

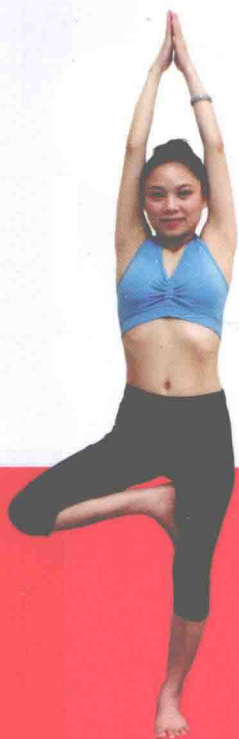
家庭预防保健和康复系列

总主编 王俊华  
主 编 黄 臻  
侯 常

# 孕产后 保健与体形塑造

我的健康我做主 我的体形我塑造

—— 来自于医学专家的倾心帮助！



家庭预防保健和康复系列

总主编 王俊华

# 孕产

## 后 保健与体形塑造



### 编写人员

主 编 黄 臻 侯 常

副主编 闵 瑜 屈 菲 赵国斌 刘 刚

编 者 (以姓氏笔画为序)

叶颖明	刘 刚	李 豪	杨惠贤	张婉容	陈佩顺	闵 瑜
罗宇虹	罗燕君	周海旺	屈 菲	赵国斌	钟 陶	侯常芬
高 燕	郭凯锋	郭佩芬	郭倩媚	黄志勇	黄志锐	黄 芬
黄 臻	惠 薇	颜海霞	薛玉珍			

人民卫生出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

孕产后保健与体形塑造 / 黄臻, 侯常主编. —北京: 人民卫生出版社, 2014

(家庭预防保健和康复系列 / 王俊华主编)

ISBN 978-7-117-18880-7

I. ①孕… II. ①黄…②侯… III. ①妊娠期-妇幼保健  
②产褥期-妇幼保健③女性-形态训练 IV. ①R715.3②G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 141806 号

人卫社官网	<a href="http://www.pmph.com">www.pmph.com</a>	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	<a href="http://www.ipmph.com">www.ipmph.com</a>	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

## 孕产后保健与体形塑造

主 编: 黄臻 侯常

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 三河市博文印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 10.5

字 数: 167 千字

版 次: 2014 年 11 月第 1 版 2014 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-18880-7/R·18881

定 价: 23.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: [WQ@pmph.com](mailto:WQ@pmph.com)

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



## 总序

健身运动损伤、骨质疏松、颈椎病、下腰痛、关节炎和骨折等都是常见病症，多因为人们缺乏相关医学知识，在日常生活、工作和运动锻炼中未能及时、正确地预防而出现的病症。同样，因这些病症的病因不能及时消除，得不到及时诊疗，导致疾病经久不愈，严重影响人们的健康生活与工作。

怀孕与生产，尽管不属于疾病的范畴，但是女性一生中为孕育生命必须经历的重要生理过程。怀孕过程中出现的肥胖、体形走样，以及腰痛水肿等，生产过程中出现的产道松弛和损伤等，都是女性朋友非常关心和必须面对的常见问题。

王俊华教授是专门从事常见病症和孕产后康复技术和家庭康复项目研究的专家。在繁忙的工作之余，他与刘悦教授、黄臻教授、刘刚教授、王卫强教授、宋振华教授、陈汉波教授等专家，针对上述病症和常见问题，编写了“家庭预防保健和康复系列”，旨在把“常见病症和孕产后康复治疗工作”前移，向大众普及有关“健身运动损伤、骨质疏松、颈椎病、下腰痛、关节炎和骨折”等常见病症和孕产后常见问题的预防、自我诊断知识，传授实用的家庭康复技术，使大众成为自我康复、维系健康的主人。

在常见“运动项目”中，如何预防发生“运动损伤”？运动损伤后为什么24小时内要冷敷，24小时后才能热敷？为什么女人比男

人更易骨质疏松？你是否知道青少年期补钙只能使骨质强壮，不会使身高增长？你是否知道预防颈椎病关键在于平时经常“举头望明月”？你知道搬重物时防止腰椎受损的正确方法吗？你是否知道有助于顺利生产和有助于体形塑造的措施——怀孕时如何运动锻炼、生产时如何配合助产医生和产后如何自我康复？哪些运动对骨性关节炎不利？骨性关节炎需用抗生素吗？伤筋动骨 100 天，骨折后一定要卧床休息吗？你相信骨关节置换术后第 3 天可以下床站立训练吗？这些问题都是大家生活中最关心的健康问题，也是大家容易存在着认识上误区的地方。

