

妈咪宝贝系列

调养出最佳健康状况，
重拾美丽又自信的人生！



健康美丽 坐月子

A Healthy &
Radiant
Confinement

雪 婧/编著

超值
最新版
1书+1VCD
18.00元

·科学坐月子·

产后容颜快速恢复

·产后如何补充营养与调理

·适当运动让你轻松恢复体型

·穿着打扮与医疗预防

·瘦身育儿两不误



吉林科学技术出版社

健康美丽 坐月子

雪婧/编著



吉林科学技术出版社

健康美丽坐月子

雪 婧 编著

责任编辑:王精杰 韩志刚 封面设计:红十月工作室

*

吉林科学技术出版社出版、发行

天津蓟县新蕾印刷厂印刷

*

880×1230 毫米 32 开本 9.5 印张 230 千字

2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

定价:18.00 元

ISBN 7-5384-3110-1/R·865

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话/传真 0431-5635177 5651628 5651759

邮购电话 0431-5677817

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

网址 www.jkcbs.com 实名 吉林科技出版社

前 言

孕妇产后生理上都要经过一系列的变化，特别是体型变得肥胖臃肿。产后要恢复美丽和身材，在坐月子时就要注意健康美丽的技巧和方法，从生理和心理上全面注意恢复和保健，争取成为健康妈妈、漂亮妈妈。

为此，我们在有关专家的指导下，综合国内外最新研究成果，特别编撰了《健康美丽坐月子》一书。本书包括生理恢复、生活保健、饮食调理、运动健美、减肥塑身、美容靓丽、穿着打扮和医疗预防等内容，十分简单实用，科学权威，非常易于操作实施，是广大年轻妈妈用以指导健康美丽坐月子的良好读本。



目 录

第一章 恢复与保健

- 产后腹部肌肉的恢复/2
- 泌尿系统的恢复/3
- 呼吸、消化系统的恢复/4
- 腹壁的恢复/4
- 子宫的恢复/4
- 阴道的恢复/5
- 外阴及盆底组织的恢复/5
- 骨盆肌肉的恢复/6
- 膀胱的恢复/7
- 会阴的恢复/7

第二章 生活与健康

- 在医院内的生活安排/10
- 出院后的生活安排/13
- 产后性生活的禁忌/15
- 产后哺乳期注意避孕/16
- 处理好角色转换带来的压力/17

- 克服剖宫产后的忧虑/21
- 预防产后抑郁症/22
- 克服产后情绪低落/24
- 产后最初几天应注意/26
- 产后避免疲倦/28
- 防治产妇乳汁自出/29
- 产后放宫内节育器的最佳时间/29
- 产后重返工作岗位/30
- 哺乳与工作的结合/31
- 产后要讲究清洁卫生/33
- 哺乳后乳汁残留的对策/33
- 产后早期要下床活动/34
- 产后洗澡的最佳时间/35
- 产后读书、看报/36
- 产妇户外活动/36
- 产后恢复正常劳作/37
- 创造产后良好休养环

境/37

注意产后日常生活/39

日常生活中的娱乐保健/42

产后防止断奶后乳房萎缩/48

产后健康自我检测/49

第三章 饮食与健康

产后注意营养调理/52

怎样调理产后早期饮食/54

产后要多吃水果/54

产后营养调理禁忌/55

产妇应节制和需要的食物/57

注意哺乳期饮食/58

乳母需慎用西药/59

产后需慎用中药/60

用饮食来调理缺乳/60

产妇宜少喝麦乳精/61

产妇宜少吃味精/62

春季坐月子营养食谱/62

夏季坐月子营养食谱/63

秋季坐月子营养食谱/66

冬季坐月子营养食谱/68

产后宜吃红糖/69

产后要重视蔬菜进食/70

产褥期营养的摄取/72

产后营养的补充/73

保证产后饮食营养/76

第四章 运动与健康

加强产后锻炼/80

最初6周腹部肌肉的运动/81

最初6周骨盆肌肉的运动/83

最初6周背部疼痛的运动/84

对剖宫产者额外的辅助运动/87

产后6周运动应注意/88

与婴儿一起运动应注意的问题/89

运动的好处/90

畅顺乳汁健美操/91

收缩大腿肌肉体操/92

恢复细腰的体操/92

使大腿与腹肌坚实操/92

小腹坚韧体操/93

使肚子平坦体操/93

应注意运动中的安全/93

肢体障碍时的运动/97

6周后的暖身运动/100

6周后的伸展运动/104

6周后的有氧运动/107

6周后腹部肌肉的运

动/108
 6周后上半身的运动/112
 可选择的挺身运动/115
 6周后腿部的运动/115
 6周后背部的运动/119
 6周后的伸展运动/122
 6周后的缓和运动/125

