



孕产妇保健丛书

YUN CHANFU BAOJIAN CONGSHU

产后康复 与健美

张揆一 郑秀华 编著



金盾出版社

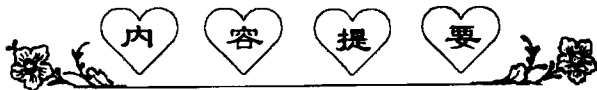
JINDUN CHUBANSHE



产后康复与健美

张揆一 郑秀华 编著

金盾出版社



本书针对产妇的生理特点,从心理、饮食、运动和日常生活等方面详细介绍了产妇身体康复与健美知识。内容丰富,通俗易懂,科学实用,是产后妇女及准妈妈的必备读物,也是广大渴望健美妇女的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

产后康复与健美/张揆一,郑秀华编著. —北京:金盾出版社, 2006. 6

(孕产妇保健丛书)

ISBN 7-5082-4009-X

I. 产… II. ①张…②郑… III. ①产褥期-妇幼保健②产妇-健身运动 IV. R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 025558 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精彩雅恒印刷有限公司

正文印刷:北京四环科技印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:5.75 字数:143 千字

2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—13000 册 定价:10.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

“十月怀胎，一朝分娩”。随着婴儿的一声啼哭——您心爱的小宝宝诞生了，终于完成了一个不平凡的、生儿育女的使命，成为一位伟大的母亲。这时产妇最需要的是好好休息，补养身体，顺利地度过产褥期，使产后的身体恢复到最佳状态。

“坐月子”，是产妇身体恢复的重要时期。过去，许多妇女沿用一些老方法，如有的在月子里大补特补，每天高脂肪、高蛋白、高热能饮食，喝大量红糖水，一个月下来，人变得很胖；有的地区不让产妇吃任何含脂肪、蛋白质的食物，只能喝小米粥，使产妇身体变得很虚弱；有的家庭沿用陈旧办法，关严门窗，让产妇包头捂被，不准下床活动，甚至大小便都要在床上进行。以上不科学、不卫生的做法，使产妇产后多病，对健康十分不利。

女性天生是爱美的。凡热爱生活的人，都渴望着和追求着美的人生。产妇在产后经历了一个生理上的体形变化，要恢复美丽的身材，需要遵循一定的技巧和科学方法。任何女性都期盼着自己产后依然妩媚动人，风采无限，而不是变得臃肿肥胖，或骨瘦如柴，或多病缠身。怎样做才能尽快地恢复姑娘时期的美丽天姿，

《产后康复与健美》作了最好的回答。本书从妊娠对妇女身体引起的变化、产后身体恢复与健美、产后饮食健美、产后运动健美、母乳喂养与健美、产后心灵美、产后生活方式美、产后肤饰美、产后化妆与美容、产后疾病的防治、产后健康自我检测及性生活 11 个方面，介绍了青年母亲最为关注的话题。

产后体形变化是女性的一件大事。产后健美起来，尽快恢复孕前风韵，是每个做母亲的梦想。因为美丽、健康，才能使女人幸福、自信而潇洒。本书是指导女性怎样坐月子的书，产后怎样做才能既哺乳好婴儿又不使自己肥胖，怎样做才能使身体恢复得快，既健康又美丽。本书内容新颖，图文并茂，实用性强，一看就懂，一学就会，一用就灵。相信产妇会爱不释手，受益匪浅的。