该套书不但内容权威科学，而且图文并茂，通俗易懂，突出实用性和家庭康复的可操作性。相信此套书一定能帮助大众在常见病症和孕产后常见问题的家庭预防与康复方面把握自我，强身健体，维系健康，远离疾病。

中国康复医学会康复治疗专业委员会主任委员

燕铁斌教授

2014 年 6 月



## 前 言

怀孕时期是女人一生中最重要的时光。“十月怀胎”对于每一位新妈妈来说都是一个艰辛而又幸福的过程,新妈妈们对于生产更是既期待又紧张。如何获得孕育知识,更好地准备迎接新成员?如何在产后重拾芳华,成为一位健康又美丽的新妈妈?我们在这本书里将贴心地想您所想,热情解答您的所困、所忧、所惑,带领着您轻松应对孕产所带来的身心上的变化,找回自信与昔日的风采。

本书通俗易懂、图文并茂地详细介绍了孕后、产时和产后的相关自我保健知识。书中的产前护理与康复(产前肌肉锻炼、松弛技巧训练、呼吸运动训练)、产后护理与康复(产后盆底肌锻炼和体形塑造训练)等内容,均属国内首次介绍,并作为一个特色篇章进行撰写。该书还以“必备常识”的形式,重点解答广大孕妈妈们关心的问题,目的是更好地帮助孕妈妈顺利生产、产后康复和体形重塑。

十全十美虽无法达到,但却值得追求。希望本书能成为新妈妈孕期的贴心小棉袄,提供最有价值的帮助,并愿天下所有的新妈妈都能更快、更好地恢复健康,重回青春靓丽!

黄臻

2014年6月



## 目 录

开篇故事 重回青春靓丽,产后少妇永恒的话题..... 1

第一部分 重回青春靓丽,怀孕时要掌握哪些知识..... 3

### 一、“知己知彼,百战百胜”,怀孕后身体变化不可

不知..... 3

1. 生殖系统有哪些变化..... 3

(1) 子宫有哪些变化..... 3

(2) 卵巢有哪些变化..... 4

(3) 阴道有哪些变化..... 4

(4) 外阴有哪些变化..... 4

(5) 盆底及子宫支持组织有哪些变化..... 4

2. 乳房有哪些变化..... 4

3. 心血管系统有哪些变化..... 4

(1) 心脏有哪些变化..... 4

(2) 心排血量有哪些变化..... 5

(3) 血压有哪些变化..... 5

(4) 血液有何改变..... 5

4. 皮肤有哪些变化..... 5



(1) 乳头、乳晕、外阴、腋窝变黑 .....	5
(2) 面部出现蝶状褐色斑 .....	5
(3) 腹部皮肤出现妊娠纹 .....	6
(4) 皮肤其他变化 .....	6
5. 体重增长多少合适 .....	6
6. 体形有哪些变化 .....	7
(1) 胸围、腰围(腹围)、臀围有哪些变化 .....	7
(2) 骨骼、关节及韧带有哪些变化 .....	7
7. 其他变化 .....	8
(1) 体毛增多 .....	8
(2) 眼睑水肿 .....	8
(3) 四肢水肿 .....	8
(4) 腿部静脉曲张 .....	8
二、“民以食为天”，孕妇饮食要注意什么 .....	9
1. 妊娠早期的饮食 .....	9
2. 妊娠中期的饮食 .....	9
3. 妊娠晚期的饮食 .....	10
4. 分娩前期如何饮食 .....	10
5. 临产时如何饮食 .....	11
(1) 产程前吃什么 .....	11
(2) 产程中吃什么 .....	11
三、“胎儿幼小”，孕妇可以用药吗 .....	13
1. 药物代谢在孕期有什么特点 .....	13
2. 药物对胎儿有什么影响 .....	13
(1) 受精第 1 日至第 14 日 .....	13
(2) 受精第 15 日至妊娠 3 个月左右 .....	13
(3) 妊娠 3 个月至分娩 .....	14
3. 孕期用药的基本原则有哪些 .....	14
(1) 尽量避免不必要的用药 .....	14





