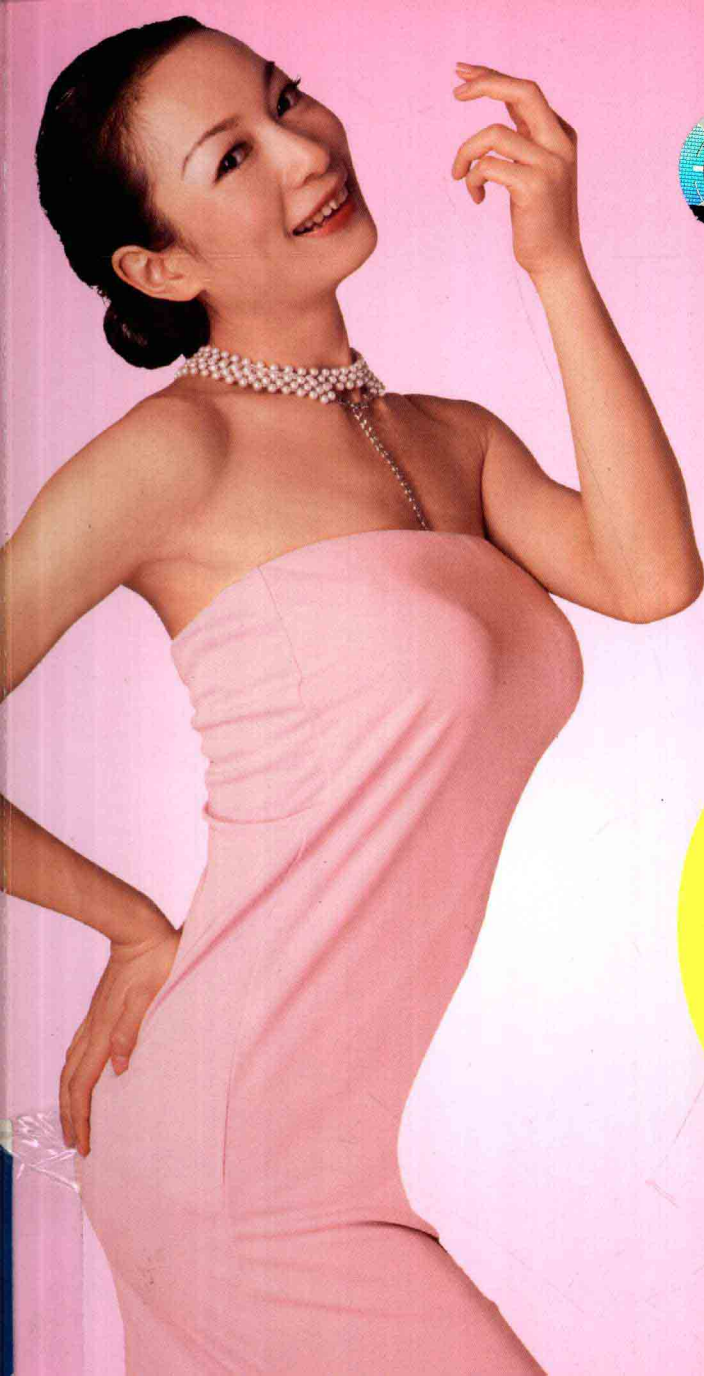




HEALTHY MUMMY

科学 权威 安全 易学!



国际有氧运动专家为明星特别打造

美丽健康

产后形体恢复操

The Effects of Exercises on Body Changes

布琳 编著



你也可以像好莱坞明星妈咪一样活力健康!

BOOK + DVD

成都时代出版社

0000251



产后

形体恢复操

The Effects of Exercises on Body Changes

布琳 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

产后形体恢复操 / 布琳编著. —成都: 成都时代出版社,
2008.6

ISBN 978-7-80705-625-6

I. 产… II. 布… III. 产妇—健身运动 IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 162204 号

产后形体恢复操

CHANHOU XINGTI HUIFUCAO

布琳 编著

出品人	秦明
责任编辑	张露
责任校对	蒋雪梅
装帧设计	成都映良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福威智印刷有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	4
字 数	120千
版 次	2008年6月第1版
印 次	2008年6月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-625-6
定 价	25.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)26074333

序言

献给新世纪的美丽妈咪们!

For the New Century's Modern Mothers

还记得小时候，如果妈妈穿上裙子显得年轻漂亮，那么我就觉得在小伙伴之中特别有面子；等到自己也晋升为妈妈，每次去幼儿园接宝宝，我总喜欢打扮得漂漂亮亮，因为我知道宝宝也会为我感到特别自豪!

