

全国知名妇幼保健专家

倾力打造

CHANHOU GENGMEILI
TONGBU ZHIDAO

产后



更美丽 同步指导

吴锦霞◎编著

科学坐月子帮助你身体尽快恢复——

饮食、运动，以及瘦身小窍门，塑形科学又健康

美容护肤，全面击溃妊娠斑、妊娠纹

注意调养，健康是美丽的贴心好伙伴



河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社



CHANHOU GENGMEILI
TONGBU ZHIDAO

产后

吴锦霞◎编著

更美丽 同步指导



河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

产后更美丽同步指导 / 吴锦霞编著. -- 石家庄 :

河北科学技术出版社, 2010.10

ISBN 978-7-5375-4119-0

I. ①产… II. ①吴… III. ①产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R714.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第196559号

产后更美丽 同步指导 :::::

出版发行 / 河北出版传媒集团公司

河北科学技术出版社

地址 / 河北省石家庄市友谊北大街330号

邮编 / 050061

组织策划 / 王辛卯

责任编辑 / 季淑华

封面设计 / 胡椒设计

美术编辑 / 阮成

印刷 / 北京中创彩色印刷有限公司

开本 / 787×1000 1×16

印张 / 16

字数 / 320千字

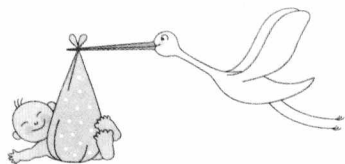
版次 / 2010年11月第1版

印次 / 2010年11月第1次印刷

定价 / 29.80元



前言



新妈妈，开启产后曼妙之旅

恋爱，结婚，生子，人生的重要任务仿佛已完成大半，你难道就要每天对着茶盐酱醋，渐渐变成连自己都看不下去的黄脸婆？相信所有女人都会回答：NO！这就对了。不要以为女人一旦升级成为妈妈，从此就与美丽绝缘了。事实上，如果在产后这个关键时期善加保养、注意饮食与运动，美丽非但不会远离你，反而会靠你更近，让你重返青春、永保窈窕、晋升为靓妈、辣妈一族。

产后，你可能会发现自己的身材发生了巨大的变化，皮肤也没以前好了。然而即使内心深处再迫切地想尽快恢复到产前的窈窕身材，也因为要忙于照顾宝宝而没时间来考虑这个问题。可是，如果放任不管，你的身材只会越来越糟糕，错过了产后瘦身黄金期（产后6个月内），你再想瘦下来就难了。

其实，只要你有一颗爱美的心，并下定决心要减肥，即使要照顾宝宝还要忙家务，也一定能在最短的时间内达到美丽瘦身的目的。

这是一本专门指导产后妈妈通过科学的方式来实现美丽终极目标的书，其内容非常丰富实用，从制定美容瘦身计划开始，有步骤地将瘦身变美往前推进。

科学坐月子能帮助你身体恢复，以便于更好地进行日后的美容瘦身计划。

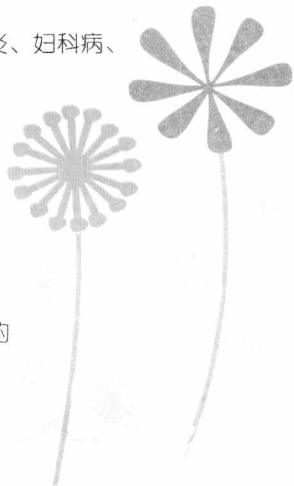
产后通过饮食、运动，以及一些瘦身小窍门等来瘦身塑形科学又健康。

而美容护肤更是可以帮助你解决最忧心的问题了，因为有很多新妈妈产后会长妊娠斑，长青春痘，皮肤也不如以前好了，如变得干燥、松弛。

至于疾病，那是美丽的大敌，若你产后不注意调养，导致患上乳腺炎、妇科病、便秘、痔疮等疾病，不但会给你的健康带来影响，还会让你看上去没有精神，脸色也会显得暗淡无光泽。所以，产后防病对于保持健康美丽非常重要。

