

细
说

陶红亮 徐 山◎编著

产后康复 202个细节

产后妈妈的恢复，要从认识自我身体变化开始
这里有产后全面的康复攻略，这里有值得信赖的保养绝招

抛弃传统观念，做一个懂坐月子的现代女性

产褥期是产后身  不可失，失不再来

上海科学技术出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

细说产后

康复 202 个细节

XISHUO CHANHOU
KANGFU 202GE XIJIE

—— 陶红亮 徐 山◎编著 ——

上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

细说产后康复 202 个细节 / 陶红亮, 徐山编著. —上海:

上海科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5478-2421-4

I. ① 细… II. ① 陶… ② 徐… III. ① 产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ① R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 243905 号

细说产后康复 202 个细节

陶红亮 徐山 编著

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co

浙江新华印刷技术有限公司印刷

开本 700×1000 1/16 印张: 16.5 字数: 280 千字

2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-2421-4/R·812

定价: 29.80 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

前 言

每一位妈妈在经过辛苦的十月怀胎后，当瓜熟蒂落时，都迫不及待想要抱抱自己的宝宝。望着宝宝可爱的模样，妈妈会无比激动和兴奋，甚至忘记了刚刚分娩时的疼痛。从宝宝出生那一刻起，妈妈就开始承担起养育宝宝的重任，尤其在宝宝处于婴儿时期，吃喝拉撒尽是妈妈操办。妈妈在给宝宝无微不至的关怀的同时，经常忘记给予自己的身体足够的呵护。要知唯有妈妈健康，宝宝才能健康成长。

女性怀孕后，随着胎儿不断发育，子宫越来越大，原本平平的腹部渐渐隆起，分娩过后一时难以恢复。同时，女性在月子期间还会产生很多月子病（与分娩过程有关的疾病），如果健康没有得到应有的关注，不仅难以恢复昔日娇媚的容颜和婀娜的身姿，而且也没有足够的精力照顾好宝宝。

要说产后恢复，不得不说“坐月子”的概念。传统中的月子期指的是宝宝出生后的一个月。现代医学观点认为，月子期是指婴儿出生至产后6~8周，产后妈妈最长需要8周时间才能彻底恢复，重新开始同产前一样的生活，这段时间也称为产褥期。

从生理方面来说，女性一生要经历三大关键期，分别是月经初潮期、怀孕生产期和停经更年期。女性在这三个阶段的身心状况会发生巨变，特别是怀孕生产期，由于自身和外界因素的影响，身体和心理变化更明显。因而，对于产后妈妈来说，产后恢复是一件大事，可以说是决定一生健康的大事。

当然，恢复身体健康的前提需要追根溯源，找到症结所在。每位产后妈妈都应该认识自己的身体和心理状况，尤其是前后发生的变化，做好接纳自我的心理准备，以便进一步开展应对的措施。那么，妈妈们在产前产后会有哪些变化呢？多年医学实践证明，其变化主要分为两大点：

首先是生殖器官的变化,包括子宫变化、外阴和阴道变化、盆底组织变化;其次是生殖器官以外的变化,包括乳房变化、腹部变化、皮肤变化、体形变化、头发变化。除了身体变化以外,很多产后妈妈还会因身体变化而引发心理抑郁。

分娩对女性最明显的影响是引起身材变化。大多数女性在妊娠期大量补充营养,而且在相当长一段时间内缺乏运动,导致营养过剩而肥胖。产后合理调整饮食,控制热量摄入,穿戴调整型内衣,可以在一定程度上去掉小肚腩,让身材变得更苗条。但是,仅仅有苗条的身材还不够,还需要有凹凸有致的S形身材,这可怎么办呢?产后妈妈在哺乳后,乳房严重下垂、臀部松松垮垮、腹部肌肉松弛,所谓的S形曲线对于她们来讲似乎只是梦想。实则不然,妈妈们只要掌握正确的护理和保养方法,一切都可完美恢复。

产后恢复的诸多问题中,不可忽视的是乳房保养问题。乳房是女性美的集中体现,也是宝宝健康的重要保障,所以,拥有健康完美的乳房,也是妈妈们的愿望。平时正确佩戴胸罩,多做保健操,经常做胸部自我按摩,能让胸部坚挺而丰满。

