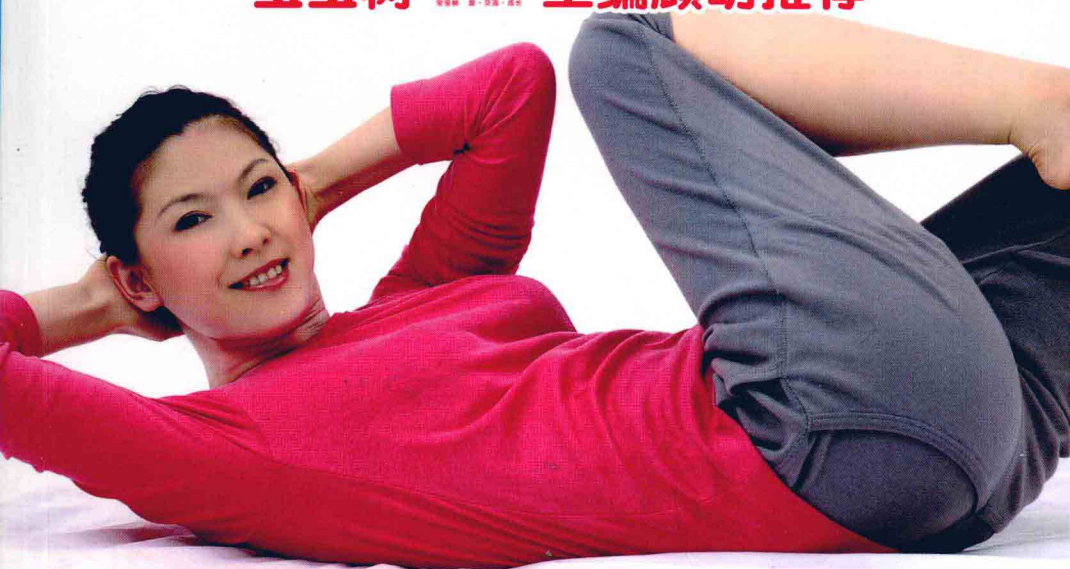


中国规模最大最受关注的育儿网站
宝宝树  主编顾明推荐



吉林科学技术出版社

健身专家 刘玉本 营养专家 滕桂珍 主编

产前产后 体重管理

★ 孕期及产后体重管理是影响新妈妈健康的重要因素
★ 产前运动有助于孕妈妈顺利分娩 ★ 产后运动帮新妈妈重塑完美身形



产前产后 体重管理

健身专家 刘玉本 营养专家 滕桂珍 主编
吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

产前产后体重管理 / 刘玉本, 滕桂珍主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010.1
ISBN 978-7-5384-4489-6

I. 产… II. ①刘…②滕… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识②围产期—妇幼保健—基本知识③产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第192109号