其实，无论哪一个阶段的妈妈，都希望自己在孩子眼中又年轻又漂亮；无论哪一个阶段的孩子，也希望自己的母亲优雅美丽。做漂亮妈妈，是孩子和你共同的愿望!

俗话说，世界上没有丑妈妈，只有懒妈妈! 想做漂亮妈妈，从宝宝坠地的第一天开始，你就要开始你的美丽计划了! 生产后怎样恢复未怀孕前的美好身段便是漂亮妈妈的必修课。快看看广告中那些明星辣妈，她们一个个都在产后不久便“恢复原形”，拥有苗条身材。尤其是31岁的辣妹维多利亚，她在生下与万人迷老公贝克汉姆的第三个儿子克鲁兹后，仅用了3个星期就恢复了体形! 这着实让许多新手妈妈羡慕不已。这位妈妈并没有像传言中那样为了恢复身材而疯狂节食。使她重新成为“辣妹”的秘诀是坚持上健身房锻炼。这一方法让维多利亚在3次生产之后都能迅速还原到最佳状态。



因此，传统观念认为产妇不能下床活动是错误的！只要妈妈疼痛消失，就可以下床活动了。适当的、和缓的运动对妈妈有利无害。它可以帮助妈妈产后迅速恢复身体各项机能，使松弛的肌肉充满弹性；让子宫、骨盆肌肉、骨盆韧带、腹壁恢复原位；挥别腰酸背痛、尿失禁、便秘、子宫出血、忧郁症等产后症候群；促进骨盆血液循环，柔软肌肉，增加阴道弹性，使性生活更美好；帮助重塑身材，让因生产变形的胸、腰、臀、腿都能找到完美曲线；全面恢复体力，令你精力充沛、心情愉悦，照顾宝宝更轻松，工作生活更舒心……

运动才是产后恢复体形的最有效法宝。在此，我要特别提醒妈妈们的是：产后瘦身尽量要在一年之内完成！时间拖得越长，效果就越差。这种情况与产后的荷尔蒙分泌水平有关。一般而言，一年之后，产妇的荷尔蒙水平就趋向平稳，维持原状了，想要再减肥，就必须花费更多的时间和精力。

爱美的妈妈注意了，亲自哺乳也是瘦身的大好机会哦！妈妈的身体为了制造乳汁，会将怀孕期间所储存的脂肪组织一点一点消耗掉。每天制造乳汁，大约消耗2093~3349焦耳的热量，一个月后，会比不喂母乳的妈妈多消耗6.28~10.05千焦热量，换算成脂肪的话，那就是将近两千克的肥肉！因此，许多医学研究都证明，亲自哺乳的妈妈更能早日恢复身材，并且降低乳腺癌、卵巢癌的发生率。

还要掌握阶段性食补的概念。简单地说，就是生产后的前两周由于恶露未净，不宜大补，饮食重点应放在促进新陈代谢、排出体内过多水分上。如第1周以“麻油猪肝”为主要食品，帮助子宫排出恶露与其他废物；第2周则以“麻油腰子”为主促进血液循环，预防腰酸背痛；等到第3、4周，恶露将净，才可以开始吃“麻油鸡”，补血理气。有些产妇不忍心拒绝家人的爱心，生产一结束就吃麻油鸡，从第1天到月子的最后一天都在进补，不胖才怪！除此之外，饮食上更应力求清淡、少盐、忌脂肪、趁热吃饭、细嚼慢咽、谢绝零食等等。如能遵守这些原则，月子内的进补就不会有发胖之虞，可谓两全其美！

其实，只要掌握以上几个关键法宝，像辣妹一样短短30天内迅速恢复身材，甚至比以前更轻盈，根本不是梦！当然，怀孕时体重增加不要过多，产后瘦身才更容易！

坚信，新世纪的漂亮妈妈，仅仅拥有容颜、身材上的美丽是不够的。自信、勇敢、开朗、爱心、宽容、举止优雅、腹有诗书气自华，这些都是漂亮妈妈的必备条件。拥有深厚的知识积累的妈妈，才可以更好地教育孩子，成为孩子的启蒙老师；开朗自信的妈妈，才能给孩子一个健康的人格；勇敢的妈妈，将成为孩子的偶像。这样的妈妈，永远是宝宝心中最漂亮的妈妈。有什么比宝宝的赞美更加重要的呢？



