



100% 靓女人

超值价
6.00元

减肥

从此速战速决



产后的身体改变



产后饮食控制体重



产后的瘦身运动



产后局部瘦身法



产后窈窕重现



减肥

从此速战速决



产后窈窕重现

广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

产后窈窕重现 / 嘉雯主编. —广州: 广东旅游出版社,
2003. 11

(新新生活. 100% 靓女人丛书)

ISBN 7-80653-476-8

I. 产... II. 嘉... III. 产妇-减肥-方法
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 102979 号

新新生活 100% 靓女人

产后窈窕重现

嘉雯主编

责任编辑: 梁 坚

策 划: 嘉 雯

装帧设计: 小 云

出 版: 广东旅游出版社

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

发 行: 广州华典图书发行有限公司

印 刷: 广东茂名广发印刷有限公司

(广东省茂名市计星路 60 号)

开 本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

印 张: 4

字 数: 70 千字

版 次: 2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 10000 册

书 号: ISBN 7-80653-476-8/R · 56

定 价: 60.00 元 (全套 10 册)

版权所有 · 翻印必究

(如有印刷质量问题, 可与承印厂直接联系。)



前言

没有人会拒绝美丽，姣好的面容、婀娜的身姿常使人驻足留连，如沐春风。可是，面对日益精美的食物和缺乏运动的生活，你是否感觉自己的脚步不复轻盈？臂部、腰部、腹部、腿部的脂肪悄然增多？看着眼前走过的曼妙身姿不免自惭形秽？于是，很多人为了拥有一副傲人的魔鬼身材，想方设法地节食、服药，甚至做手术，企图借助这些手段雕塑出自己的美妙曲线，但往往收效甚微，甚至酿成灾难。

肥胖作为一种现代文明病，与现代人的生活水平与生活质量息息相关，因而，要想科学地制定减肥计划，需从控制饮食和合理运动入手，在获取健康的前提下获取美丽。本书为你提供丰富的减肥知识与科学合理的减肥方法，愿你能如愿以偿地拥有健康与靓丽。

目

录

第一章 产后的身体改变

腹部肌肉.....	(3)
子宫.....	(5)
骨盆肌肉.....	(6)
膀胱.....	(7)
会阴.....	(8)
乳房.....	(9)
姿势.....	(11)
如何避免背痛.....	(12)
如何控制背痛.....	(14)
剖腹生产.....	(15)

第二章 产后饮食控制体重

哺乳期间要注意饮食整体平衡.....	(19)
持续地减轻体重.....	(20)

产后窈窕重现





平衡热量的摄取与消耗	(22)
不可放弃脂肪	(23)
如何减少脂肪摄取量	(25)
尽量选择低糖食品	(27)
多食纤维素	(28)

第三章 产后六周的瘦身运动

蹲卧起立	(33)
腹部肌肉运动	(34)
骨盆肌肉运动	(39)
背部疼痛的运动	(41)
剖腹生产者的辅助运动	(48)
肌肉按摩	(50)

第四章 六周后的瘦身运动

暖身运动	(57)
伸展运动	(62)
有氧运动或活力运动部分	(65)
有氧运动的进行	(70)
肌肉的强健与耐力课程	(76)
一般曲体向上运动	(82)

对角线的曲体向上运动	(85)
上半身的运动	(87)
腿部运动	(91)
背部的运动	(95)
肌肉强健与耐力运动	(97)
伸展与缓和部分	(99)
头部与颈部的运动	(101)
缓和运动	(103)

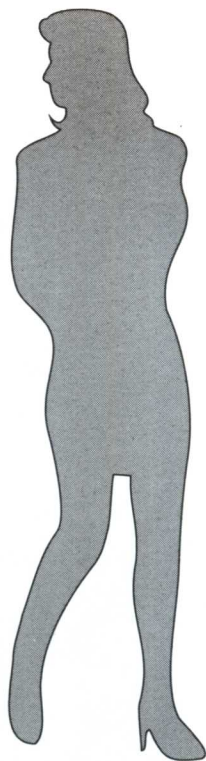
第五章 产后局部瘦身法

产后如何使用束腹与束裤	(107)
局部瘦身操	(117)