愿本书伴您顺利地度过产后这段不平凡的时光，使您获得健康的身体、苗条的身姿、美丽的容颜，使您的生活更加美好。

张揆一 郑秀华

2006 年 3 月

金盾版图书,科学实用, 通俗易懂,物美价廉,欢迎选购

农村妇幼保健科普知识 读本	8.50 元	胎教与优生(修订版· 另有 VCD)	9.00 元
女性保健丛书·美容保健	8.00 元	怎样使孩子健康聪明	13.50 元
女性保健丛书·减肥保健	10.50 元	生儿育女指南(第二次 修订版)	8.50 元
女性保健丛书·孕期保健	10.50 元	科学育儿 300 问(修订版)	8.50 元
女性保健丛书·哺乳期保健	8.50 元	科学育儿 300 问(第二次 修订版)	17.00 元
女性青春期保健 170 问	3.50 元	育婴常识 300 问(二版· 另有 VCD)	7.50 元
妇女更年期保健 70 问	4.50 元	婴幼儿成长保健	6.00 元
益颜健体饮食调养 66 问	11.00 元	母乳喂养 100 问	4.00 元
女性健美养颜食疗汤	5.00 元	婴幼儿食品调制	9.00 元
女性健美营养食谱	13.00 元	婴儿教育 200 问	7.00 元
美容美发中医古方	4.00 元	小儿常见病饮食调养与 食疗方	7.00 元
减肥健身小窍门	7.00 元	儿童饮食营养与健康 (修订版)	5.00 元
新婚夫妇必读(修订版)	7.50 元	儿童饮食宜与忌	8.00 元
年轻父母必读	16.00 元	儿童饮食营养保健 286 忌	9.00 元
避孕知识 130 问	5.00 元	儿童心理保健 200 问	12.00 元
孕前保健	9.50 元	儿童心理保健 230 忌	11.00 元
避孕与紧急补救措施	9.00 元	乙肝病毒携带者孕产期 保健	8.50 元
孕产妇保健必读	5.50 元	旅游养生指南	9.00 元
孕产妇保健(修订版· 另有 VCD)	9.00 元	中老年健康长寿顾问	20.00 元
高龄初产妇保健	8.00 元	红楼医话	18.00 元
孕妇饮食调养(另有 VCD)	5.00 元		
怎样坐好月子	13.50 元		
产妇饮食调养(另有 VCD)	9.00 元		
孕产妇饮食宜与忌	8.50 元		
孕产妇营养保健	9.00 元		

蜂胶的神奇妙用	11.00 元	大学生健康必读	9.50 元
养血生血健脑 500 方	14.00 元	高考考生保健	6.00 元
健康长寿 30 法	8.00 元	军人健康必读	10.50 元
中老年保健必读	7.00 元	电脑使用者身心保健	5.00 元
离退休人员健康必读	8.00 元	下岗上网炒股患病人员	
中老年人保健 200 法	11.00 元	心理保健	10.00 元
中年人身心保健	6.00 元	中老年人骨骼保健	9.00 元
中老年人心理保健	9.00 元	自我保健 230 法	13.50 元
老年心理保健 100 问	6.00 元	“菜篮子”与健康	6.50 元
中老年人自我保健方法		饮食补钙	13.00 元
(另有 VCD)	10.00 元	饮食营养搭配 110 问	4.00 元
吃出美丽与健康	29.00 元	饮食营养 500 忌	8.50 元
中老年人运动健身指南	13.00 元	日常饮食宜与忌	8.00 元
中年人防衰强体指南	6.50 元	家庭药膳(修订版·	
中老年人心脑血管保健	5.00 元	另有 VCD)	12.00 元
中老年人胃肠保健	9.00 元	家庭药酒	8.50 元
中老年人牙齿保健	6.50 元	家庭药茶	12.00 元
口腔保健指南	8.50 元	家庭药粥	11.00 元
皮肤健美 100 法	9.50 元	药膳火锅	7.00 元
牙齿健美 100 法	5.50 元	家庭四季保健食谱	11.50 元
现代平衡健身法	5.00 元	家庭保健菜谱	9.50 元
养生之道 220 题	7.50 元	现代家庭保健食疗方	13.00 元
人体健康自测 300 问	8.00 元	益智健脑食疗方	6.00 元
增强免疫力 140 问	12.50 元	止咳平喘食疗方	9.00 元
生活中的不宜 240 则	7.00 元	防暑解暑食疗方	8.00 元
小学生身心保健	9.00 元	男性壮阳食疗汤	5.00 元
小学生健康必读	7.00 元	减肥健身食谱	11.00 元
中学生健康必读	8.50 元	四季养生保健食疗汤	7.50 元