产后心理调整、产后性生活甚至产后如何化妆……在我们这本书中，只要是你关注的问题，你都可以找到答案，没错，因为它就是为产后的你准备的！

通过月子的调养后身体渐渐恢复，你就可以跟着本书的节奏开启你的产后曼妙之旅了，我们期待看到美丽动人的你。



PART 1

定个产后 美容瘦身计划吧

美丽是女人一生的追求

女人追求美丽，无论是产前还是产后/002

女人的容貌30岁以后靠自己/002

你自己都不爱你自己，谁会去爱你/004

产后妈妈瘦身快、瘦得美

产后新妈妈不宜做太剧烈的运动/005

母乳喂养新生儿有助身材恢复/005

以健康的方式变瘦变美丽/005

饮食减肥有原则/006

减肥期间体重停滞不降，不要泄气/006

不想身材臃肿，产后瘦身有计划

早日立下决心减肥/007

减肥应该慢慢来/007

设定阶段性目标/007

用兴趣来减肥，一举两得/008

给自己一点奖励/008

可以有一点弹性空间/008

让你的生活充满变化/008

看见自己的进步/009

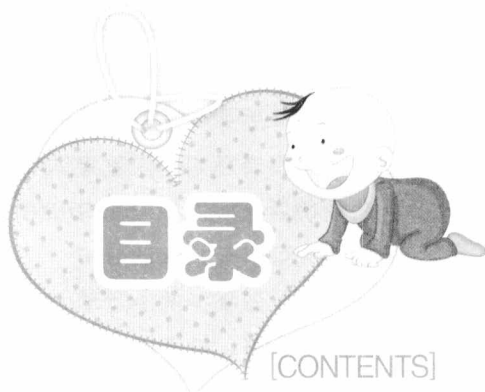
特别提醒：这些东西自己备一些/009

看看，你的产后美丽瘦身计划健康吗

看饮食是否健康/010

看运动是否合理/011

看身体是否出现不适/011



看体重是否缓慢减轻/012

看生活起居是否规律/012

黄脸婆快远离，产后皮肤补水计划

看看自己是否“晋升”为黄脸婆/013

按照个人情况制定有效的美丽计划/014

PART 2

坐好月子， 为美丽瘦身打基础

坐月子，科学饮食最重要

月子里的饮食原则/018

月子期间这些食物不要吃/019

适合月子里食用的营养食物/021

产后宜多喝汤，但有讲究/023

产后快速排出体内多余水分/025

坐月子是调养气血的好时机/026

丰胸瘦腹，坐月子的额外奖励/029

身体恢复，达到孕前好状态

- 分娩后24小时的新妈妈/032
- 顺产妈妈产后如何恢复身体/033
- 剖宫产妈妈产后如何恢复身体/036
- 会阴侧切后该如何护理伤口/038
- 产后多久可以开始运动/040
- 月子里可以做哪些健身运动/041
- 产后护理乳房，健美防病/044

月子烦心事——解决

- 子宫恢复/046
- 恶露/048
- 阴部疼痛/051
- 乳房胀痛/052
- 产后全身酸痛/054

答疑频道

- 产后多久可以洗澡、洗头/057
- 月子期间能不能刷牙/058
- 坐月子期间不能外出吗/059
- 坐月子能不能看书、看电视/060

专题：新妈妈，趁着月子来改善体质吧

- 特别提醒：并非每个产妇都要吃中药/061
- 月子为何能改善体质/061
- 调养体质要分虚实与寒热/061



PART 3 瘦身塑形， 多余肉肉全消灭

产后瘦身，先了解几个常见问题

- 产后多久可以恢复产前的身材/064
- 产后减重应遵循什么原则/065
- 一天中什么时间减肥最有效/066

饮食瘦身，这样吃营养瘦身两不误

- 测测你属于哪种肥胖/068
- 产后怎么吃才能瘦身/071
- 果汁早餐，营养又瘦身/073
- 餐前零食，瘦身又解饿/075
- 晚餐喝汤，少吃但不饿/076
- 如何计算食物热量/079
- 怎样减少饮食中的油脂摄入/080
- 外食新妈妈怎样健康减重/081
- 推荐产后营养瘦身餐/084

运动瘦身，这样动健康瘦身两不误

- 各类运动瘦身指数大比拼/086
- 要运动多久才有效/088
- 妈妈运动前后如何安排饮食/089
- 花样散步法，最轻松的瘦身法/090
- 健身房运动，简单又时尚的瘦身方法/090
- 瑜伽塑形，“S”身材更明显/091
- 按摩推脂，减肥又减压/095

局部瘦身，新妈妈想瘦哪就瘦哪

- 局部瘦身之修炼小蛮腰/096
- 局部瘦身之告别“大腹婆”/098
- 局部瘦身之修长美腿/100
- 局部瘦身之纤细手臂/102
- 粗盐泡澡，加速肌肤排毒/103

