

全方位妊娠分娩系列丛书

产后完全瘦身手册

罗红娟◎编

初为人母之后的身体改变

产后肥胖与减肥

如何消除
剖腹产后的
腹部脂肪

产后如何使用束腹与束裤



广州出版社

产后完全瘦身手册

罗红娟 编

广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

全方位妊娠分娩系列丛书/罗红娟编. —广州:广州出版社, 2001. 10

ISBN 7 - 80655 - 342 - 8

I . 全… II . 罗… III . ①妊娠 - 基本知识②分娩 - 基本知识 IV . R714

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 076784 号

全方位妊娠分娩系列丛书

广州出版社出版发行

(地址:广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码:510121)

广东省佛山市新粤中印刷公司印刷

(地址:佛山市普澜公路石头乡 邮政编码:528041)

开本:850×1168 1/32 字数:92 万 印张:60

印数:1 - 3000 册

2001 年 11 月第 1 版 2001 年 11 月第 1 次印刷

发 行 人:黎小江

责任编辑:廖红霞 戴晓莉

发行专线:020 - 83793214 020 - 83781097

ISBN 7 - 80655 - 342 - 8/R·56

定价:100.00 元(全十册)

目 录

初为人母之后的身体改变

腹部肌肉.....	4
子 宫.....	5
骨盆肌肉.....	7
膀 胱.....	8
会 阴.....	9
剖腹生产	11
喂 乳	12
姿 势	14
控制背痛	17

产后肥胖与减肥

产后可以恢复体型	26
消除剖腹产后的腹部脂肪	27
产后寻回双腿魅力的秘诀	27
产后如何使用束腹与束裤	29
产后瘦身操	39

最初6个星期的运动

腹部肌肉运动	45
骨盆肌肉运动	47
背部疼痛的运动	49
对剖腹生产者额外的辅助运动	52

6 个星期后你应注意的问题

产后 6 周的运动	58
与婴儿一起运动	59
运动的好处	60
运动中的安全	63
应该避免的运动	65
紧急救助	66
肢体障碍时的运动	67

6 个星期后的运动

缓身运动	75
伸展运动	79
有氧运动或活力运动部分	82
有氧运动的进行	87

肌肉的强健与耐力课程	94
一般曲体向上的运动	100
对角线的曲体向上运动	102
上半身的运动	105
腿部运动	108
背部的运动	112
肌肉强健与耐力运动总表	114
伸展与缓和运动	115
头部与颈部的运动	118
缓和运动	119
在运动课程之后	120

产后瘦身的饮食要求

热量的摄取与消耗之间的平衡	128
什么是好的健康饮食	129
健康饮食的成份	129
为何我们需要脂肪	130
何谓胆固醇	133
如何食用较少的脂肪	134
为什么我们需要糖	136

目 录

如何能吃较少的糖	137
为什么我们需要盐	138
如何食用较少的盐	139
为什么我们需要纤维	140
纤维的来源	141
增加纤维素摄取量的方法	142
维生素与矿物质	142
为何维生素与矿物质很重要	143
如何取得这些维生素与矿物质	144
饮食模式的改变	147
逐周向健康饮食迈进	150

月子瘦身食谱举例

紫米糕	155
麻油蛋面线	155
八宝粥	156
海鲜粥	157
虾仁炒饭	157
甜酒酿	158
养生鸡蛋煲	159

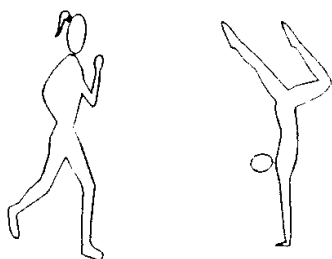
产后完全瘦身手册

红枣银耳莲子汤·····	159
小米粥·····	160
鸡蛋牛奶煲·····	160
什锦素炒·····	161
炒猪肝·····	161
清炒芥蓝·····	162
甜椒牛肉·····	162
麻香川七·····	163
炒素鸡·····	164
白果虾仁·····	164
素炒仔鱼·····	165
酱拌地瓜叶·····	166
姜味大肠·····	166
蒜香高丽菜·····	167
麻油炒鸡腰·····	167
清炖鲈鱼·····	168
酱味豆腐·····	168
奶香花菜汤·····	169
虾仁豆腐·····	170
雪花豆腐·····	170
清炖虱目鱼·····	171
土虱四物汤·····	172
药炖鲷鱼·····	172
清炖河鳗·····	173

目 录

鳝鱼汤	173
炒鳝鱼	174
烧酒虾	174
清蒸鲫鱼	175
鲜鱼蒸蛋	175
当归红鲟煲	176
麻香炒蟹	177
麻油鸡	177
鸡丁炒干贝	178
笋香鸡汤	179
三杯鸡	179
枸杞蒜味鸡	180

初为人母之后的 身体改变



在你生下婴儿的最初几天，你会感到惊奇，并混杂着复杂的情绪。在产下婴儿以后，你会感受到一切都已经结束的疲倦感与解脱感，随之而来就是了解婴儿的兴奋与喜悦，以及关于新角色的焦虑，还有加诸你身上的要求。

当新生儿成为众人的焦点所在时，你要记得你也有本身的需要，这是不可以忘记的。你需要花一些时间去调适新生儿所带来的改变，花一些时间陪婴儿度过快乐的时光，但是对自己的要求不要太多、太快。

