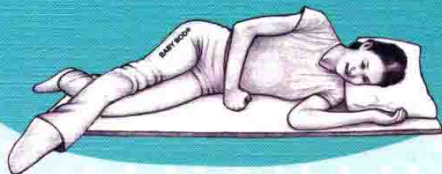
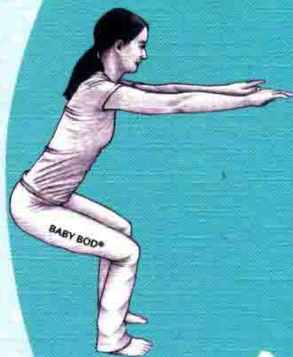


BABY BOD®

TURN FLAB TO  
FAB IN 12 WEEKS FLAT

# 产后 身体革命

【美】莫里安·瑞恩(Marianne Ryan) 著  
乔伊译



和睦家创始人、CEO 李碧菁 作序推荐

获得美国三项大奖  
产后恢复经典之作



妈妈选择奖 父母验证奖 国际畅销书作者奖

彻底改变“一次产后，一直产后”的身体状态



**BABY BOD®**

TURN FLAB TO  
FAB IN 12 WEEKS FLAT

# 产后 身体革命

【美】莫里安·瑞恩(Marianne Ryan) 著  
乔伊 译

Baby Bod<sup>®</sup> : Turn Flab To Fab in 12 weeks Flat / by Marianne Ryan/ISBN: 978-0-9890351-0-1

Copyright © 2015 by Marianne Ryan.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any means whatsoever without written permission from the publisher.

The Chinese edition Copyright © 2017 by China Machine Press.

This title is published in China by China Machine Press with license from Marianne Ryan. This edition is authorized for sale throughout the world. Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. Violation of this Law is subject to Civil and Criminal Penalties.

本书由 Marianne Ryan 授权机械工业出版社在全球出版与发行。未经许可的出口，视为违反著作权法，将受法律制裁。

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2017-0719 号。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

产后身体革命 / (美) 莫里安·瑞恩 (Marianne Ryan) 著;  
乔伊译. —北京: 科学技术文献出版社: 机械工业出版社, 2018. 1  
书名原文: BABY BOD<sup>®</sup> ; TURN FLAB TO FAB IN 12 WEEKS FLAT  
ISBN 978-7-5189-2998-6

I. ①产… II. ①莫… ②乔… III. ①产妇-减肥  
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 163863 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 刘文蕾 陈伟 责任编辑: 杰群

责任校对: 梁倩 版式设计: 张文贵

封面设计: 吕凤英 责任印制: 孙炜

保定市中国画美凯印刷有限公司印刷

2018 年 1 月第 1 版·第 1 次印刷

169mm × 239mm · 17 印张 · 260 千字

标准书号: ISBN 978-7-5189-2998-6

定价: 58.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线: (010) 88361066

机工官网: [www.cmpbook.com](http://www.cmpbook.com)

读者购书热线: (010) 68326294

机工官博: [weibo.com/cmp1952](http://weibo.com/cmp1952)

(010) 88379203

金书网: [www.golden-book.com](http://www.golden-book.com)

封面无防伪标均为盗版

教育服务网: [www.cmpedu.com](http://www.cmpedu.com)

## 献 词

谨以此书献给我的两个女儿，Caitlyn 和 Maggie，她们永远都是我的孩子。成为她们的母亲，我获得了巨大的回报——激发了我帮助其他妈妈进行产后恢复的热情。

## 本书口碑传播

女性是时候考虑产后各个阶段该如何进行恢复，并花时间去进行彻底的恢复了。本书可以帮助产后多年的妈妈，也可以帮助产后新妈妈，在怀孕和分娩后开始她们的恢复旅程。

——Dianne Edmonds, 孕妇中心总监和创办人, 物理治疗师, 私人教练

不仅是对妈妈们，对所有因不恰当地使用肌肉而承受负面效应的女性来说，本书不可不看。这本书写得很好，很容易阅读，它促使读者去改变既定的模式，去思考女性照护的团队协作。团队协作成员可以包括物理治疗家、理疗师和妇产科医生。作者应用了坚实的研究来支持她的讲授。以开放的心态看这本书将取得结果，很好的……结果！