其实,产后可能出现的问题数不胜数,很多准妈妈或新妈妈对于如何度过产褥期,心中也有无数疑团,比如,产后如何开展性生活?如何美体瘦身?如何护肤养颜?如何避免产后疾患?如何……诸如此类问题,妈妈们阅读本书后,定有拨云见日之感。

总之,产后恢复的问题有多个方面,解决问题的方法应全方位、立体化,应从饮食、运动、生活、起居等多方面做起,各个方面相互协调,以便取得最佳康复效果。由于产后恢复涉及的问题非常繁杂,也很零散,笔者在此给妈妈们几点建议。

第一,抛弃传统坐月子的观念。传统坐月子的时间是一个月,但这不足以完全恢复身体。现代医学的月子期最长为两个月,妈妈们应遵从现代医学观念,充分休息好,不要提前投入工作,否则可能出现一生难治的疾病。

第二,体形恢复是漫长的过程。体形恢复不会一蹴而就,而是一个循序渐进的过程,某些产后疾病,可能要付出一生与之斗争。

第三,产后护理要全方位开展。产后保养和护理,要遵循这样一个公式:



科学运动 + 合理膳食 + 阳光心理 + 良好习惯 = 一生健康。

产后妈妈在体会宝宝降临带来的快乐时，也忍受着产后身心变化的痛楚，这也许就是所谓的“痛并快乐着”。但无论面对怎样的情形，都要用阳光的心态去面对，给予宝宝无微不至的呵护的同时，也给予自己更多的关注，走过甜蜜而又责任重大的历程。

编著者

目 录

产后自我认知篇

第一章 认识自己——产后妈妈生理变化

身体变胖	2
乳房丰满而坚实	3
产后体温升高	5
产后消化不良和呼吸不适	5
产后腹部有何变化	6
月经以及排卵时间变化	8
阴部容易充血和水肿	9
阴道松弛, 弹性下降	10
子宫会有形状和位移变化	11
子宫内膜易患炎症	12
子宫颈易发生各类炎症	14
骨盆肌肉会下坠	15
盆底组织发生变化	16
产后内分泌可能失调	17

第二章 心理康复——做内外兼修的产后妈妈

理想的心理健康状态	19
精神衰老了吗	20

心理健康小测试	21
认真对待产后抑郁症	22
低落情绪从何而来	24
不良情绪会影响宝宝发育	25
睡眠不足容易抑郁	26
产后妈妈也缺爱	27
正确预防抑郁症	28
心理疗法减轻产后抑郁症	29
产后妈妈自我心理调整	30
自信的妈妈最快乐	31
童心是生活的调味剂	32
正确看待家庭矛盾	33
暴躁是产后妈妈的大忌	35

产后日常护理篇

第三章 饮食保障——做健康美丽的产后妈妈

月子中最需哪些营养	38
永葆青春的饮食法	39
摄入营养有窍门	41
喝汤滋补有讲究	42
补血活血最重要	43
妈妈和宝宝都需要补铁	44
补钙的小策略	45
清凉度夏的好方法	46
膳食科学搭配，营养多多	48
水果是滋补的好食物	49

产后补水美容术	50
甲鱼是产妇的理想食物	51
美食对抗妊娠纹	52
抗衰老的八大美食	53

第四章 美丽加倍——最佳时期别错过

坐月子是黄金瘦身期	55
饮食与运动搭配瘦身	56
月子里减肥瘦身的误区	58
恢复曼妙身材的妙招	59
做好锻炼前的准备	60
做保健操来恢复健康的身体	61
产后恢复不宜做的动作	62
顺利度过产褥期	63
产后一周的产褥操	64
如何保持健美的体态	66
做做水陆两用健身操	68

第五章 产后疾病——找到促进身体康复的良方

产后出血怎么办	70
八种常见的月子病	71
产后子宫疾病的治疗	73
多汗的防治与康复	75
产后发热的诸多原因	76
脱发的预防与康复	78
乳房胀痛的预防康复	79
背痛的康复	80

