

瑞丽
BOOK



产后恢复

Fitness and nutrition after pregnancy and beyond

循序渐进地练习

很快就能看到令人吃惊的效果

Getting back
in shape

简单有效的产后恢复练习及

合理的营养搭配

[英] 戴博拉·麦克金 著
北京《瑞丽》杂志社 编译

另附赠
精美记录
手册

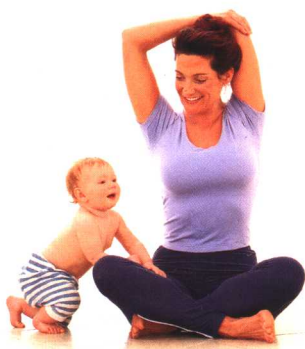


中国轻工业出版社

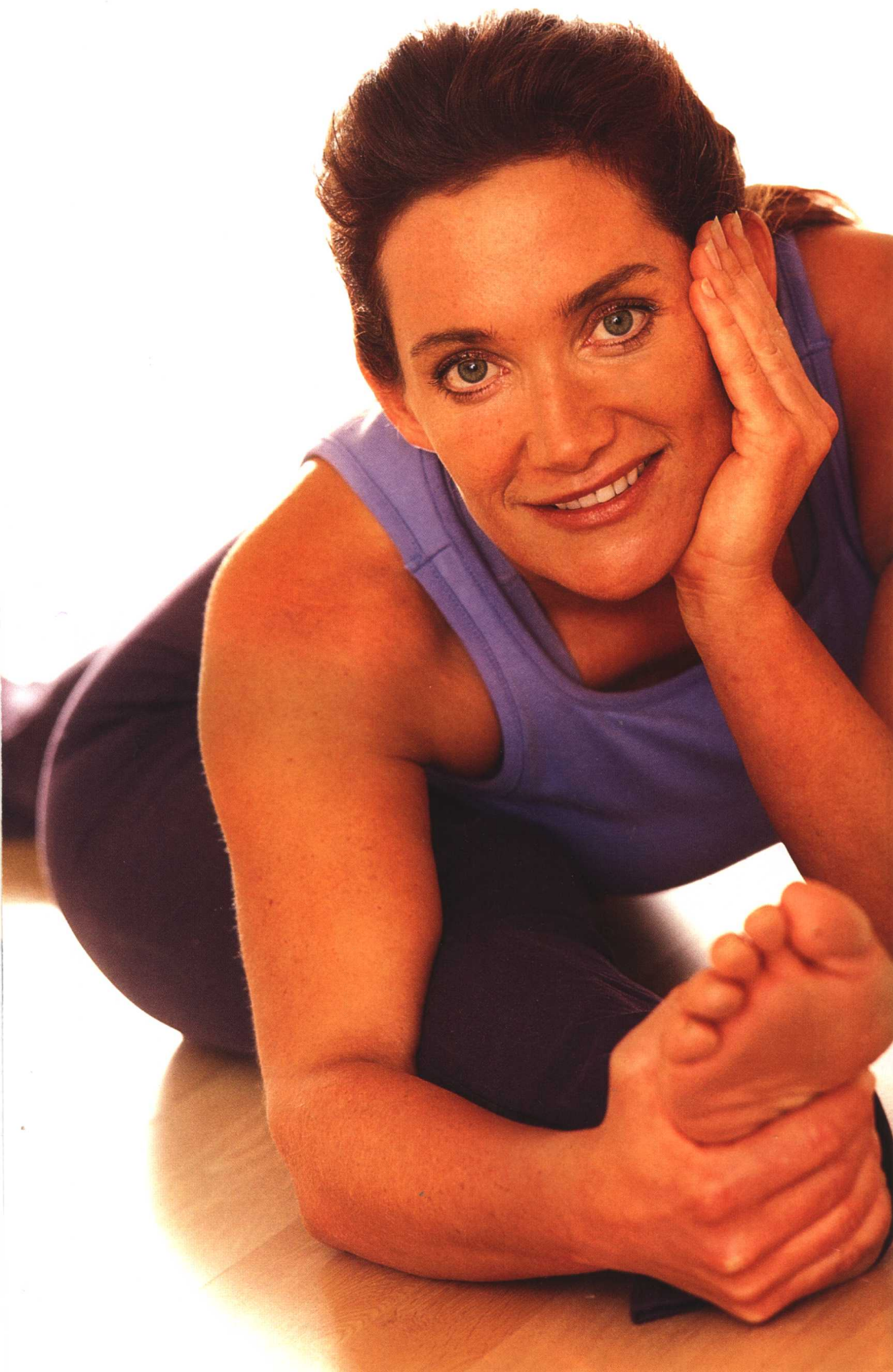
瑞丽
BOOK

产后恢复

..... ●[英] 戴博拉·麦克金 著 ●北京《瑞丽》杂志社 编译



 中国轻工业出版社





Getting 产后恢复 back in shape

作者：[英] 戴博拉·麦克金 (Deborah Mackin)
摄影：鲁斯·詹尼森 (Ruth Jenkinson)



A Dorling Kindersley Book
www.dk.com

图书在版编目(CIP)数据

产后恢复/(英)麦克金著;北京《瑞丽》杂志社编译.—北京:

中国轻工业出版社,2006.2

(瑞丽BOOK)

ISBN 7-5019-5227-2

I.产... II.①麦...②北... III.产褥期—妇幼保健—基本知识 IV.R714.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第017155号

原文书名:GETTING BACK IN SHAPE

Copyright © 2003 Dorling Kindersley Limited, London

Text copyright © 2003 Deborah Mackin

责任编辑:李 烨

策划编辑:李 烨

责任终审:朱 骏

封面设计:袁鸿雁

版式设计:袁鸿雁

责任校对:陈 莹

责任监印:张冬洁

出版发行:中国轻工业出版社(北京市东长安街6号,邮编:100740)

印 刷:北京利丰雅高长城印刷有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:2006年2月第1版第1次印刷

开 本:636×965 1/16 印张:8

字 数:168千字

书 号:ISBN 7-5019-5227-2/TS·3040 定价:28.00元

著作权合同登记 图字:01-2006-0847

读者服务部邮购热线电话:010-65241695 010-65128352