▲ 凯瑟琳·泽塔琼斯



▲ 格温妮丝·帕特罗



▲ 凯特·哈德森



▲ 辣妹



▲ 艳星乔丹

你忠实的朋友
Boleyn

目录 Contents



PART 1 做个光彩照人的漂亮妈妈!	01
To Be a Beautiful Mummy!	
一、魔法塑身, 产后美丽不打折	
Magic Rules for Mold Mummy's Figure	02
二、产后体型话你知	
Body Change	03
三、产后1个月生活作息一览	
A Month's Work and Rest	04
四、产后运动好处知多少?	
Advantages	08
五、漂亮妈妈魅力变身运动守则	
Sports Rules	08
PART 2 产后窈窕健康塑身坊	11
Ways to be Beautiful and Healthy	
一、产后恢复第一步——产褥体操	
First Step—Exercises on Bed	12
二、全面恢复体力, 紧缩松弛的肌肉——产后2~5周的运动	
Restore Strength and Tighten Muscles—2~5 Weeks	16
三、6周后, 向全面塑身挑战!	
6 Weeks Later, Start Molding Figure Comprehensively	22
1. 热身准备活动 Preparation	22
2. 风靡全球的产后美体修身 Post-natal Toning	26
◎有氧热身运动	26

◎靓妈咪纤纤美臂	30
◎“丰”姿绰约魔法丰胸	36
◎“腰”窈辣妈咪奇效纤腰	42
◎性感俏妈咪圆翘塑臀	50
◎婷婷瘦妈咪魅力秀腿	58
3.宠爱妈咪的神奇瑜伽 Yoga for Mummy	68
4.放松结束运动 Release	74



PART 3 靓妈咪SPA馆——魅力更胜婚前 79

SPA—More Charming Than Before

一、肌肤靓丽容光焕发美容法 Cosmetic Treatments	80
二、滋身美体全身滑滑保养法 Skin Care	84
三、秀发如丝护发有方 Hair Care	86

PART 4 新手妈妈互动区 88

Q&A





Part



To be a Beautiful
Mummy!



做个光彩照人的漂亮妈妈!

有人说“当女人告别了花季，她就成了一棵树。失去了花朵绽放时的风情，仍有守候的坚忍；没有蝴蝶的宠爱，仍有泥土的滋润。守候自己的精神家园滋养丰润的枝枝叶叶，那她就会迎来年年的花季。”产后的你也如同一朵绽放的花吗？过了含苞待放的花季，孕育出了迷人的花朵后，你的魅力是否依然？



一、魔法塑身, 产后美丽不打折

Magic Rules for Mold Mummys' S Figure

经过漫长的十月怀胎,小宝宝终于降生了!把刚出生的小生命拥在怀中,你的心瞬间盈满了为人母的感动和幸福。一切的感觉都是新的,在期待的同时也有些不安。看着镜子中的自己,能否恢复昔日的苗条曼妙?你有片刻的彷徨与无措。

当你看到荧幕上丈夫深情款款地对怀着宝宝的妻子说“此刻你最美”!时,妻子陶醉了,身为观众的你也感动了。只是,这种浪漫能否存在于现实之中?可以肯定的是当男女主角换成现实中的自己时,此剧必定重演!当准妈妈身怀着两人爱的结晶时,无论身材何等走样,体态何等臃肿,都散发着绝对迷人的美丽,看在丈夫眼中都是最美的!但是生产之后呢?身材如不能及时恢复,丈夫真的还会认为你最美吗?

时下女人自怀孕之日起即成为全家的“娇点”,丈夫的精心呵护,婆婆的悉心照顾,真是肩不能挑,手不让提,生怕一不小心动了胎气!而准妈妈一心为了孩子,吃饭不再考虑身材变形的问题,想吃什么就吃什么;睡觉不用担心上班迟到,想睡多久就睡多久。BABY出生白白胖胖健康又可爱自然是皆大欢喜,可坐月子时的大补特补却苦了妈妈们,再加上产后体内性激素作怪,身体蓄脂功能明显增强,眼看着自己腰上的“游泳圈”越来越大,少女时代的婀娜多姿变成了现在的丰腴多脂,妈妈们皱起了眉头。

虽然怀孕生产是个艰辛的过程,却从未能阻止任何一位女人渴望成为母亲的决心。因为无论多苦,多痛,终究会过去。但身材的变化真是挡也挡不住的。曼妙的身材从此不复再现,腹部不再平坦、胸部不再丰满、臀部长满赘肉,几件心爱的裙装,就因为变形的身材,只能深藏在衣柜里等待哪天重见天日。“肥胖”仿佛成了“生育”的双胞胎。有些妈咪生育完后就胖上十几千克,无论多努力都甩不掉身上的肥肉。