第五章 减肥与保健

产褥期保健/128
 产后瘦身美容应从孕期开始/129
 抓住产后身体保健关键期/131
 产妇减肥的几个环节/133
 产妇减肥健美法/133
 消除剖宫产后的腹部脂肪/138
 恢复匀称体态/139
 恢复曲线美/140
 产后臀部减肥/141
 消除大腿脂肪/142
 如何防止腹部脂肪堆积/142
 产后寻回双腿的魅力/143
 产后使用束腹与束裤/144
 断奶后预防身体发胖/145
 产后瘦身操/146
 不可滥用民间偏方/148

减肥药膳秘方/148
 早晨健美操/149
 胸部健美操/150
 常规健腰运动/150
 细腰运动/151
 喝脱脂牛奶可减肥/152
 减肥注意事项/152
 减肥须防伤及元气/152
 大腿健美按摩/153
 小腿健美按摩/154
 中药茶疗减肥法/154
 中药粥疗减肥法/156
 形体健美妙方精选/157
 夏季减肥/162
 秋季减肥/163
 减肥要保持体内维生素/164
 经常洗热水澡可减肥/164
 健美与健身/165

第六章 美容与健康

正确使用乳液/180
 正确使用洗面奶/181
 正确使用粉底用品/181
 黑眼圈中医防治法/184
 多饮水可使肌肤光洁/185
 治疗雀斑/187
 治疗“蝴蝶斑”/187
 消除抬头纹/188

消除鱼尾纹/189
 油性皮肤不宜用晚霜/189
 掌握皮肤干刷法/190
 不必担心自己的皱纹/190
 护理中性皮肤/191
 护理干性皮肤/191
 护理油性皮肤/192
 护理不同季节皮肤/192
 过敏性皮肤保养/195
 全面保护皮肤/196
 运动是美容秘方/198
 肌肤保养要素/199
 预防紫外线侵害/200
 防治皮肤变黑/201
 饮食疗法消除皱纹/202
 通过按摩消除皱纹/203
 饮食消除皱纹/205
 按摩治疗面色晦暗/206
 按摩治疗面色苍白/206
 保持面颊红润/207
 护手化妆品配制/208
 养血调经与美容/209
 利用蔬菜美容/210
 利用水果美容/218
 利用饮料美容/226
 利用干果和菌藻美容/229
 利用调味品美容/233
 其他美容食品举例/235

新法护肤护发/244

第七章 服饰与打扮

不同体型产妇的着装/248
 体态丰满的产妇穿衣要领/250
 下半身肥胖产妇的装扮/251
 胖人变瘦的装扮/252
 腿粗者穿衣要领/253
 令腹部平挺的穿衣技巧/254
 胸部太大且下垂者的穿着/255
 首饰服装巧搭配/256
 产后胸小臀大的装扮/257
 腰短腿长产妇的装扮/257
 产后粗腰突腹的装扮/258
 下肢粗短产妇的装扮/259
 腰长腿短产妇的装扮/259
 穿着显示产妇美臀美腿/260
 暖色皮肤打扮要领/261
 明亮皮肤打扮要领/262
 淡色皮肤打扮要领/263
 深色皮肤打扮要领/264
 柔和皮肤打扮要领/265
 冷色皮肤打扮要领/265