传真:010-85111730 010-65129020

发行电话:010-85119845 010-65128898 传真:010-85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail:club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

51305SAX101ZYW



contents

6 前言

8 从现在开始

11 最初的六周

12 建议和指导

14 剖腹产

16 骨盆底

18 正确的体态

22 缓解背部的压力和疼痛

24 腹部练习

26 放松与伸展

28 背部、肩部及颈部伸展

31 产后六周检查之后

32 热身和能量运动

50 下半身运动

66 下半身日常锻炼

68 上半身运动

80 腹部练习

90 伸展和放松

101 营养搭配

102 哺乳期的合理饮食

104 保持骨骼健康

106 选择营养均衡的饮食结构

110 改善身体的新陈代谢

112 碳水化合物

114 蛋白质

116 水果和蔬菜

118 坚持记录

120 为将来打下健康的基础

122 词汇表

125 索引

128 记录方法

产后恢复 目录

前言

在过去近二十年的时间里，我一直在教授舞蹈及形体训练课程，这期间，除了女性学员外，我也在为消防队员、足球运动员、橄榄球运动员以及许多其他的男性学员提供形体训练方面的指导。正是因为有了教授形体训练方面的经验，特别是为产后女性提供塑身建议方面的经验，我产生了创作这本书的灵感。本书将为你提供各种有效的建议，帮助你在产后恢复健美身材。

二十年前，人们开始对可以保持身材的新型健身方式产生极大的兴趣，相应地，出现了各种各样的运动健身课程。舞蹈、塑形美体、瑜伽、防身术以及其他大量的课程选择，使许多女性拥有了一种积极有趣的锻炼方式。对于那些讨厌学校体育运动的人来说，这种不要求最快和最好的运动无疑是一种很愉快、很放松的形式。因此，鼓励人们关注自己的身体，并从日常工作和生活的压力中解脱出来，找到能够让自己身心放松的方法就成为了我的课程中最受欢迎的部分。

很多女性都告诉我，做自己喜欢的运动对于保持身心健康有非常重要的作





用，因为它可以带来感官的平衡和身体的享受。对于大多数人来说，适当的运动还可以使她们保持头脑清醒。现在，很多人已经发生了转变，因为她们知道为保持身体健康而付出努力是值得的。需要强调的是，成为母亲并不意味着你就要放弃这些，任何时候开始都不算晚，现在就是你重塑身材的最佳时间。

