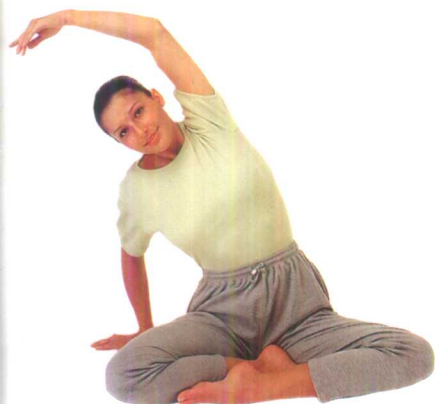


新世纪保健图文传真



产后健康与 形体重塑

(英) 朱迪·桑格罗夫 著
福建科学技术出版社



新世纪保健图文传真

产后健康 与形体重塑



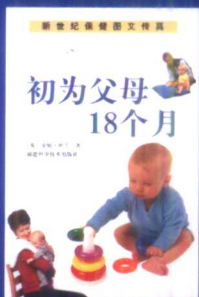
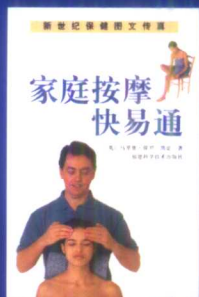
(英) 朱迪·桑格罗夫 著

刘东晖 陈林莺 译 刘 敏 校

福建科学技术出版社

福建科学技术出版社

新世纪保健图文传真



全套12册 每册20元

彩图本分阶段育儿丛书

——“健康宝宝系列”——

福建科学技术出版社 • 香港万里机构



新世纪保健图文传真

产后健康 与形体重塑



(英) 朱迪·桑格罗夫 著

刘东晖 陈林莺 译 刘 敏 校

福建科学技术出版社

著作权合同登记号：图字13-2000-44

A Marshall Edition

Copyright © 1999 Marshall Editions Developments Ltd, London, UK.

All rights reserved

原书名：YOUR HEALTH AFTER BIRTH

本书中文简体字版由英国Marshall公司授权

福建科学技术出版社独家翻译、出版，在
中华人民共和国境内发行



图书在版编目(CIP)数据

产后健康与形体重塑 / (英) 桑格罗夫
著；刘东晖，陈林莺译. —福州：福建科学技术
出版社，2001.9

(新世纪保健图文传真)

ISBN 7-5335-1868-3

I.产... II.①桑... ②刘... ③陈... III.产
妇—保健 IV.R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第060208号

- | | |
|------|--|
| 书 名 | 产后健康与形体重塑
新世纪保健图文传真 |
| 作 者 | (英) 朱迪·桑格罗夫 |
| 译 者 | 刘东晖 陈林莺 刘敏(校) |
| 出版发行 | 福建科学技术出版社(福州市东水路76号，邮编350001)
www.fjstp.com |
| 经 销 | 各地新华书店 |
| 印 刷 | 深圳中华商务联合印刷有限公司 |
| 开 本 | 889毫米×1194毫米 1/32 |
| 印 张 | 3.5 |
| 字 数 | 115千字 |
| 版 次 | 2001年9月第1版 |
| 印 次 | 2001年9月第1次印刷 |
| 印 数 | 1-10 000 |
| 书 号 | ISBN 7-5335-1868-3/R·398 |
| 定 价 | 20.00元 |

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

11/55/05

目录

引言	5
----	---

1 整体健美

怀孕后	10
运动的类型	12
有氧运动的选择	14
强壮身体	16
怎样做增强运动	18
柔韧性	20
乳房和运动	22
睡眠和健康	24
如何获得更充足的睡眠	26
宝宝怎么办	28
运动的服装	30
器械	32

2 饮食

孕期营养	34
良好营养的目标	36
哺乳和饮食	38
吃得健康	40
维持能量	42
减轻体重	44
战胜贫血	46
强健骨骼的食物	48

3 形体重塑

你的锻炼计划	50
热身与放松	52
上身伸展运动	53
下身伸展运动	54
做完以后	56
脂肪消耗运动	58
手臂运动	60
肩部和胸部运动	62
上身运动	64



腿部和臀部运动	66
腿部内外侧肌肉运动	68
站立练习	70
静脉曲张	72

4 让腹部恢复平坦

产后的变化	74
腹肌增强运动	76
仰卧起坐	78
锻炼腹斜肌	80
更多的腹部运动	82
腰背部、颈部和肩部运动	84
背部增强运动	86
背部伸展运动	88