以上图书由全国各地新华书店经销。凡向本社邮购图书者,另加 10% 邮挂费。书价如有变动,多退少补。邮购地址:北京市丰台区晓月中路 29 号院金盾出版社邮购部,联系人徐玉珏,邮政编码:100072,电话:(010) 83210682,传真:(010)83219217。

永胜检



CONTENTS

目

录

一、孕产妇身体的变化

(一)产褥期母体发生的变化.....	(1)
(二)产后胸腹部的变化.....	(2)
1. 产后胸部的变化	(2)
2. 产后腹部的变化	(3)
(三)产后循环、消化、泌尿、内分泌系统的变化	(5)
1. 循环系统的变化	(5)
2. 消化系统的变化	(5)
3. 泌尿系统的变化	(5)
4. 内分泌系统的变化	(6)
(四)产后生殖系统的变化.....	(6)
1. 骨盆肌肉的变化	(6)
2. 子宫的变化	(7)
3. 阴道的变化	(7)
4. 外阴与会阴的变化	(8)
(五)产后姿势、体形的变化	(9)
1. 产后姿势的变化	(9)
2. 产后体形的变化	(10)



二、产后身体恢复与健美

- (一) 月子期的营养要求 (11)
 - 1. 营养价值要高 (11)
 - 2. 饮食搭配均衡 (12)
 - 3. 饮食宜清淡 (12)
 - 4. 少吃多餐、补足水分 (13)
 - 5. 不偏食、不挑食、不嗜食 (13)
 - 6. 控制辛辣温燥、生冷、坚硬类食物 (14)
 - 7. 相关链接 (14)
- (二) 乳房护理与哺乳方法 (16)
 - 1. 产后乳房护理 (16)
 - 2. 哺乳方法 (17)
 - 3. 相关链接 (19)
- (三) 休息与睡眠 (23)
- (四) 生殖器官护理 (25)
 - 1. 什么是恶露 (25)
 - 2. 子宫的护理 (26)
 - 3. 阴道的护理 (27)
 - 4. 预防阴道松弛 (27)
 - 5. 保护好会阴部伤口 (28)
 - 6. 产后 42 天做妇科检查 (29)
 - 7. 相关链接 (30)
- (五) 心理调适 (32)
 - 1. 产后心理调适 (32)
 - 2. 相关链接 (33)
- (六) 月子病的防治 (35)



1. 月子病的前因后果及防治 (35)
2. 产褥期发热的防治 (36)

三、产后饮食健美

- (一) 产后营养与早期饮食护理 (39)
 1. 月子里吃些什么好 (39)
 2. 月子里的食谱介绍 (41)
- (二) 产后哺乳、缺乳的饮食调理及缺乳的诊断治疗 (42)
 1. 哺乳产妇的饮食调理 (42)
 2. 缺乳的饮食调理 (43)
 3. 产后缺乳的诊断及治疗 (43)
- (三) 月子里营养食谱的选择 (45)
 1. 催乳食谱 (45)
 2. 开胃食谱 (47)
 3. 鸡类食谱 (49)
 4. 鱼类食谱 (50)
 5. 猪肉食谱 (51)
 6. 蛋类食谱 (52)
 7. 菌类食谱 (53)
 8. 谷物食谱 (54)
- (四) 月子里的四季食谱 (54)
 1. 春季食谱 (54)
 2. 夏季食谱 (55)
 3. 秋季食谱 (56)
 4. 冬季食谱 (57)
- (五) 产后饮食中宜吃与禁忌 (58)
 1. 产妇的营养需求与节制 (58)



产后康复与健美

- 2. 产妇不宜多吃和禁忌食品 (59)
- (六) 产后乳母忌用的药物 (60)
 - 1. 乳母用药须谨慎 (60)
 - 2. 哺乳期妇女忌用或禁用的西药 (61)
 - 3. 哺乳期妇女慎用的中药 (63)
- (七) 产后肥胖与健身的饮食调理 (64)
 - 1. 产后减肥菜单 (64)
 - 2. 粥疗减肥法 (65)
 - 3. 鲜为人知的饮食减肥法 (65)

