

月子妈康复

瘦身不求人

曾方明◎编

产后调理药膳

产后出血的调理药膳

产后便秘的调理药膳

产后身体各部位保养

维持胸部弹性的训练

腹部的保养

珠海出版社



月子妈妈康复瘦身不求人

曾方明 编

珠海出版社

曾方明◎编

生活
视窗

月子妈妈 康复瘦身不求人



珠海出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活视窗/曾方明编. —珠海:珠海出版社,2001.11

ISBN 7-80607-838-X

I. 生… II. 曾… III. ①生活-知识-普及读物 IV.
TS976.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 072746 号

生活视窗

◎作者 曾方明

策 划:罗立群

责任编辑:帅 云

装帧设计:杨 丽

出版发行:珠海出版社

社 址:香洲区银桦新村 47 幢 A 座二层

联系电话:0756-2515348

邮政编码:519001

印 刷:广东省佛山市新粤中印刷有限公司

开 本:850×1168 1/32

印 张:100 字数:2000 千字

版 次:2001 年 11 月第一版

2001 年 11 月第一次印刷

印 数:1-8000 册

ISBN 7-80607-838-X/TS·6

定 价:170.00 元(全十册)

版权所有·翻印必究

如有印装质量问题,可与承印厂联系



内 容 提 要

经过十月怀胎一朝分娩，准妈妈带着疲惫的身体进入产褥期，如何在坐月子这一短暂的时间里既能恢复健康，又能将身体回复到怀孕之前，是每一个月子妈妈面临的难题。

本书介绍了产后各期的生活要点，母体恢复，调理药膳，肌肤保养，身体各部位保养，产后肥胖与减肥以及产后不同时间的锻炼方法，是月子妈妈必备的康复瘦身指南。



※ 目 录 ※

目录

康复调理篇

产后各期生活要点

住院期间的生活要点.....	(3)
住院期间,莫忘体力恢复	(3)
分娩后当天,首先要好好地睡一觉	(4)
住院期间的日程安排.....	(4)
第1天——从护理乳房开始,做好哺乳准备	(5)
第2天——终于开始喂奶了.....	(6)
第3天——哺乳成为必修课程.....	(8)
第4天——拆线结束,心情好转	(9)
第5天——重视午觉充分休息	(10)

月子妈妈康复瘦身不求人

第6天——得到医生许可,方可决定出院·····	(11)
第7天——终于出院·····	(12)
第2周至第8周的生活要点·····	(13)
第2周——卧床(起卧兼顾)·····	(13)
第3周——逐渐开始操持家务·····	(15)
第4周——恢复正常生活,接受满月健康检查·····	(17)
第5~8周——终于回到工作岗位,恢复正常的家庭生活·····	(19)
产褥操·····	(21)
注意·····	(21)
第1天·····	(22)
第2天·····	(24)
第三天·····	(26)
第4~5天·····	(27)
第6~7天·····	(28)
其他注意事项·····	(30)
产后性生活的禁忌·····	(30)
处理好角色转换带来的压力·····	(31)
克服剖腹生产后的忧虑·····	(35)
克服产后情绪低落·····	(37)
产后最初几天应注意的事项·····	(40)
产后如何与家人共处·····	(42)
产后如何增进夫妻感情·····	(45)
产后如何避免疲倦·····	(46)

※ 目 录 ※

产后面对压力时的松弛技巧	(47)
记录压力的感觉	(49)
张力放松练习	(49)
运动之后	(52)
产后面对压力时的视觉幻想练习	(53)
照顾到自己的需要	(54)
想办法使自己亮丽起来	(55)
处理压力的 10 大要领	(56)
特殊母亲的生活安排	(57)
回到工作岗位上	(61)
哺乳与工作的结合	(62)
照料孩童的安排	(64)
在未来的日子里如何照顾好自己	(66)

产后母体恢复

身体的变化	(69)
子宫的复原	(69)
性器官的复原	(69)
乳汁的分泌	(70)
恶露的变化	(71)
恶露的治疗及注意事项	(72)
产后的疾病与异常	(73)
子宫复原不全	(74)

月子妈妈康复瘦身不求人

胎盘残留	(74)
晚期出血	(74)
产褥热	(75)
后宫缩	(75)
会阴缝合的疼痛	(76)
恶露的恶臭	(76)
痔疮	(76)
妊娠中毒症的后遗症	(76)
耻骨联合分离	(77)
子宫脱垂、阴道前后壁膨出	(77)
乳头裂伤、表皮剥落	(77)
淤乳(乳汁滞留症)	(78)
乳腺炎	(78)
膀胱炎、肾盂肾炎	(79)
排尿障碍	(79)
便秘	(80)
头痛、头沉重感	(80)
手脚麻木	(80)
肌肉发硬和疼痛	(80)
产褥期常见病	(81)
产后三日闷	(81)
产妇“手腕痛”	(82)
分娩后骨盆痛	(83)
产后排尿困难	(84)
产褥中暑	(85)

* 目 录 *

乳 痛	(86)
哺乳期妇女视力下降	(88)
产后出血	(89)
产褥并发症	(90)
发热	(90)
产褥感染	(91)
泌尿道感染	(93)
乳房炎	(94)
静脉血栓	(95)
有关母体恢复的其他问题	(96)
产后容易出汗的原因	(96)
产后下奶的时间	(97)
产后下奶的方法	(98)
退奶的方法	(99)
产后开始授乳的最佳时间	(100)
产后要讲究清洁卫生	(101)
产后多吃水果有益产妇恢复	(101)
产后早期下地活动有益产妇身心的健康	(102)
产后洗澡的最佳时间	(103)
产后可以读书、看报吗	(104)
产妇住房要定时通风	(104)
产妇“坐月子”可以户外活动	(105)
产后可以像正常人一样劳动和工作的时间	(106)
产后 42 天作妇科检查的重要性	(106)
产后来月经的时间	(107)