还有许多新手妈妈们在产后不但失去了昔日苗条的身材,

阴道松弛、产后忧郁症也全都不请自来!现代社会,妈妈们除了要照顾小宝宝外,重返职场时既面临着激烈的工作竞争,又要承受产后臃肿体态及家庭生活改变带来的压力,导致产后心情压抑,精神不振。许多女人在面对自己的巨大变化时不仅丧失自信,同时夫妻间也丧失“性”趣。而产后夫妻性生活不协调,有相当一部分是由生育引起的妇科变化,体态变化乃至心理变化引起的。

女人的身材不是上帝管辖的范围,所以妈咪们可千万别让自己的身材“听天由命”!辣妹、格温妮斯·帕特罗、凯瑟琳·泽塔琼斯、王菲、钟丽缇,许多明星妈妈在产后都能迅速瘦身,拥有苗条身材,有的人甚至更胜从前,你是否也想尝试,让自己也能急速恢复未怀孕前的美好身段呢?恢复的关键是要加强锻炼腰、腹、臀相关肌群,使之恢复弹性。恢复体形的健美,妈咪们才能散发美丽的光彩。

漂亮不是一蹴而就的!不如从现在开始,让咱们一起制订美丽计划,让神采飞扬地重返职场不再是明星的专利,而是每个妈妈为之骄傲的小秘密!



二、产后体型话你知

Body Change

做妈咪是幸福的，也是艰难的。十月怀胎让你完全变个样。想提前知道“脱胎换骨”后的你有什么样的变化吗？这里，我们开诚布公地把女性在孕期从头到脚发生的变化都告诉你，让你清清楚楚为人母，明明白白做妈咪。了解了产后的变化，专属于你的花季还会远吗？



体重比怀孕前多10千克不算胖！

怀孕过程中，若在正常体重控制之下，孕妇大概会比怀孕前多10千克。经过专家统计，包括了宝宝出生时，大约有0.5千克的羊水及0.5千克左右的胎盘。除了早产儿和过重胎儿外，宝宝出生的体重大约是3千克。怀孕时，准妈妈们的血液含量和水分也会增多，这些身体上的改变，会让体重大约多3千克。因荷尔蒙所引起的皮下脂肪肥厚、增大，又会增加1~2千克的重量，但也有人增加7~15千克的重量。这些都与怀孕过程中，有没有做好饮食控制与运动有关。因应生产需要的能量，以及哺乳、育儿而增加的脂肪，又大约为三千克。所以孕妇在非常严格的体重控制下，增加10千克是很平常、很健康的！

但是生产后，到底要多久才可以减掉这些多余的体重呢？根据统计，孕妇们在生完宝宝后，体重会很自然地减少5.8千克。若在生产后的两个月内开始注意体重的控制，可以减掉4千克的体重（包括坐月子时，育儿所需消耗掉的体力及所需要的脂肪燃烧）。如果亲自喂母乳，体重减轻的速度会更快，而且也更自然。

如果想要身材恢复到生产前的结实及玲珑有致，就必须要做适当的运动。因为在怀孕过程中，整个身体脂肪的比例跟脂肪细胞完全改变，所以你可能会发现怀孕前跟生产后的身体线条及臀部翘挺的程度，还是差很多。别担心！跟着本书所教你的运动多多操练，你的身材就会得到改善，甚至更好！

怀孕前的身材胖瘦与怀孕后所增加的体重成反比！

怀孕妇女因怀孕所增加的重量，跟她怀孕前的体重有很大的关系。据专家统计，怀孕前四十几千克的准妈妈，会增加十二千克左右的体重；五十几千克的会增加十千克左右的体重；六十几千克的会增加八千克左右的体重；七十几千克的则只会增加四千克的体重，可以说怀孕前准妈妈的身材胖瘦与怀孕后所增加的体重成反比！

不过，女性在怀孕过程中，一定不能让自己的体重过度增加。因为无论是胎儿或是自己的身体，都会因过度肥胖而产生一些并发症、后遗症。产后过度肥胖，会使产后瘦身的时间拉长很多，瘦身的效果也会降低。过度肥胖也有可能出现怀孕中患高血压以及胆固醇等异常的现象。

孕妇体重迅增抛物曲线,第7个月达到巅峰

怀孕过程中,体重增加的月份跟怀孕的时间段也有直接的关联。正常来说,在怀孕前期,在有孕吐、害喜的月份当中,体重增加的速度最慢,因为害喜、呕吐的生理现象,会让你的食欲明显降低。但从怀孕的第3个月起,体重就会开始递增,并在第6、7个月时,达到肥胖的巅峰。到了怀孕后期,因为宝宝在子宫里已经渐渐开始长大,压迫到妈妈的胃,使得妈妈的胃口大降,所以在怀孕后期,准妈妈们体重增加的速度,反而会减缓。

你是“产后固定型肥胖体质”其中一员吗?

