

• 孕产妇保健实用宝典 •

靓丽 准妈妈 产后瘦身 与养颜



孩子出生6—8周之后再开始瘦身运动 ●

建议新妈妈们每周减去1—2磅的体重 ●

每天需要额外摄入500卡路里能量 ●

保持中等强度的运动 ●

不能盲目吃减肥药减肥，应该科学健康的瘦身 ●

杨惠民 © 编著



LIANGLIZHUNMAMA
CHANHOUSHOUSHENYUYANGYAN

中医古籍出版社

家庭孕产育儿保健丛书

靓丽

准妈妈

产后瘦身 与养颜



杨惠民◎编著

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇保健实用宝典/杨惠民等编著. - 北京:中医古籍出版社,
2005.3

ISBN 978 - 7 - 80174 - 309 - 1

I. 孕... II. 杨... III. ①孕妇 - 妇幼保健②产妇 - 妇幼保健
IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 035046 号

出版发行 中医古籍出版社

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 北京市鸿鹄印刷厂

开 本 710 × 1000 毫米 16 开

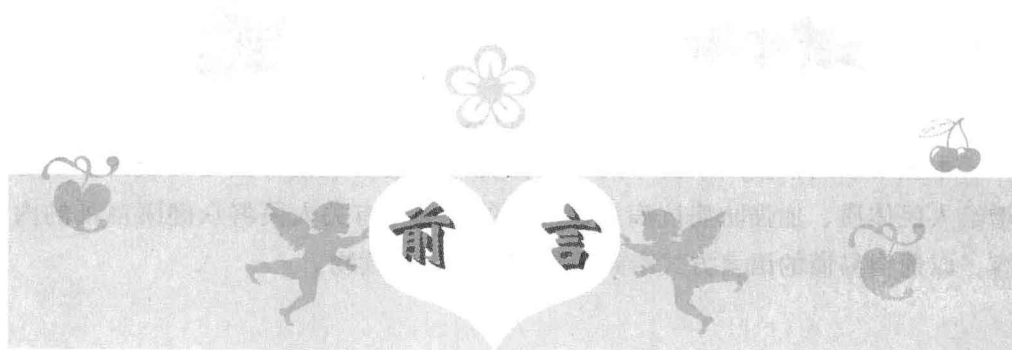
印 张 160

字 数 900 千字

版 次 2009 年 12 月第 2 版 2009 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 80174 - 309 - 1/R · 308

定 价 29.80 元(全套 298.00 元)



北京妇产医院著名妇幼保健专家权威打造。内容极为丰富详尽，它汇集了诸多专家的研究成果和专业精华。

对于新时期初为父母者来说，面临的一切都是新鲜而又令人手足无措的新课题。新生儿有哪些发育特点；新生儿该如何喂养、如何护理；如何进行早期培育；婴儿每个月的发育特点有哪些变化；婴幼儿的营养特点有哪些；如何进行早期培育；如何进行饮食指导；如何进行智力开发；如何培养孩子的好习惯等都让初为父母者格外关心。《孕产妇保健实用宝典》对所有望子成龙、望女成凤的父母们给予科学的指导，使每一个宝宝都能健康地成长，从而迈好人生的第一步。

本丛书收录有：优生的基础是什么：胎教的意义和方法；0~10月胎儿的优生注意事项；妊娠前使用哪些药物影响优生；药物对不同孕期胚胎有何影响；怀孕期间可用哪些抗生素；孩子身高增长的一般规律是什么；为什么说孩子的睡眠比吃更重要；如何培养孩子的创造力；产后如何尽快恢复形体和活力；产后塑身苗条术；产后如何预防阴道松弛；儿病用药有讲究；儿童的药毒伤害不容忽视；健康的宝宝这样带；聪明的宝宝这样带；聪明的宝宝这样教等内容。从母亲的孕前准备一直到婴儿的生长发育、科学喂养、日常保健、婴幼儿心理、学前启智以及常见病的防治、小儿用药等，对其数百个专题进行了科学、细致的研究、分析和解述，具有很强的实践性和参考价值。

本系列共分10册：《怀孕知识百科》、《十月怀胎营养食谱知识百科》、《0~3岁营养保健和疾病防护知识百科》、《靓丽准妈妈产后瘦身与养颜》、

《新婚必读知识百科》、《孕产期全程指导方案》、《妊娠分娩育儿全程指导方案》、《新生婴幼儿按摩大全》、《健康怀孕每一天》、《食物营养相宜相克巧搭配》。更多、更详细的内容请阅读各书目录和正文。