在本书中，我会向你提供各种有效且必要的运动指导，提出在控制体重、减脂、饮食和营养搭配方面的建议，使你的身体保持健康的状态，同时充满活力。这些方法不仅能使你应对剖腹产、预防骨质疏松，还能帮助你为今后的健康打下基础。我尽量将最有效的运动和最重要的建议写在书中，因为一个母亲没有时间可以用来浪费在不必要的活动上。

记住——不要认为适当的锻炼及合理的营养搭配，是件无暇顾及的奢侈的事情，它们十分重要。合理分配时间：每次10分钟，每周3次，就是个好的开始。制定一个计划，尽力保证从每天的休息中留出时间。刚开始是感觉最困难的时候，但是不用烦恼，如果迷失了方向，你可以轻松地重头开始。

如果你需要能够在产后及时帮助你恢复身材和保持健康状态的动力、指导及建议，这本书就是为你准备的。不管你的孩子只有10天，还是已经10岁大，我都希望你能够有勇气行动起来。

从现在开始

一个好的锻炼计划应该是安全有效，并且是令人愉快的。在练习中，我们应该更注重运动的质量，而不是数量。我在书中所介绍的运动都很受欢迎，因为它们的确非常有效：在做完这些练习后你就会立刻注意到有一些改善，而有些益处则会持续更长的时间。

准备工作

- 穿着舒适的运动型内衣，以及质地轻薄、柔软贴身的衣服，最好是纯棉质地的。
- 把成套用具放进一个包里，或者放在一个固定的地方，以便随时进行锻炼。也可以在成套的用具里加入一本笔记本和一只手表，它们能够帮助你记录运动的进程。
- 用具袋里一定要准备一瓶水。如果运动时的地面为木质地板，那么还需要准备一个泡沫垫子，或一块防滑的小毛毯，也可以是一条厚毛巾或毯子。
- 做节奏感强的运动，要选择欢快的音乐。做伸展或放松练习，就要选择比较舒缓的音乐。
- 运动时要有足够的空间，最好还有一面镜子。确保不会被打扰。

动力与指导

对于多数母亲来说，她们的大部分时间都被孩子占据着，关注自己的时间不会超过几分钟，这时她们通常就会完全忽视自己的需要。只有在孩子出生后几个月，有时甚至是几年后，我们中的大部分人才能够恢复规律的健身训练。

这是一本非常实用的书，其中的建议及锻炼方法不仅适用于产后恢复的那段时期，而且可以使你终身受用。即使你的闲暇时间只有短短的5分钟，书中也介绍了一些简单的练习方法，可以使你的肌肉得到有

效的锻炼，帮助你完成产后恢复，使你保持健康的状态。把书翻开，有时间就浏览一下，把它当做是一件生活用品，而不是一本你必须去阅读的书。

本书的结构

这本书总共分为三个部分。第一部分主要针对产后最初几个星期的恢复。在这部分里，重点将放在那些因为怀孕和分娩而变得脆弱的部位。针对以下三个部位的重点练习对于身体恢复能够起到非常有效的作用。这三个部位是骨盆底肌肉、背部及腹部。腹部及骨盆底的肌肉在孕期和分娩时会被拉伸，变得脆弱，正确的练习方法可以加快它们的恢复。伸展及机动性练习能够帮助你缓解背部疼痛和紧张——这是在体力劳动之后，以及产后最初的哺乳期中很常见的问题。

第二部分适合有第一部分的学习基础，并且在产后六周经过医生体检的人。这部分内容包括五个环节，以满足不同的需求。



首先，是对整个身体的热身运动，如果你没有太多时间，就做一些比较温和的练习。如果你要进一步进行练习，或是继续第二部分其他环节的练习，就一定要彻底地热身。

接下来会向你介绍下半身的锻炼方法，这些是有选择性的协调和力量练习，以改善下半身轮廓，同时还能够使心血管系统得到锻炼。如果你想通过有氧运动来达到锻炼的目的，可以加入任意一种能够使下半身得到锻炼的日常运动。