——Dr. LaKeisha Webb McMillan, 妇产科医生, 两个孩子的母亲

对孕妈妈和新妈妈来说，这是一本非常好的、内容全面的指南。在孕期和初为人母的时期，身体的很多变化常常让人困惑不解，本书针对准妈妈和新妈妈如何进行自我照护和保持正确的身体排列，以及如何恢复核心和盆底力量进行了讲解。

——Fiona Roger BPhy GD ExSpSc APAM

盆底物理治疗师

[www.pelvicfloorexercise.com.au](http://www.pelvicfloorexercise.com.au) 网站所有人

我非常激动地找到了这一资源，因为可以与妈妈们以及从事生育服务的专业人员分享，它弥补了医疗照护与健身指导中间的缺口。从事生育服务的专业人员在教授自己的顾客如何运用正确的人体工学机制保护身体时，将发现本书非常有帮助。本书是产后早期开始塑造盆底肌与核心肌肉的可靠指导。产后身形的恢复不仅仅是让自己的外表看上去更好，正确地强化这些肌肉会积极地影响以后的妊娠、分娩、性健康，甚至帮助预防绝经时脱垂问题的发生。本书是基于循证解决方案设计的，

以最为全面的方式论述解剖与生理结构。很好的是，本书巧妙地设计了章节，你可以根据自己的情况从相应的章节看起——因为我们都没有多余的时间去浪费，特别是在照顾新生儿的时期。我强烈建议所有的女性阅读本书，甚至是在生孩子之前便开始阅读，这样她们可以预先了解更多，到时候可以庆祝自己的重生。

——Tara Brooke CD (DTI)，国际导乐培训联合创始人  
导乐和新父母顾问，三个孩子的母亲

直到现在，孕期女性、新妈妈们以及临床医生在接生新生命之前和之后，都没有一本参考书可以涵盖她们需要知道的这些信息。而这本就是被期盼许久的书。作者是一名物理治疗师及骨科医生，她将一系列令人印象深刻的文献整合为可以轻松阅读的形式，包含了妈妈健康与保健，自我照护小贴士，以及循序渐进的锻炼项目。她将这些信息很好地呈现给读者。作者提供了自己在临床经验中总结的知识，分享了自己的经历，同时运用具有循证基础的研究来支持这些信息。对于那些处于产前和产后的新妈妈或者有经验的妈妈来说，想要重新塑造自己的身心，这是多么好的资源！我真希望在我生我两个儿子时有这本书，现在我非常期待将这本书推荐给我的病人和朋友。

——Stacy Barrows, PT, DPT, GCFP, PMA®-CPT  
Smartroller®发明人  
Smartroller 最佳运动指南作者，Century City Physical Therapy 公司所有者

对于想要让身体感觉更好的妈妈来说，不论现在处于人生的哪一个阶段，本书都是可靠而且全面的指导手册。作者清晰彻底地解释了为什么妊娠会影响女性的身体，她提供了有深刻见解的措施，从头到脚帮你增强身体。

——Rachel Rabbin Peachman，记者

本书对于处在无论哪个年龄段的妈妈来说都是很好的资源！无论多大年纪，无论处于什么阶段，这是一本对于如何恢复核心力量有着很好参考价值的、有循证依据的指导书。书中内容以一种非常实用的方式表达，为所有读者提供有用的指导。这本书在我的诊所将会被放置在显著的位置，也会成为我那些寻求身体康复的顾客的有效工具。

——Susan C. Clinton, PT DScPT OCS WCS COMT FAAOMPT  
Embody 物理治疗与保健有限责任公司共同所有人

这本书是游戏改变者！作者利用她自己作为一位母亲和一位前沿女性健康照护物理治疗师的经验，开发了这套适用于准妈妈、新妈妈以及多产次妈妈的塑身计划。服务于女性顾客的物理治疗师和相关的健康专业人员也将受益于本书。这本书会让妈妈们识别和控制一些关键的问题，如腹直肌分离、骨盆疼痛、膀胱漏尿和盆底器官脱垂。