5 体内问题

骨盆底肌肉	90
骨盆底肌肉运动	92
性健康	94
特殊病症	96
剖宫产术后	98
外阴切开术后	100

6 情感适应

产后的心情	102
调整生活方式	104
运动怎样改善心情	106
产后抑郁	108
放松技巧	110



引言

根据调查，大部分人想要变得匀称的最重要原因是虚荣心。他们想变得漂亮些。有规律的锻炼的确能使你更好看。它帮助你控制体重；它给你曲线、协调和红润；它也给你耐力、力量和柔韧性，使你显得更自信更优美。

虚荣心似乎可以成为开始锻炼的一个拙劣理由。但是当你看起来像一头搁浅的鲸那么臃肿地度过几个月，而且在几个月中对不眠之夜、脏尿布和遍布衣服上的婴儿口水后，重新对你的外表感到骄傲是极其重要的。



健康和锻炼

锻炼不仅仅是美容，也对你的长期健康有深远的影响。它能改善血液循环；它能增强心脏、肺、骨骼和肌肉功能；它能控制血压、血脂和血糖水平；它能帮助消化，防止便秘；它甚至使你感觉到更快乐而且更积极。

已经知道有些女运动员在生完孩子几周后就起来活动，参加赛跑并赢得奖牌。而另一些妇女生小孩后近两年还不活动。如果你没有进行有规律的锻炼的习惯，开始一项健康锻炼计划是艰巨的，但是值得努力。

健康使你更喜爱你的宝宝。毕竟，你深爱着孩子并引以为豪。成为母亲是一个激动的时刻，但也是一项昼夜不停的工作。生活就是永无休止地给你的婴儿喂食、清洁和换衣服。你可能既是母亲又是职业女性，那么你越健康，就越能更好地应付。

你自己的时间

当你全身心照看孩子期间，锻炼是你专注于自己的一段时间，这是很重要的。锻炼常常在户外进行，所以你能走出房间呼吸新鲜空气。你可以把小孩留在家，这样你可以获得独处



的时间。或者你可以让锻炼成为社交聚会的时机，你可以和其他母亲一起做瑜伽；你可以参加团体项目；你还可以在健身馆结交新朋友。

如果你从不进行有规律的锻炼而现在开始这样做，你很快就会发觉你的外貌和感觉的改善。变得更健康的同时，你开始减去身上多余的脂肪并获得更多肌肉，你将变得更苗条更协调。这些改变将给你日常生活提供更多能源和力量，因此你很少感觉到疲劳。你也将感到更热情更积极。

开始行动

无论你的愿望多好，开始总是困难的。最重要的是记住一点：有了孩子后，你的身体发生了巨大的改变。你全身心地滋养体内的宝宝并把他生下来——多大的本领！产后你仍感到精疲力竭，觉得身体和情绪都与从前大不相同。当然，作为母亲，你的生活方式也与从前完全不同。

明智的预防措施



开始锻炼计划前让你的医生检查一下。如果是难产、剖宫产、会阴切开或撕裂，这一点就特别重要。产后检查是与医生讨论的好机会。医生可能把你介绍给专门指导产后运动的理疗师。

开始时集中做医院中教你的骨盆底肌肉运动以帮助复原，然后逐渐提高活动的水平。开始时不要做太多，不痛并不等于没有效果。当然如果你不经常练习，运动时可能感到不适，但不应该疼痛。只要你感到疼痛就立刻停止，疼痛就意味着有问题，顺从你身体的指令。



产后激素保持高水平超过5个月，因此这期间肌肉和韧带仍保持过度伸展状态。这就是为什么锻炼时要注意适度，不要让关节脱出韧带之外，以免受伤。至少6个月内不要长时间伸展、举哑铃、做高冲击力的移动或参加太剧烈的运动。许多新妈妈患有腰背痛，因此随时注意身体姿势很重要，特别是站立时的姿势。产后复原后，你必须坚持增强腹部和腰背力量。

你能重获平坦的腹部，但不要太早锻炼你的腹部肌肉。如果你正在哺乳，穿戴全面支撑的胸罩并避免费力的手臂运动。

由于现在大部分人都是惯于久坐的，一般说来锻炼越多越好。

但有可能做过头了，特别是你正在匆忙减肥时。如果你生孩子前极为健康，你可能在产后很快恢复做高强度的运动。但是如果你生孩子前没有进行有规律的锻炼，那么现在要逐步开始。

不要过量

锻炼身体后感觉良好，开始看到并感觉到锻炼的效果真是好极了，但不要过量。你不想受伤，毕竟锻炼的目的是让你适应生活，而此刻你的生活受照顾婴儿的限制，不要锻炼过度。

然而大部分妇女的问题不是运动太多，而是找不到足够的时间和空间锻炼，或根本不锻炼。为人之母是难以相信的艰巨工作，需要花太多的时间，你完全有理由认为一天中不可能再挤出活动时间。你的宝宝睡着时，你自己也想睡，还要赶着清洗、整理以及做其他家务活，或者花时间读报、与朋友通电话或只是做白日梦。当然，休息以及和朋友、家人、伴侣在一起与锻炼一样重要。