四、产后运动健美

- (一) 产后 6 周内运动健美 (68)
 - 1. 适宜产妇的运动 (68)
 - 2. 腹部肌肉的运动 (69)
 - 3. 骨盆肌肉的运动 (70)
 - 4. 背部疼痛的运动 (71)
 - 5. 剖宫产者的运动 (72)
- (二) 产妇 6 周后的运动健美 (72)
 - 1. 腹肌运动 (72)
 - 2. 挺身运动 (73)
 - 3. 腿部运动 (74)
 - 4. 暖身运动 (74)
 - 5. 伸展运动 (76)
 - 6. 有氧运动 (77)
- (三) 产后体形康复的健美操 (77)
 - 1. 畅顺乳汁健美操 (77)
 - 2. 收缩腹部健美操 (78)



3. 腹部松弛健美操	(78)
4. 收缩大腿肌肉操	(78)
5. 恢复细腰健美操	(78)
6. 大腿腹肌坚实操	(78)
7. 小腿坚韧健美操	(80)
8. 腹部平坦健美操	(80)
9. 保持体形健美操	(80)
(四) 产后肥胖的运动瘦身法	(81)
1. 产后瘦身美容应从孕期开始	(81)
2. 抓住产后健身保健的关键期	(82)
3. 去除腹部堆积脂肪的具体措施	(83)
4. 产后臀部的减肥与健美	(87)
5. 产后乳房如何保持丰满	(88)
6. 产后的瘦身体操	(90)
(五) 产后健美按摩减肥法	(91)
1. 穴位按摩减肥法	(91)
2. 循经按摩点穴减肥法	(91)
3. 循经摩擦拍打去脂法	(92)
4. 全身分部按摩减肥法	(92)

五、母乳喂养与健美

(一) 母乳喂养的优势	(96)
1. 母乳喂养母子受益	(96)
2. 母乳喂养好处多多	(97)
3. 母乳喂养重在宣传	(99)
4. 母乳中的营养成分	(100)
(二) 母乳喂养与母体康复	(101)



产后康复与健美

- (三) 哺乳期康复与健美法..... (101)
 - 1. 月子期怎样预防肥胖 (101)
 - 2. 孕期及哺乳期健身练习 (102)
- (四) 哺乳终止后的康复健美法..... (103)

六、产后心灵美

- (一) 创造产后良好的休养环境..... (105)
 - 1. 如何创造良好的休养环境 (105)
 - 2. 宝宝睡眠与妈妈的休息 (106)
- (二) 克服情绪低落, 预防产后忧郁 (108)
 - 1. 产后为什么多忧郁 (108)
 - 2. 怎样预防产后忧郁 (109)
- (三) 冲破传统观念, 实施新型保健 (110)
- (四) 不要让孩子夺走夫妻的爱..... (111)

七、产后生活方式美

- (一) 生活方式病与健康..... (113)
 - 1. 六成慢性病是生活方式病 (113)
 - 2. 从提高认识入手, 预防现代生活方式病 (114)
- (二) 吸烟饮酒不利于母子健康..... (115)
 - 1. 孕产妇吸烟, 宝宝遭殃 (115)
 - 2. 孕产妇莫饮酒和染发 (116)
- (三) 当心药物对母子健康的影响..... (116)
 - 1. 哺乳期为什么忌用某些药物 (116)
 - 2. 哺乳期慎用的中药 (117)
 - 3. 哺乳期禁忌的西药 (117)
 - 4. 普通剂量安全的药物 (117)