在第三个环节中，重点将会放在上半身的锻炼和轻阻力练习上，使上身的曲线更加优美。

与此同时，腹部练习能够让因为怀孕和分娩而变得松弛的肌肉紧实起来。结实的腹部肌肉可以支持背部，并保持良好的姿态。

最后的伸展运动可以让精神恢复，缓解肌肉紧张，并增加你的灵活性。

第二部分中的五个环节，每一个都可以成为一个单独的练习，也可以一起完成。还有一些能够帮助你进一步延伸训练的建议，如关于步行、游泳、跑步、跳舞等运动的内容。在进行运动的时候，你可以从这些练习中任意选择适合自己的那一类，或是将它们组合起来，以最有效地利用你的时间，从而使身体更加健康、更有活力。但是要注意，在每次运动之前一定要热身，在结束之前，至少要用5分钟的时间来做一些凉身运动。如果这些练习没有使你达到目标，千万不要灰心，因为你还可以从头再来。

第三部分，对营养搭配提供了全面的建议，你可以从中获得所需要的知识，以达到身体的健康和形体的优美。

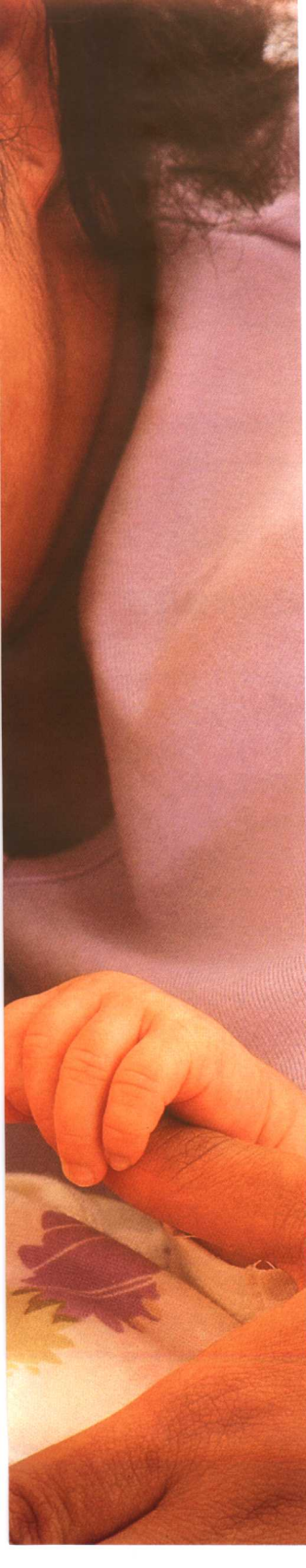
为什么需要一面镜子？

如果你无法确切地看到自己的动作，就很难改善姿态和关节的灵活性。因此要尽量在镜子前面做运动，最好有一面尺寸足够大的镜子。

在照镜子的时候不要只看自己的动作是否优美，更重要的是要看双肩是否保持在同一水平线上。双肩是放松，还是已经耸到耳边了？骨盆是否处于自然中轴位置，双膝是否放松？通过这个方法来达到良好的姿势需要耐心，要练习各个方向和位置的动作。不断地练习才能完成准确的动作，使每个动作优美而且有效。







01

THE FIRST SIX WEEKS 最初的六周

这部分练习适合于刚刚分娩后的几个星期，帮助恢复那些因怀孕和分娩而变得脆弱的部位。其中需要特别注意的部分有骨盆底和腹部肌肉，还有你的姿态。从这些简单而有效的机动性练习做起，短时间的伸展可以加速你的恢复，改善循环，并缓解背部疼痛。

建议和指导

你的身体在怀孕和分娩期间发生了很大的变化，因此要想恢复怀孕以前的体重、协调性、身材及激素的分泌水平至少需要几个月的时间。这个时候，身体的背部及各个关节都还非常脆弱，需要通过锻炼进行恢复。但是，在锻炼的时候你一定要小心，而且不能心急。这个期间，要对自己的身体格外保护——如果做得太多、太快，就会给身体造成很大的伤害。

防止背部伤害

- 在产后最初的六周里，不可以提重物。所提物体的重量最多不能超过婴儿的体重。
- 在给孩子哺乳或是换尿布的时候，要将孩子抱到适合自己的高度（将孩子抱到与自己前胸平行的位置）。
- 在开车、打字或是给孩子哺乳的时候，要用软垫子来支撑背部。
- 应该注意增加上背部的力量（详见68~79页），从而使背部有效地支撑因哺乳而增大的胸部。
- 在抱孩子的时候，要用婴儿背带将孩子固定在自己的胸前，而不是髋部。