本丛书系列根据国家公布的全民保健计划纲要的精神编写而成的。本着增给人民体质、加强防病抗病知识的目的，选择有关人民群众健康福祉的内容，以通俗易懂的语言方式奉献给您的妇幼保健读物。

目 录

第一章 “准”妈妈产后形体恢复	1
分娩后为何不再苗条	2
什么样的身体曲线才算标准	2
测测新妈妈的小腿三围	4
产后为什么失去青春美	4
怎样让体形恢复更容易	6
产后适时运动能防血栓吗	7
新妈妈的腰臀比率安全吗	7
产后如何恢复完美身材	8
产后怎样恢复体形	8
喂奶不影响妈妈体形	9
产后妈妈如何漂亮	9
产后子宫有何变化	10
产后子宫内膜有何变化	10
产后子宫颈有何变化	11
产后阴道有何变化,如何恢复	12
外阴及盆底组织有何变化,如何恢复	12
产后月经及排卵有何变化	13
产后乳房有何变化	13
产后泌尿系统有何变化	14

产后呼吸、消化系统有何变化	15
产后血液循环系统有何变化	15
产后内分泌系统有何变化	16
产后腹壁有何变化	16
产后胸部有何变化	16
产后姿势有何变化，如何恢复	18
产后如何恢复腹部肌肉	18
产后骨盆肌肉如何恢复	19
产后会阴如何恢复	20

第二章 “准”妈妈产后减肥瘦身

产后 30 天瘦身的四大关键	22
几个使新妈妈发胖的生活习惯	23
月子里伸腿弯腰扭屁股	25
产妇预防生育性肥胖应从何着手	26
哺乳能丰胸瘦腰	27
产后为什么容易发胖	28
产后怎样预防肥胖	30
断奶后如何预防身体发胖	31
产后恢复体形有妙诀	32
产后怎样进行体操减肥锻炼	34
产后减肥健美要注意什么	35
什么样的健身运动适合产妇	37
每天生活中随时可进行的锻炼有哪些	39
产后怎样寻回双腿的魅力	39
产后步行减肥	40
瘦身食疗良方	41
新妈妈不要过早瘦身	41

第三章 “准”妈妈产后运动与健美	43
产后合理运动	44
产后怎样进行锻炼	44
产后为什么要早下床活动	45
产后锻炼有什么意义	46
产后锻炼要注意哪些	47
产妇保持体态健美的措施有哪些	48
产后什么时候开始锻炼	49
简单易做的产后健美方法	50
怎样进行产后早期健身运动	51
产后早期的康复体操怎样做	52
产后第4天怎样做床上运动	52
产后前10天的运动如何做	53
产后10天怎样开始做整套保健操	53
产后怎样做健美操	54
产后床上健美操	55
分娩48天的水陆两用健身操	56
产妇怎样做医疗保健操	57
增强腹肌和会阴肌的医疗体操怎样做	59
做完月子后怎样恢复形体	60
满月后怎样做健美操	61
产后妇女形体美恢复操怎样做	62
12节产后保健操	62
分娩后怎样分段进行健美锻炼	65
盆腔肌基格尔操怎样做	66
哪7类产妇不宜做体操运动	67
产后加强锻炼拒绝赘肉	67
产后简单运动	68

产后健美锻炼	68
产褥体操怎样做	70
产褥健美操怎样做	72
绳操帮新妈妈塑造纤细双臂	74
美胸运动 DIY	75
产后腹部健美	76
怎样拥有平坦小腹	77
腰部健美操	78
臀部健美操	79
产后腰痛如何进行功能锻炼	79
对剖宫分娩者额外的辅助运动怎样做	80

第四章 “准”妈妈产后起居与健美 81

产后洗澡助美丽	82
产妇不宜用束腰紧腹恢复体形	83
合理哺乳、及时断奶有助于健美	84
产妇怎样美乳	85
美腹生活小细节	86
睡眠正常能帮助健美	87
心情愉快有助于健美	87
进补配合适当的运动	87
产后怎样刷牙利于固齿	88

