

辣妈是这样炼成的

孕产前后 美体与健身



要宝宝，要健康，也要美丽
大腹便便vs身轻如燕
自然分娩or剖宫产，身体说了算
增进夫妻感情的运动——夫妻双人操

王曼华 编著
凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

采用step by step 的方法教会孕妇做最适量的运动。孕妇瑜伽、孕妇体操、产前准备操、产后形体恢复、异常胎位的调整方法等，一应俱全。时尚酷辣的新妈咪就是你！一起来吧！



新手妈妈系列

中国福利会国际和平妇幼保健院权威专家联手打造

Xinshou Mama

《孕产妇的甜蜜纪律——十月怀胎一朝分娩》

马梅英 主编

《快乐味蕾之舞——孕产全程营养与美食》

严之彦 编著

《妈咪的厨房小秘密——婴幼儿营养与喂养》

施婴婴 主编

《辣妈是这样炼成的——孕产前后美体与健身》

王曼华 编著

《完美妈妈执业通行证——妊娠·分娩·育儿一本通》

程蔚蔚 主编

辣妈是这样炼成的 孕产前后美体与健身

专家介绍
王曼华



孕期运动及产后康复专家，资深瑜伽教练，从事孕期运动教育、拉梅兹呼吸法及产后康复训练十余年，曾多次执教全国孕期运动及产后康复教练培训，积累了丰富的实践和临床经验。

ISBN 978-7-5345-5706-4



9 787534 557064 >

定价:19.80 元

新手妈妈系列

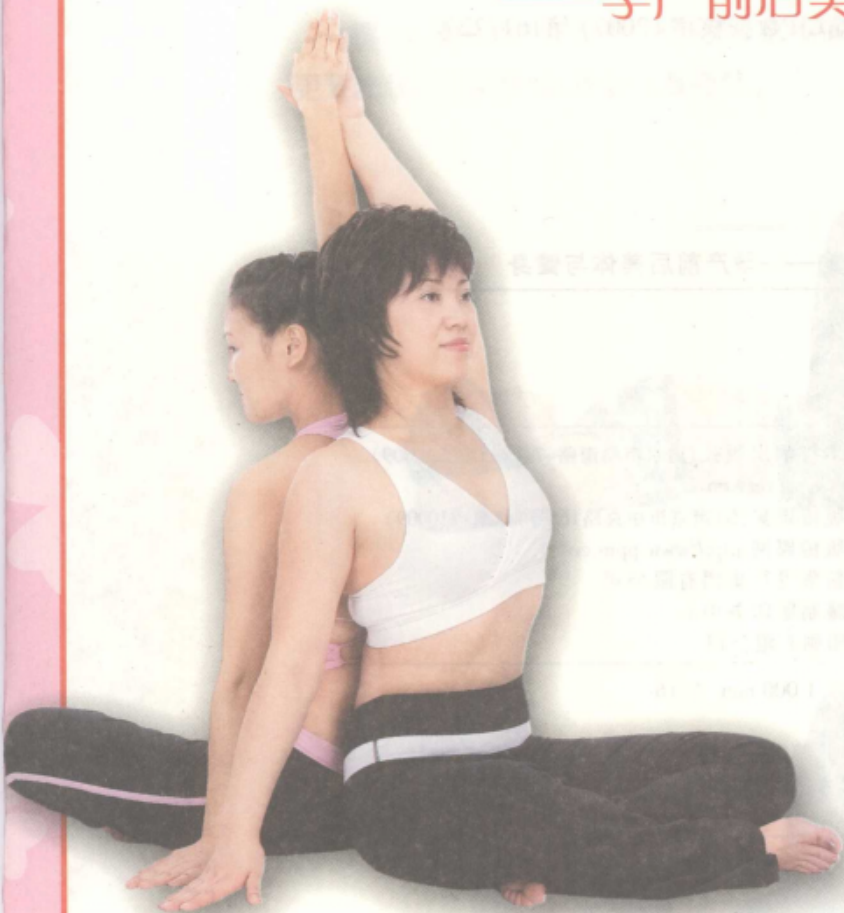
辣妈是这样炼成的

——孕产前后美体与健身

编著 王曼华

插图 吴佳欣

摄影 西子庄园



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

辣妈是这样炼成的:孕产前后美体与健身/王曼华编著.
—南京:江苏科学技术出版社,2008.1
(新手妈妈系列)
ISBN 978-7-5345-5706-4

I. 辣… II. 王… III. ①孕妇-健身运动-基本知识
②产妇-健身运动-基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第161722号

新手妈妈系列

辣妈是这样炼成的——孕产前后美体与健身

编 著 王曼华
责任编辑 董 玲
责任校对 郝慧华
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 718 mm × 1 000 mm 1/16
印 张 9
版 次 2008年1月第1版
印 次 2008年1月第1次印刷
印 数 1-6 500册

标准书号 ISBN 978-7-5345-5706-4
定 价 19.80元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

没有人能确切地告诉你怀孕是什么样的感觉,即使你问了所有的朋友和家人,阅读了足够多的书籍,又或者你有过怀孕的经历,因为每个人每次怀孕的感受都是不同的。想到怀孕时可能出现的种种不适,想到从此不再身轻如燕,总让人有些担心,甚至恐惧。其实,怀孕并不一定意味着臃肿、行动迟缓。如果你能保持良好的心态,坚持科学饮食,进行适当的锻炼,一定会迎来好“孕”!适当的运动,能帮助你放松心情,能使你的怀孕过程变得更健康、更轻松,能让你在产后快快恢复苗条身,做一个令人羡慕的时尚辣妈咪。我们强调的是要进行中等强度的、你能够完成的运动,可不是打算让你锻炼成运动健将。让我们一起来吧。

王曼华



目录 Contents



第1章 “孕”动守则 1

1. 孕期运动三大理由 2
2. 孕期运动的原则 2
3. 哪些人不适合做孕期运动 3
4. 孕期运动的七个建议 3
5. 孕期应当避免的运动 3
6. 停止运动的警告信号 4