第八章 疾病与防护

乳腺炎的饮食调理法/268

产后宫缩痛的处理/269

产后脱肛或痔疮加重的
防治/270

产后尿潴留的防治/270

产后容易出汗的原因/272

产后多汗要注意风寒/272

产后盗汗阴虚型的治
疗/273

产后中暑的预防/273

产后要当心手关节痛/274

产后要避免生殖器官感
染/274

产后肌风湿的预防/275

产后腰腿痛的预防/275

产后骨盆疼痛的预防/276

注意产后血晕/276

注意产后发热/277

产后阴道松弛的预防/279

产后42天要做妇科检
查/280

产褥期发热的预防/281

产后子宫脱垂的预防/282

注意产后会阴部伤口/283

产后腹痛成药验方/284

第九章 性爱与避孕

重新开始性生活/288

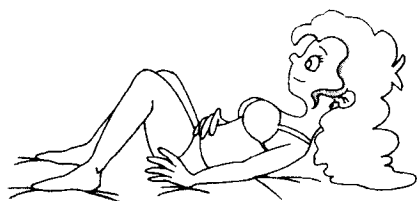
月经恢复与怀孕/290

哺乳期避孕的必要性/291

开始避孕时间/292

第一章

恢复与保健



产后腹部肌肉的恢复

产后最初几天，可能会对腹部是如此地伸张与松弛感到惊讶。当意识到在怀孕期间，腰围大约增加50厘米，就不会感到那么惊讶了。这时也要花一些时间，才能使腹部肌肉恢复原先的状态与力量。

腹部的肌肉包括了4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：分娩、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2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。这肌肉的分开，被称为腹直肌的分离。

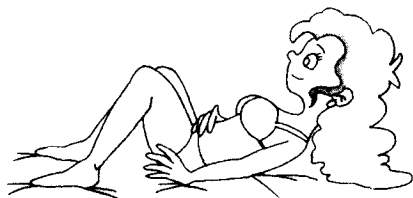
分娩后3~4天，发现其间约有2~4只手指宽的空间。当肌肉的力量开始增强时，这空间会缩减成只剩下1个手指的宽度。

可以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。

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2条有力的腹直肌正在用力。



泌尿系统的恢复

妊娠时，增大的子宫压迫盆腔内脏器所导致的肾盂、输尿管积水，一般在产后4~6周才能恢复，因而产褥期容易发生泌尿系统感染。

临产时胎儿先露部位对膀胱形成压迫，如果滞产则易造成膀胱三角区充血、水肿及黏膜出血，严重时可阻塞尿道而形成尿潴留，虽然比较少见，但应引起注意。常见的是产后腹壁松弛，膀胱肌张力减低，对内部张力增加不敏感，再加上分娩时胎儿先露部分的压迫，膀胱肌肉收缩功能障碍或尿道、尿道外口、阴道、会阴创伤疼痛，反射性地使膀胱括约肌痉挛，增加排尿困难，甚至不能自解小便而需要导尿，但是导尿又会增加泌尿道感染机会。

妊娠期体内潴留的大量水分，均在产后数天内经肾脏排出，因此产妇产后会出大量的汗并明显增加尿量，以排出体内的水分。

呼吸、消化系统的恢复

分娩后腹腔压力降低，会使横膈恢复原来状态，孕期主要为胸式呼吸，这时又转变为腹—胸式呼吸。

在产褥期内，胃、小肠以及大肠恢复正常位置和功能，胆囊容易向十二指肠排出胆汁，消化系统逐渐正常，但由于腹压功能降低，常有便秘现象。

腹壁的恢复

产妇产腹部的皮肤受子宫膨胀的向外扩充，肌纤维增生，弹性纤维断裂，产后腹壁松弛，至少6周后才恢复。妊娠时期出现的下腹正中浅色素沉着在产褥期将逐渐消退。腹壁原有的紫红色妊娠纹变白，成为永久性的白色旧妊娠纹。妊娠纹的多少取决于皮肤弹性的差异，皮肤弹性好的孕妇在产后甚至可以不留妊娠纹。

子宫的恢复

子宫壁完全是肌肉纤维。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，而其重量也大约由60克增至1000克，由此可以想见其变化是多么大了。

分娩以后，随着胎盘的排出，子宫也变成原来大小。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来，过了几天便呈褐色，过了数周以后，则呈黄色。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。如果发现凝块很大，持续性的流失或极端的流失，或产生恶臭，必须把这种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。

阴道的恢复

1.分娩时，因为胎儿通过而被撑开的阴道壁，肿胀并出现许多细小的伤口，分娩后1~2天排尿时感到刺痛，1周后恢复。扩大的阴道产后1天就能缩紧。

其次，分娩时，为使胎儿的头部容易娩出，施行会阴侧切等手术。这些伤口，分娩后立即缝合。有时伤口会在头1~2天痉挛，但不必担心。缝合的伤口，大约在4~5天内拆线。此外骨盆底部的肌肉紧张，也会在4~8周左右得到恢复。