第五章 “准”妈妈产后美丽养颜 89

新妈妈美容养颜去皱	90
新妈妈养颜妙招	90
产后黄褐斑出来了怎么办	93
新妈妈面部按摩养颜的主要穴位	94
中国式按摩美容	95

靓丽“准”妈妈产后瘦身与养颜

liang li zhun ma ma chan hou shou shen yu yang yan

欧美式按摩美容	95
额部皮肤防皱法	97
眼围皮肤防皱消皱按摩法	97
面颊减肥按摩法	98
面部按摩美容的技巧	98
新妈妈和产后保健按摩	99
对付产后变“丑”有什么良方	100
新妈妈祛斑秘诀	101
新妈妈护手秘诀	101
新妈妈修正肤色的秘诀	103
第六章 “准”妈妈的产后营养方案	107
月子里的饮食安排	108
月子里的饮食特点	108
月子里饮食宜忌	110
产后营养的摄取	111
产后值得注意的问题	131
哪些情况是产褥期正常现象	133
月子里生活安排	134
洗澡方式——以温酒水擦澡	136
均衡的饮食与产后恢复	138
热量的摄取与消耗之间的平衡	140
何谓胆固醇	143
如何食用较少的脂肪	143
纤维的需要量	147
增力纤维素摄取量的方法	148
维生素与矿物质	148
饮食模式的改变	151
能清除体内污染的五种食物	153

第七章 “准”妈妈的产后保养方案	165
节食排毒瘦身法	166
发汗排毒瘦身法	171
清肠排毒瘦身健美法	182
第八章 “准”妈妈瘦身与滋补食谱	215
汤类	216
热菜类	236
主食类	259
第九章 “准”妈妈四季养颜食谱	291
春季食谱选	292
夏季食谱选	295
秋季食谱选	298
冬季食谱选	301
第十章 “准”妈妈产后美发护发	305

第一章

“准”妈妈产后体形恢复



分娩后为何不再苗条

许多年轻妈妈都有这样的疑惑：为什么有的妈妈产后能恢复到产前的苗条身材，而有的则不能？

德国爱森大学西伏特教授的研究表明，如果拥有 825T 基因的妇女在生育之后，她的体重会急剧增加。如果她不携带这种基因的话，她的体重就会恢复到生育之前的水平。“许多妇女都在与产后体重作斗争”西伏特教授说，“但是由于她们具有基因弱点，所以体重总是难以降下来。”

研究表明，在欧洲有近 1/3 的妇女携带 825T 基因，而在一些土著居民中携带率达到了 80%。西伏特教授称：“825T 基因携带者可能对我们这个社会更有贡献，她们的体重增强了她们的哺乳能力，她们的后代会更健康。”

他还解释说，人类拥有 825T 基因可能是为了防备食物短缺，在食物短缺的情况下，身体肥胖者肯定比瘦弱者更容易生存下去。

研究还表明，那些带有肥胖基因的妇女锻炼的效果会比其他妇女强。西伏特教授对 800 个年轻妇女进行了研究，研究发现，带有肥胖基因的妇女每周只要锻炼 2 个小时，她们就会比那些没有生过孩子的妇女苗条。

什么样的身体曲线才算标准

一般所说的美女并非是高个子的专利，只有身材高，而体重和三围不合标准也算不上美女。身材娇小的女性如果拥有标准的三围一样婀娜多姿。首先准备一条软尺，把全身重点部位的尺寸正确测量出来，并记录下来。就可以判断自己是否太胖或太瘦。如果合乎标准不妨继续保持，如果不合标准就应该及时做如健体的准备。

1. 身高、体重

身高和体重在一日内就有微妙的变化，所以要尽可能在起床后，身体在还没有充分活动前测量身高、体重，尤其是体重，饭前饭后的差别很大，

一般的成人标准体重是以身高减 100，再乘以 0.9。

2. 腰围

腰围最能显示女性的苗条体态，它也是三围中最纤细的地方，它也是最容易积聚脂肪产生赘肉的部分，测量腰围时首先深吸一口气，记下收缩时最细的状态，身高 160 厘米以下的女性腰围应该保持在 60 厘米以内。

3. 胸围

一般的胸围有三种量法，一种是过胸量法，即量胸部高耸之处；一种是平胸量法，即软尺绕过腋下的水平高度；另一种是胸下量法。通常我们采用第二种平胸量法。深吸一口气测量胸部最扩张时的状态。把测得的胸围除以身高再乘以 100 得到的答案是 53，就是标准的尺寸。54~56 为中等，57 以上就过大了。