八、产后肤饰美

- (一) 产后服饰的打扮要领 (119)
 - 1. 暖色皮肤打扮要领 (119)
 - 2. 明亮皮肤打扮要领 (119)
 - 3. 淡色皮肤打扮要领 (119)
 - 4. 深色皮肤打扮要领 (120)
 - 5. 柔和皮肤打扮要领 (121)
 - 6. 冷色皮肤打扮要领 (121)
- (二) 不同体形产妇的着装 (121)
- (三) 丰满、肥胖产妇的着装 (122)
 - 1. 体态丰满者穿衣要领 (122)
 - 2. 肥胖产妇的服装打扮 (123)
 - 3. 下身肥胖的产妇装扮 (124)
 - 4. 小腹凸出者服饰造型 (125)
- (四) 身材过瘦产妇的着装 (126)
 - 1. 消瘦产妇的服装选择 (126)
 - 2. 身材过瘦和瘦长产妇着装提示 (126)
- (五) 巧用饰物掩饰生理缺陷 (127)
 - 1. 腿长腰短产妇的装扮 (127)
 - 2. 腿短腰长产妇的装扮 (127)
 - 3. 臀大胸小产妇的装扮 (128)
 - 4. 粗腰突腹产妇的装扮 (128)
 - 5. 腿粗产妇的服饰装扮 (129)
 - 6. 乳房太大而下垂产妇的装扮 (129)
 - 7. 乳房左右不匀称产妇的装扮 (130)
 - 8. 用饰物掩饰缺陷的技巧 (130)



9. 首饰服饰搭配的技巧 (131)

九、产后化妆与美容

- (一) 哺乳期美容与保养 (132)
1. 合理饮食与化妆 (132)
 2. 搞好乳房保健 (132)
 3. 学会洗面养颜 (132)
 4. 保护美丽秀发 (133)
 5. 产后要勤洗澡 (133)
 6. 讲究衣着服饰 (133)
 7. 美化眼睛有方 (133)
 8. 保证充足睡眠 (134)
- (二) 化妆品的选择与使用 (134)
- (三) 皮肤护理法介绍 (135)
1. 皮肤的全面护理 (135)
 2. 四季的皮肤护理 (137)
 3. 中性皮肤的护理 (139)
 4. 干性皮肤的护理 (139)
 5. 油性皮肤的护理 (139)
 6. 过敏性皮肤的保养 (139)
- (四) 穴位按摩美容法 (140)
1. 按摩消除皱纹 (140)
 2. 按摩治疗面色苍白 (141)
 3. 按摩治疗面色晦暗 (142)
 4. 产后简单美容按摩 (142)
- (五) 美容食物介绍 (143)
1. 产后美容食物 (143)



- 2. 促进面部健美的食物 (144)
- 3. 促进头发健美的食物 (146)

十、产后疾病的防治

- (一) 产后背、腰腿痛的预防 (148)
 - 1. 产后背痛的预防 (148)
 - 2. 产后腰腿痛的预防 (149)
- (二) 乳腺炎的饮食调理 (149)
- (三) 产后宫缩痛、脱肛和痔疮的处理 (150)
 - 1. 产后宫缩痛的处理 (150)
 - 2. 产后脱肛和痔疮的处理 (150)
- (四) 产后多汗的原因与处理 (151)
- (五) 产褥期发热与中暑的防治 (152)
 - 1. 产褥期发热的原因与治疗 (152)
 - 2. 产褥期中暑的预防 (153)
- (六) 阴道松弛、子宫脱垂的预防 (153)
 - 1. 产后阴道松弛的预防 (153)
 - 2. 产后子宫脱垂的预防 (154)
- (七) 产后大小便异常怎么办 (155)
 - 1. 产后便秘的防治 (155)
 - 2. 产后尿潴留的对策 (155)
 - 3. 产后尿失禁怎么办 (156)
- (八) 产后尿道炎、膀胱炎的防治 (157)
 - 1. 产后尿道炎的防治 (157)
 - 2. 产后膀胱炎的防治 (157)



十一、产后健康自我检测及性生活

- (一)检测及相关指标..... (159)
 - 1. 产后健康自我检测方法 (159)
 - 2. 女性健美的标准 (160)
 - 3. 产后性生活频率的标准 (161)
- (二)产后性生活及避孕..... (163)
 - 1. 什么是女性性高潮 (163)
 - 2. 产后何时避孕最为可靠 (166)
 - 3. 产后何时来月经与避孕 (166)
 - 4. 产后何时放宫内节育器 (167)
 - 5. 产后何时能做绝育手术 (167)