注意休息

在产后的最初几周里，不要急着减肥，这时重点应该放在柔和的伸展和机动性练习、以及合理的营养搭配和更多的休息上。记住，这时你的各个关节还很脆弱，而且骨盆和腹部的肌肉已经变得很松弛了。胸部更重，而且因为给孩子哺乳的原因，背部会比平时更容易疼痛。

为什么选择这些练习？

很多女性觉得，在这个时期做运动是件很困难的事，但是你一定要知道，适当的运动比什么都不做要好得多。每天只需5~10分钟的时间，用来锻炼产后需要特别注意的地方，如姿态、骨盆底和背部，将会为你带来十分长久的益处。

产后可以进行以下三种形式的练习：骨盆底肌肉收缩练习（详见17页）、骨盆倾斜练习（详见24页）和腹部收缩练习（详见24页）。它们是加速恢复腹部及骨盆底肌肉最重要的方法。即使你经历的是剖腹产，也可以在产后进行这样的练习。

本章中的机动性练习和伸展运动有助于改善循环、缓解紧张及疼痛感。感觉准备好之后，就可以开始这些运动了。

按照自己的步伐进行

每个人的健康水平都不同，分娩时的情况和产后的恢复水平也各不相同。在产后的最初阶段会觉得很累，同时这也是一段非常重要的时期。这个时候，不要把运动想成是强加给你的一个负担，也不要仅仅因为难以同时应付几件事情就放弃运动——你不可能在一天之内就恢复到怀孕前的状态。开始阶段是整个身体恢复过程中最难的部分，但你一定要有信心。有些改变是你能够立刻感觉到的，但有些变化则是很微妙的，而且需要相对较长的时间才能见到成效。

如果每天都能坚持做这些练习，很快就能看到效果。但如果无法坚持每天都做，一周一次也比什么都不做要好。尽量做一些这样的练习，当你感觉状态好的时候可以多做一些。

从地上站起和躺下

腹部的功能是支撑脊柱，但是在分娩之后，这部分肌肉会被拉伸并且变得脆弱。因此每当要从地上站起来或是要坐在地上的时候，我们需要特别注意保护那些脆弱的部位。

注意！

练习时，如果感觉到有任何不适或疼痛，请立即停止。每当要趴在地上或是要从地上站起来的时候，要小心保护自己的腹部、背部及分娩时留下的刀口。尽量不要做扭转或是弯腰的动作，保持背部挺直。行动前先将髋部向前送出，收腹，将重心集中在两条腿上。



1 收腹，右脚向前迈一步。将两只手放在右侧大腿上，左膝跪在地上。



2 双膝跪在地上，用两只手撑住地板，双手的距离与肩部同宽。



3 双手在身体前方撑住地板，支撑身体的同时，小心地用臀部的一侧坐在地上。将膝盖及双脚并拢。



4 慢慢移动身体，侧卧于地板之上，同时检查腹部是否收紧。然后再平躺在地上，双膝和双脚并拢。做这个动作时，身体与双腿要同时移动，注意不要有扭转的动作。起来的时候，只需将前面的动作顺序反过来即可。

剖腹产

如果你经历的是剖腹产，那么产后你就会明显感到刀口的不适，尤其是起床、躺下、活动，以及寻找一个舒服的哺乳姿势时都会非常困难。但是，这也可能会使你更容易认识到温和的运动会有助于加快产后恢复的速度。

母乳喂养

在哺乳时，选择舒服的姿势很重要。虽然你可能会觉得坐在椅子上比坐在床上舒服得多，但是也可以尝试一下不同的姿势，看哪种更适合自己。可以将一本比较厚的书垫在一只脚下，然后在大腿上放上一个枕头，这样能够让孩子更加接近胸部的位。

恢复期

在进行剖腹产的时候，腹直肌（详见80页图解）会被分开。和自然分娩一样，产后这些肌肉组织会重新恢复。刀口周围的麻木感和刺痛感都是很正常的，而且深层的肌肉组织应该不会受到影响。对腹部肌肉的伤害远不像人们想像的那么严重。