手足痛的预防康复	82
腹痛的康复	83
恶露的中药调理妙方	85
产后排尿困难怎么办	86
便秘的康复	87
骨盆疼痛的康复	89
阴道松弛的康复	90
外阴炎症的康复	91
产后尿路感染的预防	92
防止盆腔静脉曲张	94

产后美颜美体篇

第六章 养发护发——激活产后妈妈的秀发

你是否有健康的头发	98
识别发质，专业护理	99
走出美发的误区	100
护发随季节的变化而变化	101
如何拥有一头乌黑亮发	103
梳头也能养护好头发	104
发型设计的误区	105
发型要根据发质设计	106
产后烫发应慎重	108
头发润泽按摩法	109
精心护发，远离头屑	110
美发护发的药膳	111
头部的护理要点	113



第七章 美体瘦身——产后恢复你的曼妙身材

身材恢复让青春永驻	115
产妇瘦身的秘籍	116
掌握规律，恢复体重	117
体形恢复要循序渐进	119
找准产后的健身周期	120
瘦身的七大误区	121
保持健美体态的五大要点	123
24 小时瘦身计划表	124
手足部皮肤护理方法	126
“内外兼修”补充矿物质	127
植物浴，时尚护肤美体法	128
盐浴让肌肤更水嫩	129
皮肤也要过周末	130
旅途中的养颜护肤技巧	131
对付变“丑”的良方	132
让自己更靓丽的方法	133
远离美容护肤的误区	134
防治妊娠纹，再现昔日风采	135

第八章 养颜护肤——产后妈妈不减当年

巧做牛奶、水果面膜	137
轻松消除面部雀斑	138
居家厨房竟有天然面膜	140
睡前眼袋护理	141
怎样“逃避”肿眼泡	142



好食物可去除鱼尾纹	143
美鼻“五字诀”	144
保持鲜嫩红唇的秘方	145
颈部褶皱预示着年龄	146
经典美白护肤高招	148
修正晦暗脸部肤色	149
让背部肌肤光滑无瑕	150
产后妈妈排毒护肤方法	151
护理不同的肤质	152
重获如玉肌肤的良策	153
科学护肤要分步走	154
攻破护肤的最后死角	155

第九章 护乳美乳——让产后妈妈“挺”起胸膛

了解哺乳的基础知识	156
哺乳让胸部更丰满	157
乳房保养的基本原则	158
维护敏感的乳房	159
热导膜丰胸	160
自我按摩预防乳房下垂	161
自我按摩丰胸法	162
健美体操让胸部更美丽	163
抓住时机做综合美乳	165
乳头凹陷的矫正	167
正确佩戴胸罩	168
精油按摩让胸部更坚挺	169
减肥不减罩杯的秘诀	170
乳房变形的原因有很多	171

重塑美胸的七大方略	172
-----------------	-----

第十章 细腰收腹——不做大“腹婆”要做小“腰女”

产后 60 天的腹部运动	174
收腹带和束裤的使用	175
锻炼腹部肌肉的强度	176
锻炼腹斜肌的力量	177
跳芭蕾，练腹肌	179
瘦腹“随身练”	180
平坦腹部的小秘诀	182
四种茶让你成为小“腹婆”	183
多做腰腹保健操	184
腰部瘦身简易妙招	186
腹部瘦身操，练就小蛮腰	187
瘦腰只需你花两刻钟	188
重塑美腹的四大方略	189

第十一章 美腿提臀——产后妈妈速成“小翘臀”

重塑美腿有秘方	191
科学饮食打造纤细美腿	192
双腿减肥健美运动	193
散步瘦腿的技巧	194
运动拯救腿部水肿	195
简单实用的美腿技巧	196
消肿美腿综合法	197
十步养出匀称双腿	198
丰臀美臀健美操	200

轻松减掉臀部赘肉	201
提臀塑身的小动作	203
美臀要从改变习惯开始	204

产后全面恢复篇

第十二章 亲密接触——产后妈妈重燃产后“激情”

夫妻“亲密生活”指南	208
产后何时可“亲密接触”	209
产后亲密要克服诸多难关	211
如何拥有紧缩的阴道	213
给隐私部位整形	214
会阴侧切是否影响性生活	215
哺乳期正确的性生活	216
科学认识性生活	217
产后避孕五大招	219
产后短期再孕很危险	220

