营养不良、先天乳腺发育不良等都可能影响乳汁的分泌。所以注意摄取充分的营养、保证充足睡眠、保持愉快情绪、增加孩子吸吮妈妈乳头的频率、适当按摩乳房等都将有利于乳汁的分泌。婴儿吸奶可以促进乳汁的分泌。

此外,有的产妇在腋窝下可以摸到硬块,挤压时可见少许乳汁,这是副乳腺,一般在产后可自行消退。



恶露

当胎儿娩出后的3~4周内,子宫蜕膜便会开始坏死、脱落,这些子宫腔内的坏死组织物、黏液和创面排出的血液混合在一起,从阴道内排出,称为恶露。最开始2~3天的恶露为血性恶露,颜色鲜红;3~4天后颜色逐渐变淡呈褐色,量也变少;到第10天左右,变为淡黄或乳白色,分泌物大量减少至无色,不过也有人分泌棕色黏液,并且会持续较久。此种恶露可能持续2~6周。



膀胱

怀孕时导致泌尿系统的扩张在产后2~8周内逐渐恢复正常,由于孕期妇女的体内滞留了大量水分,所以产褥初期尿量明显增多。在生产过程中,由于膀胱受压会受到伤害、膀胱肌张力减退等原因,产后常发生膀胱过胀及排不空的情形,易发生尿潴留,可能发生泌尿道的感染。所以,产后应尽早解小便,可以采取热敷、按摩、多喝水等方法争取自然排尿,不要憋尿,必要时可以导尿。



肠道

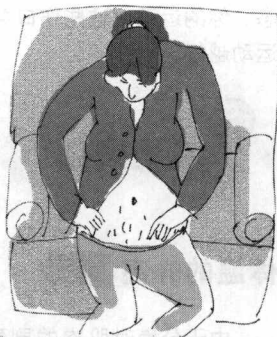
产后，肠道的正常蠕动会逐渐恢复，约2周胃肠道的蠕动就可以恢复正常。但由于产后产妇大多躺在床上，加上腹部肌肉松弛、肠蠕动弱而慢，产后最初几天，妈妈几乎都有便秘的困扰。所以产后要适当活动，除蛋白质外还应注意多吃蔬菜和水果，如遇到排便不顺的情况可给予软便剂或灌肠。



皮肤和腹部

产后，下腹正中线的色素沉着会逐渐消失，而腹部出现的紫红色妊娠纹会变成永久性的银白色旧妊娠纹；腹壁在产后表现为明显松弛。这些变化一时很难恢复，并且绝大多数女性的身体在生过孩子后会有腹部隆起、腰部粗圆、臀部宽大的变化。

产后尽快进行轻揉腹肌的锻炼和抬腿，会有助于恢复肌肉张力。



腹部肌肉

产后的最初几天，妈妈很可能会惊奇地发现腹部异常伸张与松弛，毕竟怀孕期间，你的腰围大约增加50厘米，所以，面对一下子松弛下来的腹部肌肉，你不必那么惊讶。这需要花一些时间，才能使腹部肌肉恢复原先的状态与力量。

腹部的肌肉包括了4层纵横交错的肌肉。最外侧由上而下的肌肉称为腹直肌，腹部两侧的肌肉由不同方向斜斜地穿过腹部，更底下的一层则是由一侧穿到另一侧直直地穿过腹部，在腹部的中央下方只有一层肌肉，因此该部位特别多肉而且容易受伤。

在怀孕期间，腹直肌的两层肌肉分开，以调适配合逐渐长大的胎儿。这肌肉的分开被称为腹直肌的分离，生产后3~4天，你会发现有2~4只手指宽的空间。你可通过一些简单的运动尽早度过这个阶段，当肌肉的力量开始增强时，