——Gerard Greene, MSc (Manip Physio),  
骨骼肌肉物理治疗专家，Facebook 女性健康理疗群组联合创始人、指导师

作者和大家探讨了几乎没有女性认真研究的话题。她为新妈妈们（和多产次的妈妈们）解释了几代人都没有回答的问题。本书为你提供产后身体恢复的方案，如果你在孕期就开始进行学习的话会更好。对妈妈们来说，本书是一本我们一直期待的如“斯波克博士”一样的手册。

——Mark Alyn, 电台健康节目主持人

本书以所有患者可以理解的语言讲述了妊娠和分娩对骨骼肌的影响。无论你是第一次怀孕还是已经有了几个小孩，对所有人来说，这都是非常重要的阅读资源！

——Jalyn H. Bonder, MD, Medical Director,  
女性健康康复助理教授  
威尔康奈尔医学院

我喜欢阅读这本书。作者基于她在女性健康物理治疗方面的长期经验，以一种清晰易懂的方式详细讲述了女性在生育后身体变化的复杂性，她提供的建议合乎情理，尊重事实和证据。

书中的锻炼计划极好。我尝试了所有的动作训练，发现所有的解释与示意图都很容易看懂。这本书讲授了进行锻炼应该了解的知识，同时解释了为什么在生完孩子后知道这些非常重要，不论你是刚生完孩子，还是生完孩子已经几年了。“一次产后，一直产后”这句话会使很多女性产生共鸣。

这本书可以成为送给朋友、姐妹、女儿、母亲和祖母最好的礼物。

——Emma Stokes,  
物理治疗师  
物理治疗世界联盟副主席

## | 致 谢 |

你知道那句谚语“举全村之力”（It takes a village）吗？好，对于这本书的成书过程来说也是一样的。

首先，感谢在过去 30 年里所有那些来曼哈顿我的物理治疗诊所就诊的女性。感谢你们信任我——选择我做你们的物理治疗师，这让我作为专业人员不断地成长与发展。

我也想趁此机会感谢 Anne Carlon，一位有才能有爱心的医生。Anne，感谢你对我的信任，感谢你在过去 25 年里将很多病人转诊给我。谢谢你在我请你为本书写序言的时候非常热情地说“*Yes*”。这简直是太美好了。

我也要感谢很多智慧的、有同情心的物理治疗家和物理治疗师们，在写作此书的三年时间里他们竭力为我提供帮助。这将是一个很长的名单，我不能在此一一列举，但我还是要挑出 Lila Bartkowski Abbate, Stacy Barrows, Sue Croft, Dianne Edmonds, Ginger Gardner, Debbie Goetz, Gerard Greene, Sandy Hilton, Diane Lee, Antony Lo, Elaine Miller, Fiona Rodgers 以及 Julie Wiebe。你们真的非常慷慨而且令人鼓舞，感谢你们分享的研究文章、建议以及从业经验。我要特别感谢 Antony Lo，感谢他花了很长时间审查核心肌肉与稳固系统章节的内容，并通过 Skype 与我讨论。

特别感谢我的同事和同学，Barbara Carbone，一名非常优秀的物理治疗家。Barbara 是本书中很多训练示意图的模特。为了让我们把动作示意做得更好，她经历了至少五次重复拍摄。有些拍摄任务尤其费力，她要保持一些姿势很长时间以便我们取得正确的角度。因此，我对 Barbara 有无尽的感激。Mohammad Rusdianto，非常优秀的平面设计艺术家，将所有这些照片转换成插图。Mohammad，给你一个大大的感谢，感谢你所有这些精美的插图。Gargin Nalbandian 为编辑插图也做了很多工作，非常感谢，Gargin。

极为感谢我的好编辑，Deborah Grandinetti。她的冷静和她的定力与我“精力充



沛”的个性结合得很完美。我们组成了优秀的团队，我怀念我们每周的讨论。我们成为了朋友，这是我写作此书收获的惊喜和额外的奖励。Deborah，没有你，这本书或许完成不了。谢谢你一直以来相信这个项目和我，也感谢你指出应该如何组织文字内容。

我也要感谢 Jeanette Lopez，谢谢你煞费苦心组织设计尾注和脚注，这绝对是一项枯燥的工作。感谢你迅捷的组织技能。Jeannette，我相信本书已经恰当地列出了我们引用的所有研究文献，也感谢那些慷慨分享诊疗技巧的人。