(2) 应在医生指导下用药.....	14
(3) 尽量避免在妊娠早期用药物治疗 .....	14
(4) 分娩前忌用药 .....	14
(5) 谨慎选择治疗药物 .....	14
(6) 充分权衡用药利弊 .....	14
4. 如何避免“忽略用药” .....	15
5. 孕期怎样做到不要“延误用药” .....	15
6. 不同胎龄时期用药对胎儿分别有哪些影响 .....	15
(1) 胚前期(指受精后的前2周).....	15
(2) 胚期(指受精后的第2周到第12周).....	16
(3) 胎儿期(是胚胎发育最长的时期,起自 第12周,直至分娩).....	16
(4) 分娩期(指胎儿脱离母体个体独自存在的 时期和过程).....	17
<b>四、“大腹便便”与“腰酸背痛” .....</b>	<b>17</b>
1. 怀孕后期出现“腰酸背痛”的原因 .....	17
2. 如何预防“腰酸背痛” .....	18
3. 日常起居注意事项 .....	19
(1) 日常坐立行走的注意事项 .....	19
(2) 日常做家务时的注意事项 .....	21
(3) 日常作息时的注意事项 .....	23
4. 饮食注意事项 .....	25
5. 其他注意事项 .....	25
<b>五、“脚浮肿”与“腿抽筋” .....</b>	<b>25</b>
1. 孕妈妈“脚浮肿”与“腿抽筋”的原因.....	25
(1) 孕妈妈“脚浮肿”的原因 .....	25
(2) 孕妈妈“腿抽筋”的原因 .....	26
2. 应对“脚浮肿”与“腿抽筋”有哪些妙招 .....	26
(1) 应对“脚浮肿”的妙招 .....	26



(2) 应对“腿抽筋”的妙招 .....	26
3. 如何预防“脚浮肿”与“腿抽筋” .....	26
(1) 如何预防“脚浮肿” .....	26
(2) 如何预防“腿抽筋” .....	27
<b>六、孕期其他常见不适症状,如何居家处理</b> .....	27
1. 怀孕初期恶心、呕吐怎么办,怀孕后期胃区不适 怎么办 .....	27
(1) 恶心、呕吐怎么办 .....	27
(2) 胃区不适怎么办 .....	28
(3) 如何解决胀气 .....	28
(4) 如何预防便秘 .....	29
2. 出现尿频、尿急是否正常 .....	29
3. 眩晕发生的原因及如何预防 .....	29
4. 怎样预防静脉曲张 .....	30
5. 阴道分泌物增多怎么办 .....	30
6. 痔疮发生的原因及如何处理 .....	31

## 第二部分 为了顺利生产和体形重塑,孕期应做哪些准备 .....

32

### 一、为了顺利生产和体形重塑,孕期应加强肌肉

#### 锻炼 .....

32

1. 盆底肌锻炼 .....
2. 腰腹肌锻炼 .....
3. 胸肌锻炼 .....
4. 大腿内侧肌锻炼 .....
5. 腿部训练 .....
6. 下蹲训练 .....

### 二、为了避免生产时紧张,产前有哪些松弛技巧 .....

36

1. 视觉放松 .....
2. 听觉放松 .....



3. 意想锻炼法 .....	36
4. 精神松弛法 .....	37
<b>三、为了增加产时动力,孕期应进行呼吸运动</b>	
<b>训练</b> .....	37
1. 宫缩控制呼吸法 .....	37
2. 呼吸配合腹部按摩 .....	37

### 第三部分 重回青春靓丽,产后应掌握哪些知识 .....

<b>一、“知己知彼,百战百胜”,产褥期新妈妈身体变化</b>	
<b>不可不知</b> .....	39
<b>二、产褥期常见问题该如何应对</b> .....	40
1. 生命体征有哪些变化 .....	40
(1) 体温变化 .....	40
(2) 心率变化 .....	40
(3) 血压变化 .....	40
2. 子宫收缩痛正常吗 .....	40
3. 什么是产褥汗 .....	40
4. 什么是恶露,您的恶露正常吗 .....	40
(1) 血性恶露 .....	41
(2) 浆液恶露 .....	41
(3) 白色恶露 .....	41
<b>三、产褥期应该注意什么</b> .....	41
1. 产后 2 小时需注意什么 .....	41
2. 产后一周重点注意什么 .....	41
3. 怎样合理营养与饮食 .....	41
4. 怎样预防排尿困难与便秘 .....	42
5. 怎样观察子宫复旧及恶露 .....	42
6. 会阴如何处理 .....	42
<b>四、产褥期后(即产后)常见问题,如何居家处理</b> .....	42