第十三章 产后保养——尽快找回最佳状态

哺乳期的乳房保养	222
会阴切口的护理	223
剖宫产后的自我护理	224
月子生活起居备忘录	225
科学防治产后腰痛	227
处理四肢疼痛的小细节	228
产后养身的七大准则	229

产后检查, 母婴都保健康	231
哺乳期的化妆原则	232

第十四章 巩固恢复——做健康漂亮的产后妈妈

运动锻炼成就“肌肉女”	234
抓住产后恢复的每个良机	235
恢复受损的骨盆肌肉	236
当心患上乳腺疾病	237
产后的会阴恢复	238
产后的子宫恢复	239
产后排尿困难	240
一套瘦身操让你变苗条	241
应对产后便秘的诀窍	242
便秘的饮食调理法	242
恶露不断怎么办	243
产后月经异常的恢复	244
摆脱错误的坐月子观念	245
提升恢复指数有妙招	246

产后自我认知 卷一

产后自我认知

产后自我认知篇

产后自我认知

产后自我认知，是指产妇在分娩后，对自己的身体、心理、社会角色等方面进行的认识和评价。这一过程对于产妇的身心健康和家庭和谐具有重要意义。首先，产妇需要了解自己的身体变化，如乳房、子宫、恶露等情况，以便及时发现异常并寻求医疗帮助。其次，产妇应关注自己的心理状态，如情绪波动、焦虑、抑郁等，及时寻求心理支持。最后，产妇应重新调整自己的社会角色，从孕前的准妈妈转变为母亲，承担起照顾孩子的责任。通过自我认知，产妇可以更好地适应产后生活，提升生活质量。

产后自我认知，是指产妇在分娩后，对自己的身体、心理、社会角色等方面进行的认识和评价。这一过程对于产妇的身心健康和家庭和谐具有重要意义。首先，产妇需要了解自己的身体变化，如乳房、子宫、恶露等情况，以便及时发现异常并寻求医疗帮助。其次，产妇应关注自己的心理状态，如情绪波动、焦虑、抑郁等，及时寻求心理支持。最后，产妇应重新调整自己的社会角色，从孕前的准妈妈转变为母亲，承担起照顾孩子的责任。通过自我认知，产妇可以更好地适应产后生活，提升生活质量。

第一章 认识自己

——产后妈妈生理变化

妈妈们经过辛苦的十月怀胎后,当瓜熟蒂落时,都会为新生儿的降临感到无比幸福。同时,由于经历了怀孕到分娩的过程,妈妈们会发现自己的身体发生改变,如体形变胖、乳房下垂、阴道松弛等,这些变化又会给产后妈妈带来很多不适。产后妈妈应了解产后身体将可能发生的变化,从而追根溯源,寻找产后康复和护理对策,才能重获健康和幸福。

身体变胖

许多身材苗条的女性在经过妊娠、分娩之后,身体逐渐发胖,觉得自己失去了往日的风韵。事实上,产后发胖很正常。因为妊娠过程会引起下丘脑性腺功能暂时紊乱,使脂肪代谢失去平衡,并且在我国有传统的产后坐月子观念。在产后的一个半月内,为了给宝宝哺乳,妈妈会吃大量高脂肪、高蛋白质食品,使摄入的营养量超过了需求量,而且产后妈妈又很少进行体力活动,热量的消耗大大降低,促使机体脂肪细胞充盈。

另外,在妊娠期间,胎儿的重量、羊水、血容量以及细胞间液的增加,子宫与乳房的增大等均会促使体重增加,生理性体重能增加15千克左右。分娩后,因为胎儿、胎盘、羊水等排出体外,体重会减少5千克左右。而后由于恶露排出、尿量增加、出汗或母乳分泌等原因,体重会慢慢下降。但是,越往后体重下降速度越慢,在产后4~6周,体重会停留在一定水平。

若产后妈妈的体重超出正常范围的20%~50%,属于“生育性肥胖”。生育性肥胖不仅给爱美的产后妈妈带来许多烦恼,而且对产后妈妈们的健康也有一定的影响。

预防生育性肥胖,我们可以从以下几个方面入手。