另外，我还要感谢图像艺术家 Laurie Binder 和 Robert Marcus，她们负责将手稿和插图转变成书。我要特别感谢 Laurie，提供了这么好的封面和内部设计，我非常喜欢。

最后，我要无限地感谢我的家人！我的丈夫，Colin，他非常有耐心，为我提供足够的空间进行写作。Colin 将书稿阅读了至少五六次以确保没有拼写及其他错误。他还承担了一些繁杂的家务事，这样我就可以继续集中精力于紧张的工作日程上。Colin，感谢你所做的一切！另外，也非常感谢我的两个女儿，Caitlyn 和 Maggie，感谢她们在我这个写作项目中给予的热情支持。Caitlyn 和 Maggie，我特别感谢你们帮我把书中写到的诊所故事润色得更为有趣，让这本书少了一些“书呆子气”。

## | 推荐序一 |

众所周知，生育婴儿是一个改变人生的体验。不同的文化针对这种变化的反应方式也各异。在25年前有了第一个孩子时，我选择回到美国，我想我可以得到更好的休息并利用这段时间来陪伴父母。当时美国大多数保险公司仅允许产妇在医院逗留2~3天。但因为剖腹产，且儿子患有轻微的黄疸病，我幸运地在医院里休息了4天。在此期间，我从有经验的护士那里获得了大量育儿和母乳喂养的知识。出院后我住在父母家，家人们都乐于帮助护理新生儿。由于职业习惯，分娩前后我始终与办公室保持着业务联系，甚至在我住院期间都是如此。回到中国后，我立刻加足马力投入工作。

我很幸运，当时有一位经验丰富的阿姨来帮助照顾我的孩子。对于我分娩之后不久便淋浴或用冷水洗手的行为，我频繁受到来自周遭的警告。我没有进行任何运动训练，也不曾得到这方面的建议。我认为自己恢复得很好。

儿子断奶后仅过了一个月，我又怀上了一个男胎。在怀孕两个月后的孕检时，我的医生看到我时显得非常吃惊。我的肚子已经非常明显，在她看来，我的体型像是一个怀孕6个月的人或者我可能怀的是五胞胎。但实际上这两种情况都不是。因为第一次生产期间我的腹部肌肉已经撕裂，并且我并没有采取任何康复措施，当我肚子里日渐长大的第二个胎儿向我的腹壁施加压力时，没有遇到任何阻碍，这就造成我的腹部显得很大。尽管存在这一美中不足，但整个孕期都很顺利，我健康的第二个儿子顺利出生，这一次还是剖腹产。和上次一样，我在短短几天内就出院并重返工作岗位。我的恢复过程延续了相同的模式，但是这一次，我的肚子再也没有恢复到怀孕前的形状，因为我的腹部肌肉进一步受损。我仍然没有获得针对性的锻炼建议。第三个婴儿的降生遵循了相似的模式。但是在他降生以后，我的腹部肌肉几乎快散架了，唯一的解决办法是外科修复。

若干年以后，我们在北京开设了首家和睦家医院。我们的首任妇产科主任是迈克尔·莫顿（Dr. Michael Morton）——一位经验丰富的英国高级妇产科医师。

在中国逗留期间，他初步接触到“月子”的概念。对此他并不“买账”。实际上在我们的中国顾客当中他颇受欢迎，因为他为产妇“提供保护，以免受婆婆的苛责”，在她们淋浴时在医院门口站岗值班。如果她们的婆婆来探视，他会向这些人解释，为什么根据西方的观点，产后清洁如此重要。

20年过去了，现在我们都认识到传统中式月子的睿智。坐月子的历史根据记载最早可以追溯至西汉，距今已有两千多年的历史，被称为“月内”，是产后必须的仪式行为。一千年后这些概念在《妇人大全良方》一书中得到了精炼。坐月子的概念包括针对多言、情绪化、久坐、进行重体力劳动、吃生冷油腻食物和洗冷水澡等行为的禁忌，同时还应忌风寒和雨淋。现在我感到这些说法颇有道理。