第

一

章



产后的身体改变



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，你会有一种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的不确定性；以及关于新角色的焦虑，还有加诸你身上的种种责任。

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时光，但是对自己的要求不要太多、太快。

在怀孕期间，你的身体会有很大的变化，要在产后调适怀孕期间增加的体重是一个渐进的过程，因此你需要足够的时间。

在你产下婴儿后的数天，你的身体会有戏剧性的改变，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，这会使得你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，有助于你去适应产后的变化。

3

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伸张与松弛。当你想到在怀孕期间，腰围大约增加 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原先的状态与力量。



瘦身

Keepfit

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) 可以逐渐地从各方向运动。

(4) 这些肌肉协助身体的排出运动，例如：生产、咳嗽与打喷嚏。

在最外侧，由上直降至腹部中央，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纸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，则是由一侧边穿到另一侧，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，以调适配合逐渐长大的胎儿。这种肌肉的分开，被称为是腹直肌的分离。

生产后 3~4 天，你会发现约有 2~4 只手指宽的空间。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。通常所做的检查是腹直肌检查。



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，并将头与肩膀抬高地面。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，可感觉到2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，由于体内激素分泌的影响，子宫会随着胎儿的成长而逐渐扩张。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，由此可以想象其变化是多么大了。

生产以后，随着胎盘的娩出，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。这些排泄物称为恶露，大约持续3~4周。最初，是由胎盘处排出红色的血液，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，因为在此期间，血液的流失会有所变化。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，必须把这些情况告诉助产士或医生。这意味着子宫内部受到了感染，应该接受治疗。

瘦身

Keepfit

子宫在复旧过程中常常会发生“产后痛”。“产后痛”是子宫收缩，缩小至原来状态时发生的。这种收缩是催产素的分泌引起的，而催产素的分泌却可以促进乳汁的分泌。当你把婴孩抱到胸前时，催产素就会自动地分泌出来。因此，在你哺乳的时候，你会特别意识到产痛与恶露的排出。“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。当你放松心情来呼吸时，会比紧绷着情绪更感到舒适。

骨盆肌肉

6

骨盆是由骨骼构成的盆状物，包括2个大的骨盆骨，在脊椎的底部(骶骨)下方连结，称为骶髂关节。骨盆骨的连结，在前方有一个，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。骨盆肌肉分为二层，即较内部的一层与外表的一层，由耻骨连结至尾骨，并穿过两边的髋骨。

在这些肌肉中，共有三个出口。一个是由膀胱延伸出来的尿道出口，位于前方。另一个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出来的肛门出

100% 靓女人



口，位于后方。

在外层肌肉，有环结在这些出口，称为括约肌，能使这些出口紧密地结合，特别是在腹部用力的时候，如：当你咳嗽、大笑或打喷嚏的时候。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变得脆弱，因此，要尽可能常运动这些肌肉，使它们恢复强健的状态。

假如你因为裂伤或会阴切开术(有时候，在生产时用来扩大阴道开口的手术)而有一些手术的缝针，也许你会担心紧缩这些肌肉，会导致疼痛的发生。当你用力紧缩并放松这些肌肉的时候，可增强此处的血液循环，并促进愈合过程。当你运动时，对这些伤口并不会造成任何伤害，因此愈快展开运动愈好。

你会在尚未有所领悟以前，就已经熟悉如何运动你的骨盆肌肉，每次当你觉得需要排空你的膀胱或收缩骨盆肌肉，以免溢尿时的情况便是。

膀胱

在生产后的最初几天，你会发现往往需要经常地排尿。某些妇女在生产以后，有排尿的困难。这很可能是因为尿道(由膀胱导引至体外的管道)扩张与瘀血之故。有时候，需要用导尿管，直到膀胱恢复正常为止。如果你在生产时产生硬膜，产后数小时你可能需要装置导尿管。

瘦身

Keep fit

产后经常会发生的问题之一，就是压抑性尿失禁。这是一种不由自主的排尿的现象，通常发生在咳嗽、大笑或打喷嚏时。这是因为腹腔内的压力增加所引起。尽快进行骨盆运动，会比只是做骨盆收缩运动有较大的益处。