这空间会缩减成只剩下一只手指的宽度。



骨盆肌肉

骨盆是由骨骼构成的盆状物,包括骶髂关节、耻骨和尾骨。

构成盆状底部的是一层肌肉,称为骨盆肌肉。骨盆肌肉分为两层并由耻骨连结至尾骨,穿过两边的髋骨。怀孕期间,骨盆会支撑胎儿、胎盘以及扩大的子宫内一些额外的液体的重量。

生产过后,这些肌肉会极度扩张而脆弱,假如你因为裂伤或会阴切开术而有一些手术的缝针,这些肌肉紧缩会导致疼痛。但是,产后你要尽快开始紧缩并放松这些肌肉,以增强此处的血液循环并促进其愈合,使它们恢复强健的状态。你的运动对这些伤口并不会造成任何伤害,因此不用担心,还是越快展开运动越好。



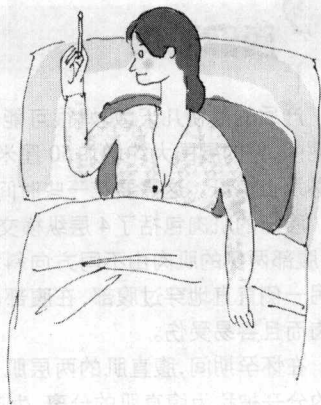
其他变化

体温的升高

由于分娩时肌肉的剧烈收缩,有的妈妈产后体温会有暂时的升高,一般不超过 38°C ,几小时后会自然退下;分娩三四天后,由于乳腺的肿胀、疼痛,有的妈妈也可能会有体温的轻微升高。如果分娩后2~3天内,妈妈体温持续在 38°C 以上不降,应及时看医生。

脉搏的迟缓

产后妈妈的脉搏会比以前变慢,可在50~60次/分钟,这种现象被称为产褥性迟脉,不必担心。



出汗增多

>>>>>>

产妇分娩后都有出汗多的现象，以夜间睡眠和睡醒时较明显，产妇的头发、衣裤、被褥常被汗液浸湿，俗称“褥汗”。产后出汗多，主要是因为产后妈妈汗腺分泌旺盛，将妊娠期间积聚在体内的水分通过皮肤大部分排泄出体外，所以产后特别容易出汗；此外，产后许多产妇喝红糖水、热汤、热粥较多，也是产后多汗的另一个原因。

产后出汗多不是病态，而是正常的生理现象，这种现象一般在产后1~3天较为明显，产后10日左右好转，并逐渐自行消失。新妈妈不必焦虑与担忧，只要注意皮肤清洁即可。

食欲变化

>>>>>>

有的妈妈产后食欲大增，也有的妈妈产后一连数天没有食欲，只是感到口渴。这些都是产后食欲的变化，不用担心。没有食欲的妈妈随着体力的逐渐恢复，食欲会有所增加，此时适当地补充水分或半流质也会有助于体力的恢复。

耻骨联合分离

>>>>>>

有的产妇由于分娩时产力的作用，骨盆的耻骨联合部分出现分离现象，产后活动时 would 感到局部的疼痛，必要时应请医生检查，予以固定和矫正。



2

关注产后的异常、疾病与防治



产后恶露的异常与应对

出现恶露

当子宫组织破裂脱落时,会有分泌物排出,与量多的经血相似,这叫恶露。这种现象在产后可持续2~4周。

恶露按阶段可分为以下几种:

○ **血性恶露**。分娩后2~4天分泌出。量最多,含有血和蜕膜碎片,所呈现的是红色,像平时的经血,不应有血块。

○ **浆液性恶露(褐色恶露)**。分娩后5~8天分泌出。因为分泌物变得比较稀薄,恶露颜色变浅,呈现粉红色或褐色,说明子宫出血减少。

○ **白色恶露**。分娩9天至2周以后分泌出。恶露呈黄白色,以后颜色越来越浅,接近白色,恶露量也越来越少。



发现异常及应对

○ **感染**。观察恶露的颜色、量和气味可以了解子宫复原的情况。正常恶露没有臭味,随产褥期的延长,量越来越少。如果恶露颜色曾经变浅又变回血性恶露,可能是与疲劳过度有关,要放松情绪、注意休息一般便会好转;如果出血量较大,有大血块、大蜕膜,或者停止后又出血,应告诉医师。一般的恶露不会有恶臭,如果恶露气味不好,并发现凝块很大且不断流失,伴有腹痛或发热症