但是，大多数现代人都可以把家里搞得很温暖，也可以洗热水澡，即便没有怀孕生子，我们也基本上不会遭到风寒雨淋，因此我们要辩证地看这些传统观念。我们知道，大多数关于“月子”的传统观念蕴含着大智慧，在现代社会可以与时俱进，古为今用。

在现代社会，我们还致力于利用西方科学理念来做些力所能及的事情，以确保我们持续的健康状态并且确保孕产妇的身体恢复到孕前的状态。我们的和睦家产后康复中心将重要的古代传统智慧与现代科学理念结合在一起，女性在这里可进行生理和心理方面的产后康复。

在美国没有月子中心或产后康复休养中心，在中国也并不是所有女性都拥有足够的财力来享受这种高端服务，但本书为女性提供了一种安全、高效的产后康复途径，可以在家里轻松完成。在本书中，作者莫里安·瑞恩（Marianne Ryan）——一位经验丰富的美国理疗师和经过认证的矫正外科临床专科医师，通过循证医学知识和为期12周的安全、简便的健身计划，不仅帮助女性进行产后康复，促进孕产妇体形的恢复，而且为女性终生健身和健康的理念设定了一个基准。

如果当年接触了书中的训练计划，我本可以避免很多尴尬时刻，比如分娩之后体型臃肿，更糟糕的是腹部肌肉失去功能，这导致我甚至无法以正常方式从卧姿变为坐姿，在通过外科修复解决问题之前，这些情况都令我感到极度烦恼。

借助于书中的训练计划，女性还可以避免很多其他问题，比如小便失禁、背痛和阴道壁松弛，这些症状可能会在女性分娩之后立即显现，也可能缓慢发生，有时候甚至在年老时才会出现。

这是一个两阶段计划：从刺激和调控核心肌肉群以及盆底肌的呼吸和归位锻炼等轻柔活动开始，这些练习可在分娩之后短期内进行，适用于几乎所有孕产妇；随后是第二阶段的全身肌肉强化和塑身练习。

尽管距生下第一个孩子已过去了 25 年，但我发现这种锻炼体系仍然有趣和有意义。书中包含很多重要的“生活诀窍”，为处于孕期和产后的你提供有益的帮助，对于今后的健康也会大有裨益。我真希望自己年轻的时候就获得这方面的指导和建议。

我鼓励所有女性都来阅读这本书，无论你处于何种状态，备孕、怀孕还是已产下一胎或更多胎。它将帮助你更好地了解自己的身体，包括怀孕到分娩之间身体出现的变化，如何应对这种变化，如何以最佳方式恢复，并且在今后的人生中作为女性如何保持健美和健康。

李碧菁 (Roberta Lipson)

和睦家医疗董事长，CEO

## 推荐序二

在过去三十年的从业经历中，我非常荣幸地帮助数千名女性安全地分娩了健康的宝宝。女性在妊娠期的几个月里，准妈妈和孩子的每一方面都会得到周到的照护。然而，在生完孩子之后，大部分照护会转移到孩子身上，或者转向只有妈妈可以提供的特殊形式的支持上，比如喂母乳。非常遗憾的是，帮助妈妈们进行自身恢复的照护一般都比较缺乏。

这其中的部分原因是，人们普遍认为大多数妈妈在生完孩子以后可以自动快速地恢复，而且在几个星期后便能正常生活。确实，现代医学的发展降低了因分娩导致的如大出血、败血症这类严重并发症的概率，但现代女性绝不是仅仅希望能够在生孩子时不发生并发症而幸存。她们应该愉快地度过妊娠、分娩和初为人母的时期，作为她们独特的、非常积极正面的经历。相比在怀孕前，产后拖延的恢复期使得妈妈们身体虚弱，处于糟糕的身体状态，这无疑会降低产后这段美好的时间里生活体验的质量。因此女性应该尽量重视并且避免一些生孩子可能带来的潜在的结果，比如身体疼痛、虚弱、失禁和脱垂。