月子妈妈康复瘦身不求人

- 产后哺乳期避孕..... (108)
- 产后放宫内节育器的最佳时间..... (109)
- 产后做绝育手术的最佳时间..... (110)

产后调理药膳

- 产后昏厥的调理药膳..... (112)
- 独参汤..... (113)
- 大蒜煎..... (113)
- 糯米葱粥..... (114)
- 归七山楂饮..... (114)
- 产后出血的调理药膳..... (115)
- 人参黄芪粥..... (116)
- 人参粥..... (116)
- 人参大枣红糖汤..... (117)
- 山楂香附汁..... (118)
- 茜草猪蹄汤..... (118)
- 三七炖鸡蛋..... (119)
- 桃仁粳米粥..... (120)
- 当归肉桂粥..... (120)
- 恶露不下的调理药膳..... (121)
- 香附当归米粥..... (122)
- 茶叶黄酒..... (122)
- 三七粥..... (123)

※ 目 录 ※

恶露不止的调理药膳.....	(123)
参芪鸡.....	(124)
桃仁粥.....	(125)
三七藕蛋羹.....	(125)
鸡子羹.....	(126)
黑豆酒.....	(127)
产后发烧的调理药膳.....	(127)
石膏米粥.....	(128)
姜葱枣汤.....	(129)
香菜茶.....	(129)
姜糖液.....	(130)
金菊茶.....	(130)
西瓜汁.....	(131)
益气养血猪蹄汤.....	(131)
产后腹痛的调理药膳.....	(132)
姜楂茶.....	(133)
八宝鸡.....	(133)
桂皮红糖汤.....	(134)
桂皮鲫鱼.....	(135)
田七炖鸡.....	(136)
软烧三七鸭.....	(137)
三七鹿筋汤.....	(138)
当归生姜羊肉汤.....	(139)
山药羊肉汤.....	(140)
荠菜汤.....	(141)



月子妈妈康复瘦身不求人

山楂粥·····	(142)
山楂香附汁·····	(142)
生姜红糖茶·····	(143)
当归煮猪肝·····	(143)
产后身痛的调理药膳·····	(144)
薏米炖鸡·····	(145)
薏米粥·····	(146)
木瓜粥·····	(146)
木瓜蒸鸡·····	(147)
桑寄生猴头蘑·····	(148)
乌鸡汤·····	(149)
酸枣仁粥·····	(150)
羊肾杜仲汤·····	(150)
枸杞羊肉羹·····	(151)
杜仲炖腰子·····	(152)
产后汗出的调理药膳·····	(152)
小麦粥·····	(153)
糯米小麦麸散·····	(154)
枣梅桑麦煎·····	(154)
龙眼莲芡汤·····	(155)
砂锅人参鸡·····	(155)
黄芪猴头汤·····	(156)
黄芪羊肉汤·····	(158)
独参米粥·····	(158)
参归腰子·····	(159)

※ 目 录 ※

糯米煲猪肚.....	(160)
猪肉汤下牡蛎粉.....	(161)
产后便秘的调理药膳.....	(161)
杏仁粥.....	(162)
杏仁酪.....	(163)
大麻仁粥.....	(163)
松子仁粥.....	(164)
柏子仁粥.....	(164)
首乌粥.....	(165)
紫苏麻仁粥.....	(166)
香蜜茶.....	(166)
葱味牛奶.....	(167)
炖参肠.....	(167)
产后小便不通的调理药膳.....	(168)
鲤鱼黄芪汤.....	(169)
芪麦通草粥.....	(170)
济生肾气蹄汤.....	(171)
木通汤粥.....	(172)
乳汁自出的调理药膳.....	(172)
人参芡实粥.....	(173)
黄芪五味煎.....	(174)
梔子石榴粥.....	(174)
产后水肿的调理药膳.....	(175)
龙眼肉粥.....	(176)
龙眼姜枣汤.....	(176)



月子妈妈康复瘦身不求人

大豆汤·····	(177)
产后虚弱的调理药膳·····	(177)
补虚正气粥·····	(179)
枸杞子粥·····	(179)
桑椹粥·····	(180)
龙眼羹·····	(181)
参归鸡·····	(182)
炖乌龟·····	(182)
黄芪猪肉汤·····	(183)
当归羊肉羹·····	(184)
枣菇蒸鸡·····	(185)
四物米粥·····	(186)

瘦身美容篇

产后肌肤保养

肌肤保养的要点·····	(189)
洗脸·····	(189)
脸部按摩·····	(191)
敷脸·····	(192)
重点化妆·····	(192)

※ 目 录 ※

利用重点化妆,会使心情舒畅	(192)
重点化妆的建议	(194)
发生麻烦时	(195)
基础化妆品的选择方法	(195)

产后身体各部位保养

身体保养的要诀	(196)
身体的麻烦	(196)
身体保养方法	(196)
胸部训练	(197)
胸部的变化	(197)
维持胸部弹性的训练	(197)
腹部的体能训练	(198)
身体(从腹部到脚部)的皮肤保养要诀	(198)
腹部的变化	(199)
腹部的保养	(199)
脚部的体能训练	(200)
产后头发的保养	(200)
梳理头发,心情也会舒畅	(200)
头发的麻烦对策	(201)
梳头	(202)
洗头	(202)
发型	(204)