4. 臀部

通过臀部顶点的水平测量就是臀围的尺寸。臀围的挺翘很重要。测量时双腿伸直，脚跟并排站立，从腰部到臀部的顶点如果在 18 厘米以内就属于挺翘，超过 18 厘米属下垂。



5. 腿部

测量大腿围时，大腿向前伸半步，在不用力的情况下测量臀部下方大腿的部分，测量小腿围也是同样要领，测量小腿围最粗的部分。把脚跟放在椅子上测量脚踝最细的部分就是脚踝围。

大体上，双腿并拢后两腿间只有四个小空隙才是最标准的。而大腿围应比腰围小 5~7 厘米。小腿围应该比大腿围小 17 厘米左右。

6. 手臂

手臂和手腕里较细的部分，一般来说，上臂围（手肘至肩部最粗的部分）比颈围（下巴抬起颈部伸长的状态）细 4~5 厘米是最理想的。

上述概略标准可以作为新妈妈的努力目标，相信只要新妈妈持之以恒很快就可以实现瘦身的目标。

测测新妈妈的小腿三围

小腿曲线的美丽已是女性身材健美的重要象征，太粗或太细都无法让人接受。可是，新妈妈知道什么样的小腿才是标准的吗？

跟身材一样，美腿也有它的比例和尺寸。①小腿长度：大于身高的26.3%；②最大圆周：大约是小腿长度的3/4；③三围尺寸：上围等于最大圆周，中围是上围加下围除以2，下围是上围的63%。以此为标准，如果新妈妈的身高为160厘米，那么，新妈妈的小腿标准长度应该是42厘米上下，最大圆周应该在32厘米左右，上围32厘米，中围26.5厘米，下围20厘米左右。

产后为什么失去青春美

一些原本身材苗条的年轻妇女，一旦怀孕生子后便开始逐渐发胖，深感苦恼。究其原因，大都是因为没有正确处理好饮食、睡眠、活动等关系，从而导致体内新陈代谢失调、脂肪和糖过剩所致。医学专家曾对近万名肥胖者进行跟踪调查，发现这些肥胖者中，女性占92%，而其中43%的女性36~40岁间开始发胖。究其原因，这些女性与产后卧床过多，缺乏运动有关。

孕后体内性激素功能及新陈代谢产生很大的变异，使蓄脂功能明显增强，而产后胃机能亢进，食欲增强，加上旧习惯的影响，民间对产褥期、小产期有静静地躺在床上、大大地增加营养物质的传统习惯，故极易造成肥胖。妇女可因妊娠、分娩，引起下丘脑的功能紊乱，从而导致脂肪代谢的平衡失调而发生生育性肥胖。社会工作与生活的紧张繁忙节奏，使得一些妇女无暇去打扮，修饰自己。此外，一些妇女担心哺乳会影响乳房的美观，其实不然，哺乳后的乳房往往比未曾哺乳的乳房更容易维持其形态，一般可维持数年之久。

妇女在中断哺乳后乳房往往会变得扁平和下垂。一般在6~7个月后，乳

房会恢复到原来的大小和形状。乳房下垂并非哺乳所致，一般说来，妊娠期间体重增加较多的妇女产后发生乳房下垂的也较多。在妊娠期间注意戴合适乳罩有助于支持乳房，减少有关韧带的张力，防止乳房下垂的发生。有些妇女特别是老年妇女乳房下垂是衰老的表现，此外，乳房下垂还与遗传因素和体质有关。

母乳喂养不但利于婴儿的生长发育，也可预防产后发胖。因为母乳喂养能促进乳汁的分泌，加强母体的新陈代谢和营养循环，将体内多余的营养成分输送出来，减少皮下脂肪的蓄积，从而达到预防肥胖或减肥的目的。

产妇躺在床上坐月子是产后发胖的原因之一。适当的运动是产后保健及预防产后发胖的重要措施。顺产3天后即可下地做些轻微的活动；产后半个月可做些轻微的家务，如做饭、洗碗、洗衣物等，满月后则应适当多做些家务劳动。随着体力的恢复，要每天坚持做体操、健美操等，以消耗体内过多的脂肪和糖分，减少腹部脂肪的堆积。