这本书直接全面地强调了每一位女性在妊娠期、产后甚至生过孩子多年以后快速简便地使身体力量回到她们怀孕之前的状态可以采取的步骤。

作者在物理治疗领域是公认的专家，她有着 30 多年治疗脊柱和骨盆问题的宝贵经验，她还是哥伦比亚大学护理助产士培养计划的教师。此外，她在学术与公共教育领域取得过许多其他成绩。作者写作此书的热情不仅来自于她作为一名物理治疗师的专业经历，也源于她自己本人的生育经历。在生完两个孩子以后，在市面上无数针对新妈妈的指导书籍中，她发现居然找不到一本为实现女性梦寐以求的目标——产后身体恢复提供实用性指导的书。

这本书中的很多建议是基于坚实的临床证据以及作者对数百位新妈妈的评估总结出来的。这些指导以流畅的、论述的风格书写，大多数女性很容易遵循。对基础解剖学的清晰解释使得这些内容非常有逻辑而且很容易理解。

每一位女性的分娩情况都是独一无二的。举例来说，有些女性的分娩过程可能是一个非常顺利的阴道分娩，有些则可能发生会阴裂伤或者需要进行剖宫产。本书强调了这些不同的情况并且基于不同情况提供针对性的建议，以便每一位妈妈有机会重新恢复健康的身材。作者知道新妈妈的生活事务非常琐碎，她们可能很难严格遵照一个既定的时间表进行锻炼。所以在她的书中讲述的这些锻炼项目可以分布在一天的不同时间段，来满足妈妈和孩子的特殊需要。书中还涵盖了日常活动应该如何进行的全面指导，以及就“婴儿”用品和“妈妈”用品给出的建议。

这本书的内容主要是针对产后女性的，但是很多锻炼项目和活动可以在孕期就开始进行，这样有利于女性在分娩时处于最佳的身体状况。对于早些年已经生过孩子的妈妈来说，这些锻炼一样重要，她们也可以按照书中的塑身计划来改善生育对身体带来的长期负面影响。

作者明智地认清不是所有的问题都可以通过自我照护来处理，有时候需要咨询健康服务专业人士。她的书中提供了合理的指导，帮助新妈妈确定什么时候该需要医疗帮助了。这本书包含了有效的自我评估检验表和工作表。必要的话，使用者可以将这些表格提供给医疗服务提供者来确定临床问题，以避免问题恶化。

作为一名妇产科医生（也作为一位母亲），我非常高兴地看到全社会对女性产后身体恢复的关注度显著提升。终于有一套实用且有效的方法可以推荐给女性朋友了。这一套方法在本书中得到了全面详细的讲述。

安妮 T. 卡伦 (Anne T. Carlon), 医学博士

妇产科助理主治医师

纽约长老会医院

## | 自 序 |

女性的身体是一部奇妙的机器，没有比怀孕更为明显的事情了。为了适应她身体里成长的新生命，女性的身体以一种她自己都无法想象的方式开始发生变化。一切都按时发生。乳房胀大到最终变成造奶的机器，原本平坦的腹部慢慢地增大成妈咪肚，原本支持肌肉和骨骼的韧带也得以安全地变松以便骨盆中的骨骼能够张开，产生足够的空间让胎儿的头部通过产道。

然后，孩子降临，女性进入被称为初为人母的一个陌生的新大陆。

在生完孩子的某些时刻，新妈妈瞥见镜子里自己变形的身材，忍不住问自己：

“我的身体到底发生了什么？要多久才能恢复到孕前的身体状态？我能恢复到从前的样子，对吗？”



生孩子不都是阳光与玫瑰。怀孕与生孩子可能是女性人生中特别兴奋的时期，但是也是带来一连串长期身体挑战的时期。没错，就是那样！我要说松弛的“妈咪肚”、漏尿的膀胱和腰背痛，这只是其中的几个问题。很多新妈妈无法轻松地谈及这些变化，即使是跟她们的医生。

除了上述问题以外，另一方面的问题是，大多数女性在妊娠和分娩时获得了最优的照护，然而，大部分医护人员常常忘记强调女性在生完孩子之后——藏在肚子后面的需求。我们普遍认为，女性因为生育所经受的身体压力只是暂时的，所有一切随着时间的推移都可以神奇地恢复到正常。