1. 如何处理产后腰背痛 ..... 42
  - (1) 了解诱发产后腰背痛的原因 ..... 43
  - (2) 知道预防腰背痛有妙招 ..... 43
  - (3) 发生产后腰背痛怎么办 ..... 44
2. 如何处理产后排尿障碍 ..... 46
  - (1) 产后排尿障碍的原因 ..... 46
  - (2) 预防产后排尿障碍的妙招 ..... 46
  - (3) 诱导排尿方法有哪些 ..... 47
  - (4) 排尿障碍的治疗方法 ..... 47
  - (5) 如何检测残余尿量 ..... 47
3. 如何处理产后关节痛 ..... 48
  - (1) 产后关节痛的原因 ..... 48
  - (2) 产后关节痛的表现 ..... 48
  - (3) 产后关节痛的预防措施 ..... 48
  - (4) 产后关节痛的调理 ..... 49
  - (5) 产后关节痛的外治疗法 ..... 49
  - (6) 产后关节痛的康复治疗 ..... 50
  - (7) 产后关节痛的自我处理方法 ..... 50
4. 如何处理急性乳腺炎 ..... 51
  - (1) 产后乳腺炎的发病原因 ..... 51
  - (2) 产后急性乳腺炎有何表现 ..... 51
  - (3) 产前如何预防产后乳腺炎 ..... 51
  - (4) 产后如何预防产后乳腺炎 ..... 52
  - (5) 如何预防乳头皲裂 ..... 52
  - (6) 如何纠正乳头短平或凹陷 ..... 53
  - (7) 奶胀怎么护理 ..... 53
  - (8) 得了乳腺炎要不要停止母乳喂养 ..... 53
  - (9) 产后乳腺炎的外敷疗法 ..... 53
  - (10) 产后乳腺炎的康复治疗 ..... 54



5. 如何处理产后抑郁症 .....	55
(1) 什么是产后抑郁症 .....	55
(2) 如何预防产后抑郁症 .....	55
(3) 一旦患有产后抑郁症,怎么办 .....	55
(4) 新妈妈可以通过哪些方法自我治疗产后 抑郁症 .....	56
(5) 产后抑郁症的常规治疗有哪些 .....	57
(6) 喝玫瑰花茶可抗产后抑郁吗 .....	57
(7) 体感音乐疗法能治疗产后抑郁症吗 .....	57

#### 第四部分 重回青春靓丽,产后如何锻炼 .....

一、为什么要进行产后运动 .....	58
1. 产后运动有什么好处 .....	58
2. 产后运动要遵循什么原则 .....	58
(1) 运动量如何把握 .....	58
(2) 运动强度如何控制 .....	59
(3) 运动方式如何选择 .....	59
3. 产后运动有什么注意事项 .....	59
(1) 运动原则 .....	59
(2) 运动注意点 .....	59
(3) 运动前准备 .....	60
(4) 运动环境 .....	60
二、产后如何锻炼,重塑靓丽体态 .....	60
1. 产后半年,形体恢复运动 .....	60
(1) 产后第1周如何锻炼 .....	60
(2) 产后第2~6周如何锻炼 .....	65
(3) 产后第7~12周如何锻炼 .....	68
(4) 产后第13~24周如何锻炼 .....	70
2. 产后一年,瑜伽塑形 .....	84



- (1) 什么是产后瑜伽 ..... 84
  - (2) 产后瑜伽有什么作用 ..... 85
  - (3) 产后瑜伽有什么注意事项 ..... 85
  - (4) 如何练习产后瑜伽 ..... 85
- 三、产后如何使用弹力带重塑动人曲线** ..... 104
- 1. 什么是弹力带运动 ..... 104
  - 2. 如何固定弹力带 ..... 104
    - (1) 快速绑法固定 ..... 104
    - (2) 缠绕绑法固定 ..... 105
    - (3) 手臂绑法固定 ..... 106
  - 3. 弹力带运动前如何热身运动 ..... 107
    - (1) 半蹲肩外旋 ..... 107
    - (2) 抬腿斜后拉 ..... 108
    - (3) 下蹲肩上推举 ..... 109
  - 4. 如何使用弹力带进行胸部运动 ..... 110
    - (1) 弹力带站立推胸 ..... 110
    - (2) 弹力带胸前平举 ..... 110
    - (3) 弹力带斜向上拉 ..... 111
    - (4) 弹力带屈肘胸前平举 ..... 111
    - (5) 弹力带屈肘胸前交叉举 ..... 113
  - 5. 如何使用弹力带进行腹部运动 ..... 113
    - (1) 弹力带屈腿卷腹 ..... 114
    - (2) 弹力带直腿卷腹 ..... 114
    - (3) 弹力带卷腹蹬腿 ..... 115
    - (4) 弹力带伸肘卷腹 ..... 116
    - (5) 弹力带仰卧直腿钟摆 ..... 117
    - (6) 弹力带卷腹推胸 ..... 118
  - 6. 如何使用弹力带进行臀部运动 ..... 118
    - (1) 弹力带站立髋外展 ..... 118