如果你在进行骨盆收缩运动数周以后，仍然无法很好地控制膀胱，则须与妇科医师商量，请他给予你更多的训练帮助。某些女性很可能需要借助手术来修复“脱出”——这种情况是因为阴道的力量不足，而使子宫、膀胱或直肠脱离正常的位置。

此外，还有其他类型的排尿不适状况，并不能通过骨盆运动来获得改善。很重要的是，你需要接受正确的诊断与治疗。在你认为需要的时候，你一定要寻求帮助，不要以为在你生下婴儿以后，就有必要忍受身体不适或其他的情况。你所需要的帮助一定是不虞匮乏的，问题在于是否能找到正确的治疗你的方法。

会阴

会阴是位于阴道与肛门之间的皮肤与肌肉，假如该处有缝合口，或是在生产时，因婴儿的头部通过造成淤血，会阴部位会在最初几天感到非常疼痛。

因生产之故，在肛门附近还会产生静脉肿瘤，其原因如下：

(1) 怀孕期间，激素分泌有所改变，致使静脉血管壁

100% 靚女人

扩张。

(2)怀孕与生产期间，骨盆肌肉压力增加。

某些女性会经历到在阴道开口处附近，产生静脉肿瘤的困难。这情况被称为阴道静脉肿瘤。

骨盆肌肉运动有助于促进阴道开口处的血液循环，可以加速康复。也许，利用一些软膏涂剂，可以减轻痛苦与肿胀，因此在遇到这些难题时，应该告诉医生们。

尽量避免便秘或压抑排便，因为这种做法只会使静脉肿瘤的情况更加恶化。如果该处有缝合的伤口，在排便时，将一卷卫生纸置于该处，会使你更加舒服。在饮食中，注意摄取大量的纤维素，并饮用大量的液体。

乳房

9

在你生下婴儿以后，激素会开始分泌，以刺激乳房分泌乳汁。刚开始的几天，乳房会持续地制造初乳，正如怀孕期间一样。初乳较一般母乳含有较高的蛋白质，而这对于婴儿生命的维持，直到母乳出现是很重要的。初乳还富含抗生素，对于避免感染与过敏，有极大的效用。

大多数的母亲会认为哺乳是很愉快的经验，但是在最初的几天，会遇到一些难题，使你无法确定哺乳的经验。你需要花一些时间去学会新的技术，并克服一些潜在的问题。乳头可能会非常敏感，而很重要的一点，要避免使乳头肿痛。

将婴儿置于胸部前，使其胸部与腹部贴着你的身体，确定它不只是在吸吮乳头的顶端，而是含住了整个乳晕。要做到这一点，婴儿的头部要稍微倾斜，并且下巴要碰触到乳房，正确地张开嘴巴。不要让婴儿太过贴近乳房。当他们位于正确的位置，而开始吸吮时，你会发现他的太阳穴与耳朵微微地颤动。如果婴儿的位置很正确，就不会觉得乳头肿痛，当然，有些母亲在最初几天会感到不适。

由乳房下方，用一只手平贴在肋骨上，支撑你的胸部。要避免压迫到乳房顶端，因为这很可能会使乳头的方向改变，而使乳腺阻塞。

要由你的婴儿来决定哺乳的时间，与中间的休息时间。

10

如果你的婴儿吸吮得很好，就没必要将他抱离胸部。但是，若你要改变姿势，就必须把你的小指伸进他的嘴角，以中断哺乳，再把他抱到胸部前。

每一次哺乳，都要换不同的乳房来哺育。如果只是喂予一边的乳房，也不需担心婴儿在吸吮时入睡。在最初的几天，婴儿只要用一边的乳房来哺育，就足够了。在不同的时间哺乳婴儿时，给他吸吮不同的乳房，有助于避免一边的胸部受到太大的压力。

假如觉得自己的乳头过分柔软，可以将分泌出来的乳汁涂在乳头上，这有助于乳头变得较有力。

生产后3~5天，正常的乳汁便开始出现(假如你曾接受全身麻醉，会需要更长的时间)。也许，你会发现你的乳房会突然变得非常滚烫、肿胀而坚硬。这是因为血液的