根据调查,每100位妈妈当中,会有25位在怀孕的时候,体质发生改变而在产后无法瘦下来,这样的情形特别容易发生在高龄产妇身上。因为高龄产妇在怀孕后,整体代谢率降低,循环系统也变差了。但是高龄妈妈请不要灰心,这种体质瘦下来的时间只是要比其他体质久一点。有的人甚至是产后18个月,也就是一年半之后才能恢复身材。恢复的重点在饮食的控制及运动上,高龄妈妈一定要比别人用心、认真才行。

“产褥期”——让身体恢复到产前状态的重要时期

坐完月子后,记得把握“产褥期”这个可以让身体恢复到产前状态的重要时期。产褥期大约是产后的6或8个星期间。在这段时期,消除疲劳、恢复体力以及充足的睡眠都是相当重要的。所以不论是自然生产还是剖腹生产的妈妈们,都可以在室内多多散步,让全身的血液可以循环通畅,让子宫早一点恢复产前的状态。不过不要选择太激烈的运动,要从比较轻松的运动开始进行。

产后的性生活,只有依赖阴道肌肉的训练才能够完美。这些简易运动,自然分娩的产妇在产后第1天就可以练习了。如果是剖腹生产的妈妈们,在询问医生同意之后才可以开始。适当的运动也能防止剖腹生产后伤口的粘连。如果你的体质是属于特殊的情形,一定要先问过专业人员后才能开始从事运动。练习要持之以恒,才能有成效。

三、产后1个月生活作息一览

A Month's Work and Rest

即将步入有宝宝的新生活了,一切都是新鲜的,在期待的同时也满怀不安吧?为了避免如此的不安,熟练育儿,首先,最重要的是你的健康,应该让因为生产而疲惫的身体尽早复原!新手妈妈们在产后的头一个月尤其应该遵循一个健康科学的生活作息表,这样才能保障你有充沛的体力和充裕的时间进行产后运动。

当你开始后面的产褥体操时,不用多说,你就知道这个作息表对你产后的运动计划有多关键了!



住院期间的作息表

生产当日

生产后2小时,要在分娩室安静休养,如果没有任何异常,就可以回自己的病房,要休息6个小时,最重要的是要好好睡一觉。在这期间若有尿意的话,不可憋着,要告诉护士。

产后8个小时之后,可以开始步行。体内的循环会因为生产而仍在持续变化中,所以,突然站起来走路时,会产生晕眩。在刚开始,可以请护士帮忙到厕所,并请护士指导处理恶露的方法。假如有8个小时以上没有自然排尿时,要请护士导尿,不要觉得不好意思,不管是什么事情,都应该请教医师和护士。

布琳温馨提示

住院期间以休养为第一,不过,有时候会因为他人打鼾或磨牙而睡不着。有此经验的人,可以多付些病房费,换间个人病房,既不会给他人添麻烦,自己又不用操心,应该可以好好休息的。



第1天

产后的12~24小时，助产士会指导产妇授乳及乳房按摩，等乳管开通之后，就向第一次授乳挑战。第1天，大部分的人都没有乳房发胀的感觉，不过，为了练习，也要让宝宝吸吮看看。

得到医生的许可之后，也可开始做简单的产褥体操，一切都很顺利的妈妈就可以洗澡了，但要注意在短时间内洗好澡，否则，会引起站起来就头晕的毛病；或者，全身擦澡也可以。

布琳温馨提示

医生大致都是在固定的时间查病房，所以，应该在医生来之前，先去上厕所，换卫生棉，等待医生的诊察，这是一种礼貌。

第2天

疲劳渐渐消除了，在精神上也渐感舒缓，可能会兴奋地同病房的妈妈们聊天，由于是在同一时候生产，所以，很多人在日后会成为好朋友，不妨在吃饭时间聊聊天。

医院的饮食是按产后所需营养计算热量的，应尽量吃光，如果只吃零食的话，会导致营养均衡偏失，也会影响母乳的分泌。

布琳温馨提示

产后2~3天，上厕所会比较难过，不过，如果积存太多尿液的话，会导致子宫收缩不顺利，或是引发膀胱炎。所以，要尽量常常去上厕所，如果感觉很痛或是排尿不顺的话，应去请教医生。