产前产后体重管理

主 编 ☆ 刘玉本 滕桂珍

编 委 ☆ 谢海丰 赵海欧 冷 杉 何 欢 杨东梅 张海霆

责任编辑 ☆ 宛 霞 赵 沫 晋 欣

摄 影 ☆ 三毛摄影

摄影助理 ☆ 关 宁 刘金荣 孙宁波 张 颖 田 鑫

张洪岩 郭淑静 邱艳茹 肖世明 于 雷

模 特 ☆ 金雨歆 苑 鑫 汲春晓 张 丛

刘代杰 刘佩妹 梁靖鑫

封面设计 ☆ 一行设计 于 通

技术插图 ☆ 于 通 王 舒 王廷华 苏秀英 邹吉晨 李壮壮

林 敏 梁 晶 邓美娜 李双双 王艳华 王 平

出版发行 ☆ 吉林科学技术出版社

社 址 ☆ 长春市人民大街4646号

邮 编 ☆ 130021

发行部电话 ☆ 0431-85635177 85651759 85651628

85677817 85600611 85670016

编辑部电话 ☆ 0431-85674016 85635186

储运部电话 ☆ 0431-84612872

网 址 ☆ <http://www.jlstp.com>

实 名 ☆ 吉林科学技术出版社

印 刷 ☆ 长春新华印刷有限公司

规 格 ☆ 880mm×1230mm 32开

印 张 ☆ 11

字 数 ☆ 240千字

定 价 ☆ 19.90元

版 次 ☆ 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

书 号 ☆ ISBN 978-7-5384-4489-6

版权所有 翻版必究

如有印装质量问题 可寄出版社调换





前言

PREFACE

如何在整个妊娠期间顺利地孕育一个健康宝宝，以及产后如何复原身体、重塑窈窕曲线？这都是新妈妈最关心的话题。

从怀孕第一天起，孕妈妈的体内便产生了生理变化，而身材肥胖和体重增加是最明显的。度过了最初的早孕反应期，孕妈妈胃口开始好转，此时一定要控制食欲，不能随性想吃多少就吃多少，并适当运动增强体质，否则孕期体重超标会给心脏带来负担，易引发高血压、下肢水肿和妊娠糖尿病。另外，孕妈妈体重超标还会造成分娩困难，因为脂肪的堆积使骨盆变窄，造成婴儿娩出的过程缓慢。因此，在整个孕期，孕妈妈要保持身体的最佳状态，为分娩做好准备。

产后6个月是新妈妈体形恢复的黄金期，因为这阶段妈妈的新陈代谢率升高，而生活习惯也尚未定型，因此减肥的效果很好。不过，未能在产后6个月瘦身完毕的妈妈也不必过分担心，即便超过这个时间，只要掌握摄取营养的技巧，改变生活习惯并适度运动，坚持下去，照样能够重塑窈窕身姿。

希望各位孕妈妈及产后妈妈，都能认真实践本书中介绍的各种体重管理训练方法。只要感觉到了身体的活动，就可以使自己和身体建立良好的信任关系，慢慢建立起恢复身材的自信！相信只要努力，所有的新妈妈都可以做到。家里虽多了一个小成员，但生活并不会从此变得艰难，而是更加丰富、更加有意义！



CHAPTER 01

产前体重管理的运动原则

产前为何要进行体重管理 20

对孕妈妈的好处	20
对胎儿的好处	21
运动的注意事项	21
不适合做剧烈运动的孕妈妈	22
孕妈妈可适当做些家务	23
扫除	23
洗衣服	23
做饭	23

产前运动的原则 24

听从医生的指导 24

运动前要检查身体	24
选择适合孕妈妈的锻炼	25
不要刻意追求运动效果	25
使锻炼计划有趣味	25
保持积极的心态	26
做个阳光“孕”动的孕妈妈	27
孕妈妈运动别出汗	27
孕妈妈锻炼——	29
四要四不要	29
四要	29
四不要	30