照顾婴孩的这几年，是许多妇女发展出自我意识的时刻，这很可能是你过去未曾有过的体验。同时，通过产后数个月的运动，你会发现自己可以比以前未怀孕时更瘦，身材更好。

在怀孕期间，你的身体会有很大的变化，因此要调适这期间增加的体重与体位，好来适应你的婴儿。但是，这些改变是渐进的，因此你有足够的时间来适应这些改变。

然而，在你产下婴儿后数天，你的身体会有富戏剧性的改变，因为它开始恢复正常状态，并分泌乳汁以哺育你的婴儿，这过程始于怀孕期间与生产后。因此，这会使你对自己的身体感到有点奇怪与陌生。了解这些改变何以会发生，将有助于你去适应这些变化。

腹部肌肉

在产后的最初几天，你很可能会讶异于腹部是如此地松弛。当你想到在怀孕期间，腰围大约增加了 50 厘米，就不会感到那么惊讶了。这时，也需要花一些时间，才能使腹部肌肉恢复到原先的状态与力量。

腹部的肌肉包括了四层纵横交错的肌肉，并具有以下的功能：

- (1) 保护腹部的脏器，包括怀孕时的子宫。
- (2) 支撑脊椎，并使骨盆维持在正确的位置。
- (3) 可以逐步地从各方向运动。
- (4) 这些肌肉帮助身体的排出运动，例如：生产、咳嗽与打喷嚏。

在最外侧，由上腹降至腹部中央，由上而下的肌肉称为腹直肌。腹直肌包括了两个半面，由一层薄薄的称为白线的纤维组织结合在一起。在腹部两侧的肌肉，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。这几层肌肉，有的并不在腹部中心交叉而过。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，白线会开始变软，并开始扩张，使腹直肌的两层肌肉分开，以配合逐渐长大的胎儿。这肌肉

的分开，被称为是腹直肌的分离。

生产后 3~4 天，你会发现约有 2~4 个手指宽的空间。当肌肉的力量开始增强时，这空间会缩减成只剩下一个手指的宽度。

你可通过一些简单的运动，尽早度过这个阶段，同时，也要开始进行一些较为有效的运动，让肌肉恢复原来的形状与力量。在开始做这些运动以前，要先做一些简单的检查，看肌肉是否已恢复至正常状态。

●腹直肌检查

要做正确的检查，需要用力地运动这些肌肉。

仰躺，屈膝，脚底贴于地面或床上。用力拉你的腹部肌肉，并将头与肩膀抬离地面。同时，伸出一只手，朝脚掌方向平伸。另一只手的手指置于肚脐下方，感觉到两条有力的腹直肌正在用力。

子 宫

子宫是由肌肉纤维所组成的袋子。在怀孕期间，由于体内荷尔蒙分泌的影响，子宫会随着胎儿的成长而逐渐扩张。这种变化是相当大的，可以想像，子宫由怀孕前有如小梨子的形状扩张成有如一个西瓜那么大，而其重量也由大约 60 克增至 1000 克，由此可以想见其变化是多么大了。

生产以后，随着胎盘的排出，子宫也变得相当小了。但是，它还是需要大约6周的时间，才能完全收缩至最初的大小与重量。这个收缩的过程称为复旧。当子宫复旧时，子宫内部不需要的东西会排出，这排泄物称为恶露，大约持续3~4周。最初，是由胎盘处排出红色的血来，过了几天便呈褐色，过了数周以后，则呈黄白色。颜色的转变是不可预期的，因为在这期间，血的流失会有所变化，最常见的是小小的血凝块。一般的恶露不会有恶臭。如果你发现凝块很大，持续性的流失或极端的流失，或是产生恶臭，必须把这种情况告诉助产士或医生。因为这意味着子宫内部受到了感染，应该要接受治疗。

●产后痛

“产后痛”是子宫收缩，缩小至原来状态时发生的。这收缩是由于催产素的分泌而引起，而催产素的分泌也可以促进乳汁的分泌。当你把婴儿抱到胸前时，催产素就会自动地分泌出来。因此，在你哺乳期间，你会感觉到产后痛与恶露的排出。产后痛较常发生于生产第二个孩子或二个孩子以上的经产妇身上。认识到产后痛是生产过程中的一部分，这是很重要的。当你放松心情呼吸时，会比紧绷着情绪更感到舒适。

骨盆肌肉

骨盆是由骨骼构成的盆状物，包括两个大的骨盆骨，在脊椎的底部（骶骨）下方连结，称为骶髂关节；在前方连结，称为耻骨连结。在脊椎骶骨的下方，有4块小的骨骼，构成了尾骨。

骨盆主要的功能是支撑身体的结构，同时保护子宫和膀胱，在怀孕初期，也保护正在成长的胚胎。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，即较内部的一层与外表的一层，由耻骨连结至尾骨，并穿过两边的髌骨。

在这些肌肉中，共有3个出口：一是由膀胱延伸出来的尿道出口，位于前方；一是由子宫延伸出来的阴道口，位于中央；另一个则是由大肠延伸而来的肛门出口，位于后方。

在外层，有肌肉连结这些出口，称为括约肌，能使这些出口紧密地密合，特别是在腹部用力的时候，当你咳嗽、笑或打喷嚏的时候可以感觉到。怀孕期间，骨盆会支撑胎儿、胎盘，以及扩大的子宫内的一些额外的液体的重量。生产过后，这些肌肉会因极度扩张而脆弱，因此，要尽可能的常运动这些肌肉使它们恢复强健的状态。