第3天

产后第3天左右，乳房会突然发胀，分泌出乳汁来。采用母乳喂养可以令宝宝更健康，同时也有利于妈妈早日恢复产前迷人身材。

布琳温馨提示

采用自然分娩，复原也很顺利的话，就不必老是躺在床上，适度活动身体，可以促使子宫及时恢复，并促进恶露排出。在不勉强的条件下，来回走走看。不过，上下阶梯等激烈的运动，则要避免。

第4天

施行会阴切开手术的，在产后第4、5天拆线。拆线之后，会减轻疼痛，坐着时也舒服多了，不过，不能因为这样就采取不合适的姿势。

布琳温馨提示

走廊是公共场所，如果你没有注意到恶露的污渍，穿着睡衣徘徊走动，是很难看的。产妇应该在外面加件长外衣或睡袍，因为，医院中还有别人的先生，所以要注意。



第5天

此时期，院方会指导为宝宝沐浴的方法，看起来好像很简单，可是一回到家自己做做看，简直像打了一场苦战似的，常常弄得满头大汗。

大部分的医院都只是见习而已，如果愿意的话，你可以亲自实习看看，或是使用洋娃娃，请护士指导。

小宝宝都很喜欢洗澡，所以，如果牢牢地支撑着宝宝，用浴巾包住他的身体之后，再把他放入水中，宝宝就不会因为害怕而哭泣。

布琳温馨提示

有的产妇会在医院的走廊打电话，一讲就讲很久，想打电话报喜的那种心情，是可以理解的。可是，若站立太久，对产后的身体不好，会导致下半身瘀血，子宫收缩不良，或是会使痔疮、浮肿恶化，所以要当心。

第6天

开始收拾衣物，准备出院。

在出院前，院方会指导产妇垫尿片的方法、擦宝宝臀部的方法、穿衣服的方法等等，在出院后可以自己一个人来照料小宝宝。不只是听，可能的话，最好当场自己做做看，就更容易学会。

这一天，也要进行新生儿的出院诊察，依诊察结果来决定出院日子。一般是检查体重的增减和黄疸的程度等等，妈妈也要陪在一旁，心中若有不放心的事，应及时提出来询问。

布琳温馨提示

医院的晚餐时间通常都比较早，所以，有很多人常有半夜肚子饿的现象，可以在起来授乳时吃点东西。不过，不要弄出很大的声响，以免打扰他人。而且，在产后去看牙医比较麻烦，所以要记得刷牙。

第7天

终于要出院了，院方会在前一天，聚集同一天生产的产妇，举行出院指导，说明生产后的身体恢复状况以及关于回家后的生活，若有不安或疑问时，应该全部解决之后再出院。

布琳温馨提示

行李多，又要抱孩子，一个人回家是很辛苦的，应该拜托某人来接你出院；此外，离家很远的人，要事先备好自行车或叫好计程车；最后，再检视一下病房的橱柜和冰箱内是否有遗忘的东西。



出院之后的生活作息表



第2周

虽然出院了，可是，在第2周左右的期间仍然不可勉强。如觉得疲劳时，就马上躺下来休息，过着棉被随时铺放在床上，时而起床时而睡觉的生活。家事方面也仅止于自己身边的事和宝宝的授乳、换尿片之类的事，至于三餐饮食、打扫、洗衣等等，则拜托家人来做。慢慢地一边衡量身体的康复情形，一边跟随生活的步调。

此外，在沐浴方面还不可以勉强，用温水擦擦身体，或是采用淋浴来保持身体清洁。不过，有缝合会阴的人不可使用香皂。洗头时也可以请丈夫帮忙，或是到附近的美容院也可以。

处理恶露方面，要注意清洁，常换卫生棉；会阴切开的伤口，也要用温水冲洗，保持清洁，要非常小心不可受细菌感染，以免肿大、化脓。

一定要继续进行在住院中医院所指导的乳房按摩和产褥体操，这对于促进身体复原也很重要。绝不可勉强自己，要注意安静，慢慢地去掌握与宝宝之间的生活步调。

第3周

床铺还是要随时铺着，这段时间醒来的时间会渐渐变长，不过，若感觉疲劳时，一定要躺下来休息。

这一阶段要慢慢地使身体适应，适当做些家事逐渐恢复妊娠前的生活，但切忌急剧的变化。

半夜授乳和换尿片是每天的必修课，所以常常会感觉睡眠不足，心中不安，甚至担心育儿会失败，这些会导致精神上渐感烦躁不安。为了健康地过日子，不使身心残留疲惫，妈妈应该和宝宝一起睡觉，好好休息，不要凡事都要求太过于完美。在宝宝睡觉的时候，与其拼命地做家事，倒不如稍稍偷懒一下，不要老是忙忙碌碌的，放松心情来与宝宝相处，这才是最重要的。