CHAPTER 02

孕期体重管理的饮食方案

一月孕妈妈的饮食营养 32

本月孕妈妈需要的营养 32

影响宝宝的叶酸	32
维生素小宝宝的守护神	33

孕妈妈要怎么吃

高蛋白不可少
清淡易消化
少食多餐
平衡合理的营养

35

35

36

36

36

孕一月开胃餐推荐

奶油烩白菜
酸菜棒骨煲
香酥鹌鹑
番茄炒猪排
参枣米饭
凉拌五彩鸡丝

37

37

37

38

38

39

39

二月孕妈妈的饮食营养 40

本月孕妈妈需要的营养

宝宝大脑必须的营养素
微量元素一个都不能少
孕妈妈要怎么吃
要保证全面合理的营养
补充优质蛋白质
要增加能量的摄入
注意维生素D的补充

40

40

41

43

43

43

43

43

孕二月开胃餐推荐

干炸虾肉丸
排骨莲子芡实汤
枸杞双仁炒芹丁
白果蒸蛋
桂花肉
猪肝炒油菜
双耳牡蛎汤
香菇烧鲤鱼

44

44

44

45

45

46

46

47

47

海带猪腰汤
蟹肉丸子

48

48

三月孕妈妈的饮食营养 49

本月孕妈妈需要的营养 孕妈妈饮食原则

补充维生素E
膳食均衡
补充铁元素

49

49

49

49

49

孕三月开胃餐推荐

红烧鳗鱼煲
螃蟹粉丝煲
南海金莲
腐皮寿司
金盏虾仁
白雪映花菜

50

50

50

51

51

52

52



四月孕妈妈的饮食营养 53

四月孕妈妈应该怎么吃

孕妈妈不要把水果当正餐
孕妈妈宜多吃野菜
孕妈妈宜吃无花果

53

53

53

54



目录

CONTENTS

孕妈妈要多吃瘦肉和鱼虾

54

孕妈妈宜吃莲藕

55

孕妈妈要多吃绿豆

55

四月孕妈妈开胃餐推荐

56

鲜贝蒸豆腐

56

辣味炒百合

56

油菜海米

57

翡翠蒸酿鹌鹑蛋

57

白瓜松子肉丁

58

香蕉蔬果汁

58



五月孕妈妈的饮食营养 59

孕中期多吃粗粮

59

孕妈妈应该喝什么

59

营养要均衡多变

60

注意铁质的摄入

60

五月孕妈妈营养餐推荐

61

酸甜墨鱼

61

柠檬鱼片

61

翠瓜小菜

62

熘肝尖

62

拔丝山药

63

茄汁鲫鱼

63

六月孕妈妈的饮食营养 64

六月孕妈妈应该怎么吃

64

易冲动型孕妈妈的饮食营养

64

普通型孕妈妈的饮食营养

65

刺激性食物要少吃

65

孕妈妈要小心这些过敏性食物

65

六月孕妈妈营养餐推荐

66

酸辣冬瓜汤

66

柴香豆腐

66

香菇鸡肉羹

67

花生猪蹄汤

67

柠檬汁拌苹果

68

双色萝卜丝

68



七月孕妈妈的饮食营养 69

七月孕妈妈应该吃什么

孕妈妈不要光吃粳米精面
不要吃肉过多
少吃火锅、动物脑
孕妈妈不要饥饱不一

69

69

69

70

70

七月孕妈妈营养推荐

猕猴桃红枣汤
虾皮紫菜蛋汤
山药红米粥
苹果生菜汁
豆浆炖羊肉
开阳芹菜

71

71

72

72

73

73

八月孕妈妈的饮食营养 74

八月孕妈妈应该吃什么

应注意能量的补充
应增加蛋白质的摄入
补充足够的必需脂肪酸
增加钙的摄入
孕期铁需要量增高
摄入充足的维生素

74

74

74

74

75

75

孕妈妈必吃的扫斑食物

牛奶
蜂蜜
猕猴桃
柠檬
黄豆
新鲜胡萝卜

76

76

76

76

77

77

77

番茄
黄瓜

77

77



八月孕妈妈营养餐推荐

乌鸡白凤尾菇汤
牛奶花蛤汤
青柠煎鳕鱼
红枣莲藕排骨汤
木瓜煲猪蹄
菠菜紫菜粥

78

78

78

79

79

80

80

九月孕妈妈的饮食营养 81

九月孕妈妈应该吃什么

补充钙质
限制脂肪的摄入

81

81

81

九月孕妈妈营养餐推荐

黑芝麻百合
冬瓜海鲜卷
南瓜浓汤
奇异果橙凤洋葱汤
莲子百合龙眼汤
竹笋鲫鱼汤

82

82

82

83

83

84

84



艾叶羊肉汤	85
柠檬鲜橙汁	85
蛋黄牛奶	86
酸奶香蕉汁	86

十月孕妈妈的饮食营养 87

分娩前孕妈妈要怎么吃 87

营养要跟上	87
增补DHA食品	87

多吃预防便秘的食品	87
少食多餐	87

十月孕妈妈营养餐推荐 88

砂仁鲫鱼汤	88
葡萄干莲子汤	88
豆芽卷心菜	89
鸭血豆腐汤	89
香甜西瓜汁	90
玉米片牛奶粥	90



CHAPTER 03

孕期体重管理的运动方案

孕期不同阶段的运动方式 92

孕早期的运动方式	92
孕中期的运动方式	93
孕晚期的运动方式	94

孕期运动量的监测 95

运动量的监测	95
监测体温	95

观测疲劳程度	96
测量脉搏	96