第2章 孕早期运动 5

第一节 孕早期基本知识 6

1. 身体的变化 6
2. 怀孕初期的常见的不适症状 7
3. 如何应对恶心呕吐 7
4. 如何应对疲劳 8





5. 如何应对乳房的不适感	8
---------------------	---

第二节 运动	9
---------------------	----------

1. 肌肉简介	9
2. 散步、慢跑	10
3. 冥想放松	11
4. 腹式呼吸	12

第3章 孕中期运动	13
------------------------	-----------

第一节 孕中期基本知识	14
--------------------------	-----------

1. 身体变化	14
2. 如何应对肿胀	15
3. 如何处理头晕	15
4. 如何处理下背部疼痛	15

第二节 孕中期运动	16
------------------------	-----------

1. 孕中期的有氧运动	16
2. 孕中期力量练习	17
3. 孕中期的伸展练习——孕妇瑜伽	29
4. 夫妻双人运动的总结	49

第4章 孕晚期运动	61
------------------------	-----------

第一节 孕晚期基本知识	62
--------------------------	-----------

1. 身体变化	62
2. 如何处理胃灼热	62
3. 如何处理腕管综合征	63
4. 如何处理失眠	64
5. 如何处理小腿抽筋	64

第二节 孕晚期运动	64
------------------------	-----------



第5章 拉梅兹减痛分娩法 65

第一节 分娩知识学习 66

1. 影响分娩的四大因素 66
2. 分娩生理全过程 66

第二节 分娩痛与拉梅兹 67

1. 分娩必须有痛吗 67
2. 剧烈分娩痛之五宗“罪” 67
3. 初次认识拉梅兹 68
4. 拉梅兹练习守则先知道 69
5. 拉梅兹课程设计 69

第三节 拉梅兹练习 70

1. 拉梅兹之神经肌肉控制运动 70
2. 拉梅兹之体操运动 72
3. 拉梅兹之三级胸式呼吸 75
4. 拉梅兹之分娩模拟训练 76

第6章 产后运动指导 83

第一节 顺产第一周 85

1. 并腿屈膝 85
2. 腹肌练习 86
3. 凯格尔运动 88
4. 骨盆运动 88
5. 仰卧抬臀 89
6. 俯卧放松 90

第二节 剖腹产第一周 90

1. 踝关节屈伸、旋转 90
2. 单腿屈膝 91





3. 骨盆运动	92
4. 仰卧抬臀	93
5. 腹式呼吸	94
6. 俯卧放松	95
第三节 顺产 2~4 周	95
1. 从正确的站姿开始	95
2. 热身	96
3. 单脚趾点地	99
4. 仰卧抬臀	100
5. 腹肌练习	101
第四节 剖腹产 2~4 周	102
1. 热身	102
2. 膝关节屈伸	102
3. 骨盆运动	103
4. 凯格尔运动	104