第4周

第3周或第4周可视情况下床了。

这一阶段在家事方面也不可太勉强，要慢慢恢复接近平常的程度。如果只是到附近购物的话，倒是没关系，不过，尽量不可劳累，应多加利用购物车，在短时间内完成购物。至于骑脚踏车或是开车、踩裁缝车等等，则要等到6周以后。

每天疲于育儿，也会蓄积精神压力的，不妨偶尔请丈夫等人代为照料宝宝，自己上美容院去，改变一下心情。这不但可以使你靓丽，而且心情也会随之舒畅，也可能激发育儿的意欲。

在妊娠中戒除了香烟和酒，不过，有些人在产后可能会受不了烟、酒的诱惑而再度接受。但是香烟会使母乳流出不顺畅，而且宝宝也会吸入二手烟；至于酒，如果适量的话，具有促进血液循环的效果，不过，授乳前要节制，而且，如果成为习惯，可能会导致酒精依存症，所以要非常小心。咖啡和香料也不可摄取过量。

第5周

和宝宝之间的生活，也逐渐适应了，宝宝也越来越可爱了。

和宝宝一起去做产后一个月的健诊，检查子宫的恢复状态、全身的状态以及乳汁的分泌等等，看是否有后遗症。若有其他什么不放心的事，也可以提出来请教医生。结果若没有恶露等异常，就会得到入浴和性生活的许可。

回娘家生产坐月子的人，在产后健诊中得到医生的许可之后，就可以回家了，这时候，最好尽量避免坐多震动的车，多利用火车或飞机等交通工具。另外，若要去旅行，一定要和医生商量，为了宝宝，也为了你自己，至少应在产后两个月以后再作计划。

大多数的人也都恢复上班了，这时候，要先接受医生的诊察，确认没有异常事件。而且，要仔细询问注意事项，此外，也要预先订立开始上班之后的育儿和授乳计划。总之，丈夫的帮助比什么都重要，两人好好地商谈，讨论出最好的方案。

在身体的复原上，有很大的个人差别，有的人在一个月健诊时，还有恶露。不过，不必焦急，重要的是要以自己的生活步调来生活，独自烦恼对身体没有任何益处。

四、产后运动好处知多少？

Advantages

刚生产完的妈妈，总是很难面对镜中的自己，老觉得除了体态臃肿不少外，连皮肤也显得松弛、毫无光泽，难登大雅之堂，让妈妈们大叹“生个小孩损失真不少”。不过，妈妈们也别顾着自怜自艾。此时，为了重现以往的迷人风采，就需要开展产后运动了！产后开始运动，一般人总以为只是为了减肥，但是，从我过来人的亲身体验来讲，产后运动好处实在多多！

1. 恢复身体机能

产后运动可以帮助产后松弛的肌肉恢复弹性，维持正常肌肉的功能，使身体机能恢复，同时减少腰酸背痛，大大降低产后尿失禁、漏尿的频率，促进肠胃道蠕动，增进食欲，预防产后便秘，还可以协助骨盆韧带、腹部及骨盆肌肉恢复功能及位置，对女性有很大的帮助。

2. 减少产后不适

产后多少都会造成一些身体不舒适的情形。例如，骨盆腔肌肉松弛，导致尿液控制力差、子宫产后出血或者是痔疮、骨盆腔内器官脱垂、下背部无力疼痛、消化不良等现象。而产后运动，正好可以解决妈妈上述的困扰，减轻身体不适及功能失调情形。