运动量要控制 97

运动量对孕期的影响	97
运动量要因“孕”而定	98





CHAPTER 04

孕妈妈九个月的运动

孕妈妈运动一个月 100

一月瑜伽

100

直立运动	103
足部运动与腿部运动	104
脊椎伸展运动	106
蛙式运动	107

孕妈妈运动二个月 108

二月瑜伽

108

收臀提肛运动	110
全身运动	111
扭腰运动	112
送胯运动	113

孕妈妈运动三个月 114

三月瑜伽

114

下肢运动	115
盘腿运动	116
分腿运动	117
左右跨步	118

孕妈妈运动四个月 119

四月瑜伽

119

呼吸运动	120
上身运动	122

孕妈妈运动五个月 123

五月体操

123

脚部运动	124
------	-----

胖妈妈的普拉提

125

五月瑜伽

127

俯撑弓背运动	128
仰卧屈伸腿运动	129
站立运动	130
上肢运动	131

孕妈妈运动六个月 132

立回旋式运动	132
脚腕运动	133
腿部运动	134
骨盆运动	135



孕妈妈运动七个月

136

七月瑜伽

吹腊式运动

137

仰卧腿部运动

138

半鱼式运动

139

树式运动

140

孕妈妈运动八个月

141

八月瑜伽

直立运动

142

双腿高抬运动

143

脊椎伸展运动

144

单腿交换

145

孕妈妈运动九个月

146

九月瑜伽

146

下蹲练习运动

147

三步蹲功

148

伸展颈部运动

149

分腿前屈运动

150

临产前的准备运动

151

腰部运动

152

闭气运动

152

腿部运动

152



CHAPTER 05

孕期日常生活中的身体锻炼

掌握正确的站、走、坐、
卧的姿势

154

正确的站立姿势

154

正确的走路姿势

154

正确的坐姿

155

正确的卧姿

155

日常生活事件 的姿势规范

156

上下楼梯

156

蹲下拿东西

156

移动重物

157

高处取物

157

提高调整力的运动

160

提高调整力的锻炼

160

骨盆运动

160

肩部运动

160

横屈运动

160

盘腿运动

160

注意骨盆的锻炼

161

走路时如何活动骨盆

161

骨盆底肌是顺利分娩的关键

161

蹲下——锻炼骨盆底肌

162

注意内转肌的锻炼

162

注意腹直肌的锻炼

163

正确的坐姿可锻炼腹肌

163

蹲下、弯腰

164

选择适合自己的运动

165

游泳帮助孕妈妈顺产

165

孕妈妈如何向散步要健康

167

选好散步地点

167

散步选好时间

168

散步时应该有家人相伴

168

散步以适度为宜

168



CHAPTER 06

孕期出行旅游

孕妈妈的出行策略

170

孕妈妈出游安全第一

170

孕妈妈汽车族

170

孕妈妈单车族

171

孕妈妈公交族

171

孕妈妈的食衣住行多留心

172

食

172

衣

173

住

173

行

173

孕妈妈要避免过度劳累

174

孕妈妈旅游应注意的事项

175

选择好旅游时机

175



目录

CONTENTS

充分做好准备工作

175

乘坐平衡舒适的交通工具

175

劳逸结合

176

登山不宜高

176

孕妈妈不宜出差的情况
和胎儿一起旅行

177

177

旅行准备

177

旅行须注意的事宜

178



CHAPTER 07

产后体重管理的基本原则

产后为何要进行
体重管理

180

肥胖形成的原因不同

180

瘦身方法不同

181

孕期体重是产后瘦身之本

181

产后如何控制体重

182

防止产后肥胖

182

亲自哺乳有助瘦身

182

产后要尽早开始活动

183

产后身材臃肿不必

太过焦虑

184

分娩后何时能开始活动

184

新妈妈应建立体重

管理概念

185

产后饮食原则

186

热量摄取标准

186

坚持吃早餐

186

晚餐要吃少

187

保证热量

187

有荤有素，粗细搭配

187

多吃鱼

188

不要生完宝宝马上节食

189

多喝汤

189

适当补水

190

产后瘦身原则

191

产后瘦身黄金期

191

产后体形恢复期

191

度身定制运动方案

苹果型肥胖的人

梨型肥胖的人

V字型肥胖的人

女性健美体型

的标准是什么

选择适宜的运动场所

运动前的准备

192

192

192

193

193

195

196

产后瘦身Q & A