但如果你想健美，你就必须锻炼优先。每周有个帮手能照看宝宝几小时，或家中有母亲、姐妹、朋友、邻居或其他成员时不时照看一下宝宝，家务事有人帮忙做，健身房有托儿所，或有一个私人教练，这些对你都有帮助。

承诺是关键

你可能根本得不到帮助，但只要你想健美就能做到。你只要对怎样锻炼更有想象力，你会成为时间管理专家：你将学会怎样将整个锻炼时间分散成几个小部分，只要有空时就做；你会把去商店或公园的行程变成一次有氧运动；你会发现带着宝宝多有趣；你会把看电视的时间改为看健身录像带做运动。

只要你想健美就能做到，任何事都有可能。你要做的就是开始行动，接着必须坚持进行。幸运的话，你可能会染上这个嗜好并喜欢它。你可能重新发现以往的技巧，或找到你真正喜欢的事，甚至对新的活动项目相当擅长。但许多人从来没有发展成真正喜欢锻炼，她们只是因为想从中得益而坚持锻炼，让自己外观和感觉最佳，获得能量，她们知道自己正在关心将来的健康。

怎样使用本书

这本书分为六个部分。第一部分阐述影响孕产后身体健康的因素。第二部分着眼于饮食并讨论营养怎样影响健康和健美。锻炼时参考第三、四部分的信息，改善整体健美并帮助你重获良好体型。第五部分论述可能影响怀孕后妇女的特殊医疗问题。在最后一部分中你能找到关于新妈妈进行重要的情绪调整的切实可行的建议。



整体健美

有许多因素影响你产后的整体健美，包括你的年龄、你的脂肪量和你通常的生活方式——你吃什么、睡多久、是否嗜好烟酒以及你有多快乐。另一个将影响你现在体型的主要因素是在你怀孕前和怀孕期中做了多少运动。锻炼计划并不神秘，你所要做的就是增加活动。你可能不相信，但的确你动得越多，就越会感到更加充满力量。当然，开始时运动会使你感到疲劳，因为你的身体还不适应。但随着健康总体水平的提高，你的精力很快会增强。



怀孕后

怀孕和生育使你的身体拉伸，因此你的身体花4—6周时间恢复毫不奇怪。刚刚生育后你的生殖器部位可能会疼痛或不适，特别是如果有缝合或出血。在你的子宫复原的几周中你可能感到强烈的疼痛，哺乳有助于这一恢复过程。你的腹部在几周内还比正常时大，同时你的乳房比从前显著增大并可见到静脉。如果你不哺乳，你的乳房在1周左右将回到原来的大小。



腹部的增大

妊娠过程中腹部的增大显著拉伸腹部肌肉。这些肌肉恢复正常需要几周时间。因此你应该想到，尽管婴儿、胎盘和许多液体已不在你的腹中，产后你的腹部仍会感到相当松弛，你必须接受仍需持续几周的臃肿。

腹部肌肉

迟迟不能重获产前那样平坦的腹部的一个原因，是正常时连接在一起的一对腹部肌肉在怀孕时分开了。产后3—4天，它们开始重新连接在一起。如果吃得健康并有规律地做产后练习，你的腹部肌肉可以很快恢复。有些妇女腹肌和腹部皮肤的恢复较快些。你将发现形体复原最多花6个月到1年时间，如果母乳喂养则恢复得更快。

最初的锻炼

产后早期，不要对你的锻炼要求太高。继续做医院内助产士教的产后练习。最低目标是每天做每组6次的抬臀运动10组（见第92页）或每天做10组运动，每组10次抬臀运动和10次收腹运动（见第76页）。