3. 迅速塑身

此外，产后运动还有一个功效，就是帮助妈妈恢复最在意的身材。如果妈妈想塑身成功，恢复美美的身段，并让肌肤恢复弹性，就别偷懒，把握每一分钟，勤练产后运动。

4. 运动消耗

产后想瘦身，也不用做太难的运动，只要抽空做做产后运动，就可以消耗多余的热量，帮助妈妈快速减掉身上的赘肉。

五、漂亮妈妈魅力变身运动守则

Sports Rules

产后运动的目的在于预防或减轻因孕产造成的身体不适及功能失调等症状，主要是协助恢复骨盆韧带排列，恢复腹部及骨盆肌肉群功能，并使盆腔内器官位置复原。

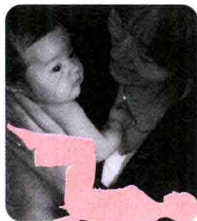
但产后运动要怎么做，才不会伤身体呢？可不是随便做就好，得视身体恢复的状况，选择自己适合且不感到吃力的项目来做，才不会造成运动伤害，否则便会得不偿失。一般来说，如果是自然生产的妈妈，产后第一天就可以做产后运动；剖腹产者，则需视身体恢复状况来决定。

顺产者

通常如果是顺产的产妇在产后一天，体力就会开始恢复。因此，在产后第一天顺产的产妇就可以依自己的体力，挑选合适、可负担的产后运动来做。

剖腹产者

通常1~2个星期体力就会恢复，不过，何时可以开始进行产后运动，仍需视情况而定。如妈妈对伤口的忍受度等。一般建议可等手、脚、腹部都不太疼痛时再开始进行，或是选择较温和的项目开始着手。



下面是每一位妈妈都应该严格遵守的产后运动守则

- ①排空膀胱，以免活动期间造成不舒服；
- ②选择在硬板床或榻榻米或地板上做；
- ③选择安静，空气流通的运动场所；
- ④穿宽松或弹性好的衣裤；在练习瑜伽时，最好赤脚，不过如果觉得脚冷难受，可以穿短袜；
- ⑤适当的产后运动开始时间最好在产后24小时即开始，饭前或饭后1小时内最好不要运动，运动后半小时亦不可进食；
- ⑥哺乳期妈妈避免快速瘦身或是选择强度大的动作。

布琳温馨提示

哺乳的新手妈妈，应避免快速瘦身或是选择强度大的动作，更不可为了加速瘦身而剧烈动作。因为剧烈运动过后，身体会产生乳酸，而乳酸是造成疲劳的主要原因。研究报告显示，喝母乳的婴儿，通常不喜欢剧烈运动后母体内所产生的乳酸；而且，产后妈妈快速瘦身，会使得储存于细胞中的毒素释放到母乳中，对于妈妈及婴儿都会造成伤害。

除此之外，为了母乳的营养浓度和妈妈的体重减轻，哺乳期妈妈平时应多摄取新鲜、富含维他命及矿物质的食物。

- 如果恶露增多或疼痛增加，一定要暂停，等恢复正常后再开始；
- 如果在保持某一姿势时，感到体力不支或发生痉挛，应立即结束，加以按摩；
- 运动前、中、后，补充适量水分。

布琳温馨提示：“水当当”秘诀

在怀孕发胖后，让身材恢复比少女时期更好的关键就是运动。但在运动当中一定要补充水分，因为水分会让你保持正常的体温，也可以运送营养及氧气，以及加强血液流动量的功能。而补充水分的重点如下：要在运动前30分钟，喝80毫升的温水；运动15分钟后，要喝150毫升的温水；运动结束后要喝150毫升的温水。这就是你在运动时所补充水分的量。

平时若没有常补充水分，身体就容易产生疲劳，血液也会浓缩、不顺畅，身体各个组织的循环功能就会变差，脚部会特别容易抽筋。所以注意运动喝水以及平日补充水分，是很重要的。

- 每天早晚运动15分钟，至少持续两个月；次数由少渐多，但不要勉强或过累。
- 所有运动请配合深呼吸，缓慢进行以增加耐力。

布琳温馨提示：运动呼吸法

不论是做任何体操，基本上要注意的是呼吸的方法，遵守呼吸的基本原则后，便可收到更好的运动效果，特别是在做瑜伽练习时，可以让你收到事半功倍的效果。

运动时，基本是要由鼻子吸气，嘴巴吐气；意念尽量放于腹部丹田（即肚脐下3厘米处）处。吸气时可感到气由鼻进入，经由气管肺部直下丹田处，腹中充满气而凸起；呼气时，意念想着腹中之气由腹部经过胃、肺、气管、鼻子慢慢将气排出。运动时不可中止呼吸，明白正确的吐气方法，可摄取大量的氧气于体内，使得体内废气更容易排除，使内分泌正常，同时消除紧张与压力，预防产后忧郁症。





Ways to be Beautiful and Healthy