5. 仰卧抬臀	104
6. 腹肌练习	105
7. 俯卧放松	105
8. 冥想放松	105
第五节 产后 4~6 周	105
1. 热身	105
2. 坐姿的“山”	112
3. 坐姿背部拉伸	113
4. 坐姿体侧伸展	114
5. 坐姿体转伸展	115
6. 猫式	116
7. 猫式平衡	117
8. 跪姿俯撑	118

9. 侧卧侧抬腿	119
10. 腹肌练习	120
11. “C”字形	121
12. 双脚趾点地	122
13. 仰卧抬臀	123
14. 仰卧扶膝画圈	124
15. 仰卧放松	125
16. 凯格尔运动	126
17. 冥想放松	126
第六节 产后 6~8 周	126
1. 热身	126
2. 树式	126
3. 风摆树式	127
4. 虎式	128
5. 儿童式	130
6. 俯卧单侧抬腿	131
7. 天鹅支撑式	132
8. 腹肌练习	133
9. 冥想放松	134



第1章 「孕」动守则





① 孕期运动三大理由

- 保持孕期的健康水平,让孕程变得轻松

怀孕期间,身体会发生很多变化,这时候如果运动一下,能更快适应身体的变化以承受额外的负担;可以有效控制孕期体重,不至于使自身体重增加过多,使分娩更容易、更轻松;促进母体及胎儿的新陈代谢,增强孕妇体质,提高孕妇及胎儿免疫力,降低患妊娠高血压的概率;减轻怀孕带来的心理压力,缓解身心的疲倦,有助保持健康快乐的心态。适当且合理的运动能促进准妈妈的消化、吸收功能,保证胎儿的营养供给;运动后产生胎动,能刺激胎儿的大脑、感觉器官、平衡器官以及呼吸系统的发育。



- 有助于顺产

研究表明:在怀孕期间保持适度运动的女性,较不运动的女性而言,肌肉、关节和韧带都得到了相应的舒展,分娩时间可以缩短 3 小时,疼痛也会大大地减轻。

- 有助于产后的恢复

孕期的适当运动为产后的体能、精力及体形上的恢复打下了良好的基础,使准妈妈在分娩后能在最短的时间内恢复到最佳状态。

② 孕期运动的原则

安全
有效
有乐趣



③ 哪些人不适合做孕产运动

- 患妊娠期高血压者。
- 孕 36 周前羊水早破者。
- 有早产史和习惯性流产史者。
- 子宫颈功能不全者。
- 不明原因的阴道出血者。
- 胎儿发育迟缓者。
- 怀有双胞胎或多胎者。
- 有确定的内科或产科疾病(包括高血压、甲状腺功能亢进、肺部疾病等)的孕妇。

④ 孕期运动的七个建议

- 有规律地运动,而不是偶尔为之,一周至少锻炼三次,具体视你的身体状况而定。
- 用心率监控你的运动强度,把强度保持在有点辛苦或更低的范围。
- 当你感到疲劳,还未筋疲力尽时就停止运动。
- 严格控制体温,尤其是前三个月,感到过热就停止运动,在运动前、中、后少量多次补充水分,穿轻便、宽松的衣服,避免在闷热、潮湿的环境中运动。
- 用慢慢减轻强度来逐渐停止运动,过于突然停止运动,会导致血液积聚腿部而造成头晕。
- 做你会做的运动,孕期可不是学习的时间。
- 如果出现任何不正常的状况,立即停止运动,到医院就诊。