(2) 弹力带站立后踢腿 .....	119
(3) 弹力带侧卧直腿髋外展 .....	120
(4) 弹力带仰卧提臀 .....	121
(5) 弹力带进阶仰卧提臀 .....	122
(6) 弹力带跪位蹬腿 .....	122
7. 如何使用弹力带进行腿部运动 .....	123
(1) 弹力带站立内踢腿 .....	123
(2) 弹力带站立前踢腿 .....	123
(3) 弹力带半蹲 .....	125
(4) 弹力带单腿蹲 .....	125
(5) 弹力带弓步蹲 .....	126
8. 弹力带运动后如何放松活动 .....	127
(1) 低强度有氧运动 5~10 分钟 .....	127
(2) 拉伸大肌肉群 .....	127
<b>四、产后盆底肌训练,重回理想性生活 .....</b>	<b>131</b>
1. 女性盆底肌的作用是什么 .....	131
2. 产后为什么要进行盆底肌训练 .....	131
3. 什么是盆底肌训练法 .....	131
4. 盆底肌训练的方法有哪些 .....	131
(1) 盆底肌训练法 .....	131
(2) 生物反馈训练 .....	132
(3) 神经肌肉电刺激 .....	132
5. 哪些情况下不宜进行盆底肌训练 .....	132
6. 产后何时进行盆底肌训练 .....	132
<b>第五部分 重回青春靓丽,产后如何进行合理营养 .....</b>	<b>133</b>
<b>一、坐月子的营养与饮食(产褥期) .....</b>	<b>133</b>
1. 什么是“坐月子” .....	133
2. 坐月子时新妈妈的生理有什么变化 .....	133



3. 产后营养为什么特别重要 ..... 134
  4. 产后应该怎么吃 ..... 134
  5. 坐月子时新妈妈适宜多进食哪些食物 ..... 135
    - (1) 小米粥 ..... 135
    - (2) 牛奶 ..... 135
    - (3) 面汤 ..... 135
    - (4) 鸡蛋 ..... 135
    - (5) 红糖 ..... 135
    - (6) 鸡肉 ..... 135
    - (7) 肉汤 ..... 135
    - (8) 蔬菜 ..... 136
    - (9) 水果 ..... 136
    - (10) 鱼类,尤其是鲤鱼 ..... 136
  6. “坐月子”需要忌口吗 ..... 136
  7. “坐月子”可以吃麦乳精、味精吗 ..... 137
  8. “坐月子”可以吃巧克力吗 ..... 137
  9. “坐月子”要不要补钙 ..... 137
  10. 要想乳汁多,应该多补充哪些营养素 ..... 138
  11. 饮食催奶与药物催奶,哪一个更好 ..... 138
- ## 二、哺乳期的营养与饮食 ..... 139
1. 什么是哺乳期 ..... 139
  2. 哺乳期新妈妈的营养需求有哪些 ..... 139
  3. 哺乳期新妈妈忌食用哪些食物 ..... 141
    - (1) 忌食抑制乳汁分泌的食物 ..... 141
    - (2) 忌食对新妈妈以及宝宝有不良影响的  
食物 ..... 141
  4. 哺乳期新妈妈的日常饮食有哪些常见错误 ..... 141
    - (1) 大量喝红糖水好 ..... 141
    - (2) 鸡蛋营养好,吃越多越好 ..... 141





(3) 要多喝鸡汤 .....	141
(4) 水果蔬菜也是生冷食物,都不能吃 .....	142
(5) 人参大补宜早吃 .....	142
(6) 骨汤能补钙 .....	142
(7) 产后可以喝茶 .....	143
5. 哺乳期推荐给新妈妈的食谱都有哪些 .....	143
(1) 主食类 .....	143
(2) 海鲜类 .....	143
(3) 药膳类 .....	144
(4) 汤品类 .....	145
(5) 点心类 .....	145
(6) 蔬菜类 .....	146