每天至少起床2~3次，并且在屋内走动一下，可以加快术后的身体恢复。每次从床上起来的时候动作要缓，要根据自己的情况而定，并用一只手保护刀口。从一侧起身，保持双膝并拢，将

肩部、臀部和膝盖都朝向一侧，避免扭转。起身呈坐姿，双脚放在地上，用一只手臂支撑住腹部肌肉，两条腿用力站起。

为了保护刀口，你可能会发现自己常常躬着身子。试着在站立或步行时尽力将上身直立起来。如果你觉得这种方法有帮助，每当行动的时候，可以用一只手捂住腹部的刀口。上床的时候，尽量让自己离床头的地方近一些。坐在床上，用一只手臂支撑住腹部，然后慢慢将两条腿一起放回到床上。



1 坐在地上或是床上，做脚踝练习。将一条腿弯曲，另外一条腿伸直并绷直脚面，然后再将脚踝弯曲，这样反复做20~30次。



2 将脚略微抬起，先顺时针画圆，再逆时针做这个动作，每个方向各15次。然后换另外一条腿重复做。

安全地运动

第一部分中的大部分练习都适合于剖腹产后的恢复，但是动作一定要缓慢。注意自己的动作和姿势，学习如何安全地从地上起来或是坐下（详见13页）。如果有任何动作让你产生了不适或疼痛感，请立即停止。如果你每天只能抽出5分钟的时间进行练习，那么你可以做以下几种：骨盆自然中轴位置练习（详见18页），骨盆底肌肉收缩练习（详见17页），腹部收缩练习（详见24页）及肩转动练习（详见21页）。

注意！

虽然第一部分中提到的大部分练习都适用于剖腹产后的恢复，但也有一到两种不适合。因此在进行练习之前，一定要详细阅读旁边的注意事项。



骨盆底

在怀孕期间，骨盆内的肌肉支撑着胎儿、胎盘和子宫的全部重量。因此在产后，这部分肌肉会被拉伸，变得脆弱。所以，对这部分肌肉的恢复练习至关重要。即使刀口仍有刺痛感或撕扯感，骨盆底肌肉收缩练习也会有助于它们的恢复。这是一项应该每天进行的练习，即使是在分娩的当天。

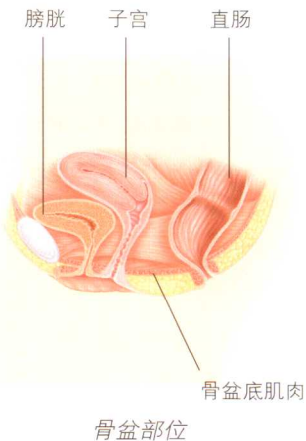
主要目的

- 帮助你进行产后的恢复。
- 防止大小便失禁，避免骨盆部位麻木，失去知觉。
- 重建骨盆底，恢复其全部功能，恢复性高潮。

骨盆部位

骨盆底是一个肌肉吊床，它支持着膀胱、肠及子宫，协助这三个器官的收缩（详见右侧图解）。产后恢复这些肌肉的全部功能十分重要，这样才能防止大小便失禁和骨盆部分麻木并失去知觉的现象出现。这部分肌肉由70%的慢缩肌纤维和30%的快缩肌纤维组成。慢缩肌纤维提供耐力，给骨盆部分以长时间的支持。而快缩肌纤维提供力量和速度，改善阴道和肛门周围括约肌的反射动作。对这两部分肌肉的收缩练习能够使骨盆底肌肉得到全面的恢复。坚持这个练习，即使在这个时候你只能做这一种。这个练习可以带给你真正的和长期

的益处。2个月或者3个月之内就可以使肌肉恢复到它们原来的状态。



产后性生活

很多女性在分娩之后都曾经有过失去性欲的经历。这并不奇怪，但是对于渴望恢复正常生活的伴侣来说就会比较困难。这时你要做的很重要的一件事就是要向他解释你现在的感受，并告诉他这样的情况是短暂且正常的，

使他放心。同时你要多关心一下他的感受，要将一部分的注意力放在他的身上。在孩子出生之后，男人的需求常常会被忽略。因此双方要相互理解对方的感受。如果还有其他问题，就去咨询一下医生。