不要冒险

高水平的激素能使你的肌肉和韧带变柔软，使它们在怀孕时能变形。这些激素恢复正常要花5个月时间，因此在这一时期你的关节仍然容易受伤。

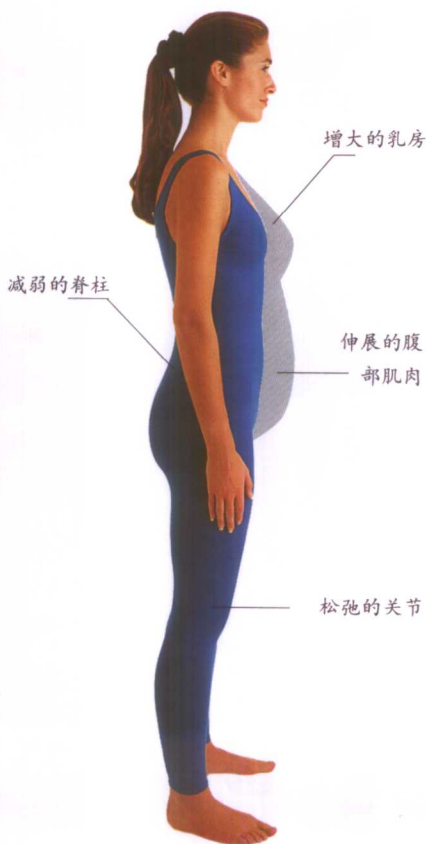
■检查你的关节是否包裹在韧带中——膝关节位于踝关节的正上方——运动时不要让关节脱位。

■不要持续拉伸超过10秒钟。

■避免使用过重负荷。做增强力量运动时循序渐进。

■不要做任何高强度的运动，如跳跃。坚持做温和的有氧运动，如每日散步或游泳。只要无恶露排出（可能需要6周时间），就可以游泳。如果是剖宫产，就必须等待6周后再去游泳。

怀孕后的体型



产后1个月

产后的第4周，你应该检查你的腹部肌肉是否已经连接起来（见第74页），如果确信腹肌已连接，你可以逐渐开始安全的仰卧起坐。一旦你能做两组每组10次的仰卧起坐，就可以加倍做并开始做腹肌倾斜的动作。

腰背问题

你的腰背部9个月来一直承受重负，这期间你可能已经患有腰背痛，加上生育过程中腰背部被拉伸和扭曲，因此在产后第1周你的腰背部极易受伤。因此在开始腰背部拉伸运动时始终应注意姿势，而且在站立、提重物、喂养和变换婴儿体位时应特别注意。收腹、提臀并放松肩膀，这些措施也能有助于缓解腰背部疼痛。

运动的类型

如果你想在生孩子后改善身体健康，那么可以从三个方面努力：有氧健康，伸展性和肌肉耐力，灵活性。有时被称为3S，即stamina（耐力）、strength（力量）和suppleness（柔韧性）。还有另一方面，即运动技能。运动技能包括敏捷性、协调性、平衡能力、速度和力量。这些技能如果是你所锻炼的，就自然会提高。例如，你开始做单脚站立的一种瑜伽姿势，你的平衡能力就会提高。一旦你迷上某项运动，就会发现需要提高某一方面技能。例如，如果你开始重视跑步，就要提高速度。

提高你的耐力

如果你跑上楼即感到气喘，你就需要改善你的有氧健康。你的有氧健康是指你做某项活动（如跑步）的持续时间，它让你不会喘不过气来。有氧健康还有几个名称：有时称为心肺健康，因为你能持续多长时间靠的是你的心脏、肺和循环系统；有时又被称为耐力或持久力。

有氧运动

通过有氧运动——任何使你气喘的连续性节律性的活动，你能提高有氧健康。散步、慢跑、游泳、跳舞、骑车、脚踏训练和健身操都是有氧运动的类型。这类运动——有时叫做心脏运动——能清洁动脉并降低血压，它还能强壮肌肉和骨骼并让你感觉良好。在多数的妇女看来，最重要的是运动时脂肪开始消耗，因为运动时消耗的能量大部分来自贮存的脂肪。



运动频度和持续时间

你从今以后每周必须做某项有氧运动3—5次，每次至少20分钟，这样才能从有氧运动中最大得益，包括减少体内的脂肪。如果你刚开始运动，这听起来似乎挺吓人的，但是背着小宝宝一起散步，每周3次是不成问题的。假如你喜欢散步，持续时间最好稍长一些，半小时或更长时间，这是因为散步是一种温和的有氧活动方式。如果是更激烈的运动，如跑步，那么20分钟可能就足够了。总之，这不是一个严格的标准，只是一个努力的目标。

可行的目标

如果你从来不锻炼，那么有运动总比不运动好。每周散步一次也比从不散步好。如果你刚开始运动，要从容进行，逐渐达到20分钟。开始时维持每周3次，每次5—10分钟就应该祝贺自己。你可能没有20分钟完整的空闲时间，可以用2—3次10分钟的时间段代替。既然散步不会给肌肉和关节施加压力，你愿意的话，可以多散步，每天一次甚至两次快步走，消耗更多的脂肪，何况只要沐浴在外面新鲜的空气和阳光中，对你自己和孩子就大有好处。

如果你觉得单独外出有困难，和你的宝宝一起散步也是一种有氧运动。

不要冒险

如果你选择一个更剧烈的活动，如健身操或交替训练，那么每周不要超过4次，在两次运动之间休息1天，让肌肉和其他软组织复原。