2.分娩后，阴道扩大，阴道壁肌肉松弛，张力减低。阴道黏膜皱襞因为分娩时过度伸张而消失。产褥期内，阴道肌肉张力逐渐恢复，但不能完全达到孕前水平。黏膜皱襞大约在产后3周左右开始重新出现。

外阴及盆底组织的恢复

分娩后，可引起外阴轻度的水肿，2~3周内自行消失。如果注意局部清洁和护理，会阴部的轻度裂伤或会阴的切口，一般都能在4~5天内愈合。如果会阴重度裂伤或伤口感染，切口裂开会增加产妇的痛苦，需要2周甚至1个月后方可痊愈。

产后盆底肌肉及其筋膜由于扩张而失去弹力，而且常有部分肌纤维断裂。产褥期如果能够坚持产后运动，盆底肌肉可以

恢复至接近孕前状态，否则就不能恢复原状。如果产后盆底肌肉及其筋膜有严重断裂，而产褥期又过早地干体力劳动，就可能导致产后阴道壁膨出，甚至引起子宫脱垂，造成长期的痛苦。

骨盆肌肉的恢复

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2层，即较内部的一层与外表的一层，由耻骨连至尾骨，并穿过两边的髋骨。

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。另一是由子宫延伸出来的阴道口，位于中央。第三则是由大肠延伸出来的肛门通口，位于后方。

在外层肌肉，在这些通口处形成一个环，称为括约肌，能使这些出口紧密地闭合，特别是在腹部用力的时候，如：当咳嗽、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液体的重量。分娩过后，这些肌肉会极度扩张而脆弱，因此，要尽可能运动这些肌肉，使它们恢复强健的状态。

假如因为裂伤或会阴切开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。当运动时，对这些伤口并不会造成任何伤害，因此愈快开始运动愈好。

在尚未有所领悟以前，可能就已经熟悉如何运动骨盆肌肉，每次当觉得需要排空膀胱或收缩骨盆肌肉，以免溢尿时的情况便是。

膀胱的恢复

产褥期开始几天，产妇往往需要经常地排尿。某些妇女在分娩以后，有排尿的困难。这很可能是因为尿道扩张与淤血之故。有时候，需要用导尿管，直到膀胱恢复正常为止。如果分娩时产生硬膜，产后数小时可能需要装置导尿管。

产后常见的问题之一，就是压抑性失禁。这是一种不由自主的排尿现象，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造成的。要尽快进行骨盆运动的人，会比只是做盆腔收缩运动有较大的益处。

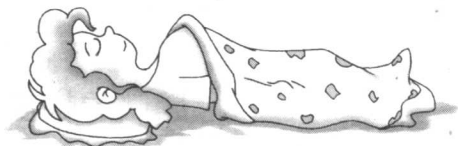
如果在进行盆腔收缩运动数周以后，仍然无法很好地控制膀胱，则须与妇科医师商量，请其给予更多的指导。某些女性很可能需要借助手术来修复“脱出”——这种情况是因为阴道的力量不足，而使子宫、膀胱或直肠掉入不正常的位置。

此外，还有其他类型的排尿的不适状况，并不能通过骨盆运动来获得改善。很重要的是，需要接受正确的诊断与治疗。在认为需要的时候，一定要寻求协助，不要以为生下婴儿以后，就有必要忍受身体不适或其他的情况。自己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。

会阴的恢复

阴道与肛门之间的皮肤与肌肉所形成的部位叫会阴，假如该处有缝合口，或是在分娩时，婴儿的头部通过所造成的淤血，会阴部会在最初几天感到非常疼痛，在此，提供一些改善的方法。

在休息的时候，花一些时间平躺，以减轻肌肉负担，假如用脸盆或莲蓬头盛水清洗会阴部，要确定水流的方向是由前至



后，否则很可能将肛门的排泄物冲到会阴部位。在使用卫生纸的时候，擦拭的方向也是由前向后，以避免先前接触过肛门的卫生纸碰到阴道。

在医院里，卫生毛巾应该置于封闭的塑胶袋中，再置于衣物箱中，并小心地处理。