197

为什么产后身体很难恢复

197

什么是产后黄金180天

197

分娩后为什么要使用

束腹带和束腹裤

198

哺乳期应摄取多少热量为宜

198



CHAPTER 08

分娩后10天的体重管理

分娩后10天的 瘦身方案

200

分娩后10天的生理特点

200

月子期为瘦身打基础

200

分娩后10天的瘦身食谱推荐

201

参味小米粥

201

竹笋肉粥

202

大枣莲子百合粥

202

麻油蛋包面线

203

榛子杞子粥

203

黄豆山药枣粥

204

山药芝麻粥

204

荷花粥

205

猪肉莲子粥

205

花生红枣粥

206

蜂蜜水果粥

206

莱菔子粥

207

鲈鱼粥

207

虾皮香芹燕麦粥

208

杏仁提子麦片粥

208

奶油白菜汤

209

鲜蘑豆腐汤

209

自然分娩后的复原运动

210

剖宫产后的复原运动

212

产后10天健美操

213

第一天

213

第二天

215

第三天

216

第四天至第五天

217

第六天至第七天

218



运动安全Q & A 219

新妈妈什么时候开始 做产褥操	219
运动前是否应先做热身运动	219
如何消耗身体热量	220
如何雕塑体形	220

运动后是否需要放松	220
适合月子期的运动量与强度	221
产后发生便秘时能减肥吗	221
新妈妈贫血是否能减肥	221
分娩之后马上做减肥运动 会有危险吗	222
月子期应该避免哪些运动	222



CHAPTER 09

月子期的体重管理

月子期的饮食方案 224

月子期的必备营养素	224
蛋白质	224
铁	224
钙	224

月子期瘦身食谱推荐 225

猪肉鲜虾饺	225
家乡蔬菜面	225
素花炒饭	226
蛋皮饭包寿司卷	226
鲜笋嫩鸡汤泡饭	227

红薯炒玉米	227
红汁番茄米粉	228
瓜丝蛋饺	228
正宗日式咖喱鸡饭	229
麻酱素包	229
南瓜豉汁蒸排骨	230
香菇豆腐汤	230
金银豆腐	231
三色鸡丝	231
香菇降脂汤	232
小番茄炒鸡丁	232
麻油猪心	233
凉拌蜇皮	233
鸡丝拌银芽	234

烧玉丸	234
清蒸鲷鱼	235
蜜汁熏鱼	235

月子期的运动方案 236

月子期活动操	236
月子期修复操	239

月子期运动 243

产后11~42天的运动方案 245

腹部肌肉运动	245
骨盆肌肉运动	247

背部疼痛的运动	249
对剖宫产者额外的辅助运动	253

月子期的水、陆两用健身操 254

畅顺乳汁健美操 257

月子期瘦身Q & A 259

月子期的瘦身饮食关键 259

哺乳能瘦身吗 259

月子期可以运动吗 260

月子期如何塑形 260

月子期如何饮食不发胖 260



CHAPTER 10

哺乳期的体重管理

哺乳期的瘦身方案 262

哺乳期产妇有何生理特点 262

哺乳期产妇的饮食禁忌 262

刺激性的食物	263
油炸食物、脂肪高的食物	263
药物	263
过敏的食物	264

产妇乳汁不足怎么办 264

哺乳期的瘦身食谱推荐 265

虾片粥	265
山楂粥	265
小米鸡蛋红糖粥	266
菊花粥	266
山楂瘦身粥	267
百花百果粥	267
山药萝卜粥	268
绿豆莲子荷叶粥	268
雪菜豆腐汤	269
银耳竹荪汤	269
冬瓜绿豆汤	270
低脂罗宋汤	270



木瓜炖鱼	271	地板挺身运动	291
花生鸡脚	271	挺身运动	292
木瓜炖牛奶	272	肱三头肌的练习	292
碧菠鱼肚	272	腿部运动	293
麻酱拌四季豆	273	外转肌的上提	293
牛肉末炒芹菜	273	股四头肌的下蹲运动	294
醋拌木耳	274	腿后腱的弯曲	294
黄瓜拌蛭丝	274	哺乳期乳房的变化	295
蜂蜜柚子茶	275	乳房保健运动	296
草莓薏仁优格	275	扩胸运动	296
42天后的热身运动	276	锻炼胸腹肌的运动	296
什么是热身运动	276	强化胸部的运动	297
热身运动包含哪些训练	277	上斜推举运动	297
手臂环绕	278	胸前推举运动	298
骨盆倾斜与环绕运动	279	与婴儿同做的动作	299
踏步运动	279	桌子前的挺身运动	300
侧弯	280	地板进阶挺身运动	300
头部、膝盖与肩膀的环绕运动	280		
膝盖抬起	281		
突进	281		
42天后的伸展运动	281		
小腿肌肉的伸展	282		
大腿后侧肌肉的伸展	282		
大腿前侧肌肉的伸展	283		
上臀后侧肌肉的伸展	283		
42天后的有氧运动	284		
屈体向上	285		
墙壁挺身运动	291		