产褥期睡眠要讲究科学，遵循按时睡眠的原则，讲究睡眠的环境、姿势，提高睡眠质量。产褥期夜晚睡8小时，白天午睡1小时，一天的睡眠时间就足够了，睡眠过多则可导致产后发胖，过少则有影响身体健康之弊。

营养过剩，与产后进补缺乏科学性有关。许多孕产妇认为，怀孕之后，胎儿需要营养；分娩之后，欲使奶水充足，产妇更需增加营养，于是，怀孕期间，摄入过量的高蛋白高营养，产后又大补特补。加上孕后少动，产后卧床时间过多，摄入多，消耗少，使得过多的热量、蛋白质转化成脂肪积聚在皮下。脂肪越积越厚，人也就胖起来了。怀孕后为了优生，产后由于哺乳，适当多吃些高蛋白、高热量的食物是必要的，但应有个限度。有些产妇，在分娩后摄入大量的高糖、高蛋白的食物和菜肴，使摄入的热量、蛋白质和脂肪远远超出生理的需要，于是，转化成脂肪在体内储存起来，人也就发胖了。

科学的膳食，应该是适当多摄入一些高蛋白、高维生素的食品，如牛奶、瘦肉、鱼、蛋、豆制品及绿叶蔬菜等。不过，除了豆制品和新鲜蔬菜、水果可适当多吃些外，其他不宜吃得太多。从营养学的角度来讲，产妇每天仅需要蛋白质100克左右，比一般人约多一倍。因此，产妇每天吃2~3只蛋就已足够了。至于高脂肪、高胆固醇、高碳水化合物之物，如动物油、肥肉、动物内脏等，要少吃或不吃。主食米、面粉及甜食，包括含糖量高的水果，也应限制。食品种类可以变换，但总热量不变，便能达到营养要求。食品要多样化，经常翻花样，调口味，以免吃腻，菜肴以清淡、容易消化为主。

产后锻炼也十分重要。一般说来，产后第二天便可起床在室内走动。半个月后可做轻微的家活。满月后，可以做卧起运动以锻炼腹部肌肉。锻炼时，仰卧床上，双手放在身体两侧面，手不扶床沿，利用腹部肌肉收缩的力量使身体由仰卧位变为坐起。坐稳后再躺下，此为一下。每日上下午各锻炼一次，每次10~20下。这种锻炼法可避免脂肪在腹部堆积。

保持情志舒畅，避免烦躁、生气、忧愁等情志因素的影响，在产后肥胖的预防中也不容忽视。因为情志因素可使内分泌系统失调，从而影响新陈代谢和营养循环，造成肥胖或产生疾病。

怎样让体形恢复更容易

产后若想恢复原来的体形，需要在怀孕期间就保持良好的姿态、进行安全适当的锻炼，并且在产后能循序渐进地进行简单易行的运动，新妈妈不仅可以重新恢复怀孕前的体型，而且还将惊喜地发现，身材会比以前更好。

怀孕期要保持正确的姿势：因为人是直立行走的，怀孕时准妈妈身体重心是随着宝宝的长大而不断移动的。这就压迫了准妈妈的后背、腹肌、骨盆和关节。因此，以四肢着地的姿势进行的练习是怀孕期和分娩后的最佳姿势，它们可以加快血液循环以防止和减轻痔疮、静脉曲张和孕期消化不良等症状。在怀孕期保持正确的姿势是恢复平坦腹部的关键。当胎儿在准妈妈身体里逐渐长大时，准妈妈应调节姿势以适应这种生长；身体尽量向上拔，肩膀放松，后背挺直，肋部略向上向前，尽量远离胎儿。怀孕期间及恢复期理想的健美练习包括散步、游泳、原地骑脚踏车。

婴儿诞生后的形体恢复：分娩后，新妈妈应遵照循序渐进的原则锻炼。循序渐进的适应原则简单地说，就是从简单的锻炼开始，当新妈妈的身体逐步适应于先前的水平时，再逐步达到较高的水平。太快进行新妈妈还未适应的练习不但不会使新妈妈很快恢复体形，还会使新妈妈面临不必要的疲劳、奶水不足、关节出现问题、受伤、腹肌虚弱、分离等问题。在新妈妈重新达到怀孕前的身体状态前，应尽量避免健美运动和压迫腹肌的其他运动方式。如果新妈妈在进行母乳喂养，则在第一次恢复月经前都应避免这些运动。给自己足够的时间休息，从怀孕和生育中恢复过来，然后再选择适当的锻炼方