⑤ 早期应当避免的运动

- 避免强烈的腰部运动和跳跃运动。
- 避免快速爆发的运动。



- 不要参加高强度的训练,如跳跃、冲刺。
- 不要参加有撞击身体危险的运动,如篮球、网球。
- 最好不要骑马、滑雪,有跌落摔倒的危险。
- 不要潜水,可能会在宝宝的循环系统中形成气泡,有很大危险。
- 怀孕后期不要做仰卧位的运动,否则会减少子宫的血液供应。



6 停止运动的警告信号

锻炼过程中出现下列任何症状都要停止运动,向医生咨询。

- 阴道出血。
- 阴道有液体流出。
- 突发疼痛。
- 胸痛。
- 呼吸困难。
- 严重或持续头痛。
- 头晕。
- 停止运动半小时后仍然持续有宫缩。



Part 2

第2章 孕早期运动



第一节 孕早期基本知识

1 身体的变化

在怀孕最初的三个月,你的身体变化还不怎么明显,你看上去和普通女子一样。对你来说,你完全不必把自己当作一个特殊的人来看待,平时想吃什么就吃什么,做些开心的事情,忘掉不舒服;身体不适时,就躺下休息;尽量保持你原来的生活节奏,让自己更从容、惬意。

乳房变化:在怀孕初期,乳房逐渐膨胀起来,变得十分柔软;乳晕变大,颜色由于色素沉淀的增加而日益加深;接着,乳房皮肤下的血管变得明显突出,可见静脉扩张;乳头也会明显突出。这些都是怀孕早期的正常生理现象。



子宫变化:在怀孕最初的三个月里,子宫的增大并不明显,一般要到三个半月至四个月时才能从外观上看出腹部膨出。在怀孕第三个月,子宫刚好出盆腔,直径为8厘米左右,如拳头般大小。



体重变化:孕妇的体重变化,主要出现在孕中期和孕晚期。在头三个月里,体重变化并不明显,一般来说,孕妇的体重慢而稳定地增长,整个孕期增加1-2千克是比较正常的。如果体重增加过快,可能会导致妊娠糖尿病、高血压,甚至子痫前期;胎儿长得过快过大,也会为今后的分娩带来麻烦。





血容量的变化:为了适应母亲和宝宝的成长,孕妇的血容量将会增加30%~50%,在最初的阶段,循环系统迅速扩张,以维持血流供应,反而可能出现低血压。运动中如果出现头晕,立即停止运动,坐下或躺下,如果仍持续头晕,需要去医院检查。



心率的变化:怀孕的最初三个月,安静状态下的心率较孕前可能增加10次/分。当你运动时,心率变化更明显。运动过度会引起心跳节律不齐或速度过快,这时你需要降低运动强度或停止运动,让心率恢复。



② 怀孕初期的常见的不适症状

早孕反应,每个人都不一样,有的人嗜睡,有的人怕冷,有的人闻到油味会觉得不舒服……这些症状通常出现在停经6周以后,一般持续到怀孕三个月。每个人的情况都会有所不同,这和孕妇体内的激素水平、孕妇的心理状态、周围环境等多种因素有关,有的人早孕反应时间比较长,直到16~18周才消失。

③ 如何应对恶心呕吐

早晨的恶心——至少有50%的孕妇不同程度地受到这种折磨。其实中午和晚上也会有恶心、呕吐的情况发生,它通常在你闻到刺激性的气味或感到饥饿时,甚至根本没有明显的原因时发生。

目前仍不知道为什么有些孕妇会有恶心呕吐的反应,最容易接受的解释是,这时由于你的宝宝在子宫中着床时,你的激素水平大幅增长所致。但也有