事实并不是这样。

这些变化可能引起终身的问题，其中的一些问题可能还会比较严重。

这些问题的发生率远远高于其应该发生的概率，很大程度上是因为大部分女性在生完孩子之后早期接受的照护只是一次产后六周检查。如果你没有经历过什么大的并发症，而且在检查时你也没有提到疼痛或失禁等问题，那么你就只能靠自己了。医生会轻拍你的后背夸你做得很好，为你开启“绿灯”，告诉你可以恢复所有的正常活动了。另外可能会给你一张纸介绍如何做凯格尔训练，之后便让你离开了。通常，这是你接受的所有产后照护。

从我个人的经历以及我作为一位物理治疗师的观点来看，在短短的六周以后掉链子也会让人崩溃（而且很傻）。六周仅仅提供时间让软组织进行第一阶段的恢复。腹部与盆底肌的完全恢复需要几个月或者更长的时间（如果你是母乳喂养，时间还要更长，我会在第五章讲述原因）。这个阶段的产后身体还特别脆弱，这也是为什么了解怎样照护身体是如此的重要。

我是专长于女性健康照护的新生代物理治疗家中的一位，我热衷于帮助女性克服上面提到过的那些常被忽视的产后问题。我可以切身感受那些妈妈的处境，因为我在生完两个孩子以后，在长达二十年的时间里也经历了反复性背痛以及膀胱漏尿问题。在那些年，我尝试过各种训练计划以及几个月的生物反馈治疗。但是在我自创了书中的训练计划之前，前面那些尝试都没起作用。我设计这个训练计划让自己的身体恢复，同时帮助像我一样的妈妈们在生育后完全康复。这长远地解决了我的问题，也在 100 位女性那里被证实是成功的。这是一个开创性的身体训练计划，因为它弥补了循证医学与健身指导之间的缺口。



欢迎新生命的到来已经非常难以应对，在照顾新生儿的同时还要对付生完孩子后身体的后效应，我非常清楚这真的有些让人无法承受。不过，通过本书，你可以不必承受那些不想要的变化，避免它们成为“新常态”。

我在本书中分享的训练计划是温和的、有效的解决方案，它可以帮你的身体由内而外地恢复。这项塑身计划是简便的 DIY，因此你可以根据自己的时间表自己来做。你可以在孕期，甚至分娩一天后开始锻炼，在当妈妈已经几年以后再开始也不晚，都可以取得很好的结果。在本书中，我会带你学习



这项简单的、按部就班的恢复计划。你将了解为什么身体在产后不会迅速“弹回去”，如何预防身体损伤，以及如何恢复怀孕期膨胀起来的身形。最好的是，这项计划可以帮你“告别松弛，12周打造完美平坦小腹”。

本书塑身计划将教你：

- 如何让“妈咪肚”恢复平坦
- 如何缓解疼痛
- 如何预防损伤
- 如何在照顾孩子的同时不会发生疼痛
- 如何进行安全的恢复运动

### 如何使用本书

因为书中的训练计划针对处于产后不同时期的女性分别组织了各章节内容，你可以根据自己的情况阅读适用于你的章节。第一章针对孕期女性；第二章针对新妈妈；第三章针对有经验的多次产妈妈。你可以从适用于你的那一章开始阅读，之后跳到第四章并一直读到第七章。

中间的章节会讲述你需要知道的信息，帮你更好地使用这一塑身计划，预防可能发生的身体损伤拖延你的产后恢复进程（作为额外的好处，你也可以运用这些知识来评估其他你感兴趣的健身项目及其适用性）。请先阅读所有章节，不要直接跳到讲述动作训练的章节。

第八章和第九章为你提供了非常好的产后自我照护建议。如果你计划阴道分娩或者已经经历了阴道分娩，请阅读第八章的内容；如果你准备剖宫产或者已经经历了剖宫产，请阅读第九章的内容。

### 工作表格

我设计了一些工作表，这样在一些章节后面，你可以记录自我评估的结果。你可以在本书后面的附录 A 找到工作表。你可以复印这些页面，在你下次去看医生、助产士或者物理治疗师时可以带给她们看看。

训练计划的介绍从第十章的锻炼指导开始。训练计划包括预备阶段与高级阶段。你将在第十一章到第十四章学习预备阶段的训练，在第十五章学习高阶训练（在附录中可以查找这些动作训练的总结表）。