细心呵护，塑造完美性感身形

- 如何才能做到哺而不“垂”/105
- 产后再现性感翘臀/108
- 消除难看的橘皮组织/110
- 妊娠纹可以消除吗/111

答疑频道

- 塑身内衣可以减肥吗/113
- 可以使用减肥产品吗/113
- 可以使用针灸减肥吗/114
- 哺乳会使乳房下垂吗/114

专题：新妈妈，一日生活塑身法则

- 清晨醒来时/115
- 清晨起床时/115
- 每次洗漱时/115
- 每次早餐时/115
- 早晨护肤时/116
- 爬楼梯时/116
- 平时走路时/116
- 乘坐公交车时/116

PART 4 美容养颜， 产后妈妈“脸色”好

去斑去痘

- 妊娠斑/118
- 青春痘/123

补水紧肤

- 皮肤干燥/126
- 皮肤松弛/128
- 毛孔粗大/129

拒绝“黄脸婆”

- 拒绝“黄脸婆”之补血/131
- 拒绝“黄脸婆”之养肝/134
- 美白皮肤，内调外养一起来/136

产后脱发

- 脱发/138
- 护发/139

答疑频道

- 产后能用吹风机干发吗/141
- 产后多久可以烫发、染发/141

专题：肤质自测，选对护肤用品

- 肤质自测与护肤建议/142
- 护肤品用量多少，得听“面子”的/143

PART 5

防范产后疾病， 健康妈妈更美丽

产后检查与用药

产后好好做个身体检查吧/146

哺乳期生病用药禁忌/148

产后常见疾病的防与治

预防产褥中暑/150

产后防治乳腺炎/152

产后防治阴道炎/154

产后预防子宫脱垂/155

产后防治便秘/156

产后防治痔疮/157

答疑频道

产后什么时候来月经/159

什么是“阴吹”/160

专题：新妈妈坐月子如何应对感冒

月子期间要注意预防感冒/162

月子期间感冒，护理需得当/163

感冒后能否吃药/164

妈妈患感冒后还能给宝宝喂奶吗/164



PART 6

情绪决定你的容颜， 产后要调节心情

宠爱自己多一点

找时间多睡觉/166

洗澡，缓解疲劳感/168

无助时，跟朋友倾诉一下/170

学会缓解压力，放松心情/171

给自己尽可能多的积极暗示/174

别让产后抑郁症纠缠你

你是否有这些产后抑郁的特征/178

为什么妈妈产后易抑郁/179

测测你的产后抑郁程度有多深/182

产后将抑郁拒之门外/183

中医治疗产后抑郁症/185

怎样和婆婆愉快相处/186

重返职场，你准备好了吗

职场新妈妈的压力测试/188

给重返职场妈妈的三大建议/190

职场妈妈的心理调适计划/191

专题：完美新爸爸须知

给妻子一个安静、舒适的环境/193

营造良好的家庭氛围/193

做妻子最喜爱的按摩师/193

做妻子的积极的情绪疏导师/194

认同妻子的感受/194

帮助妻子运动运动/194

PART 7

产后性生活， 重回甜蜜二人世界



恢复性生活

产后多久可以开始性生活/196
测一测，是否可以重涉性福之旅/197
产后“性冷淡”该怪谁/200
给新爸妈产后恢复性生活的建议/202
产后“第一次”，需注意什么/204
产后性生活存在哪些禁区/205

阴道松弛

改善产后阴道松弛的小方法/207
凯格尔运动改善产后性生活/208
可提高女性性功能的运动/209

产后避孕

产后什么时候开始避孕/211
产后哺乳期是“安全期”吗/211
产后采取什么避孕措施/212

答疑频道

剖宫产比自然产“性”福吗/214
阴道整形术可以提升“性”福度吗/214
丈夫进产房陪产会使他性欲下降吗/215

专题：16种增强性爱满意度的 小窍门

早晨热吻/216
故地重游/216
换个风景地/216

写下性幻想/216
穿情趣内衣/216
抹具有性诱惑的香水/217
在烛光中共浴/217
利用性爱书籍/217
亲吻关节结合部/217
发掘好玩又刺激的小道具/217
别急着进入/217
自己给自己当帮手/218
看着自己做爱/218
换个姿势/218
练习再次进入/218
“时刻准备着”的睡姿/218



PART 8

美丽新概念， 让新妈妈美丽进阶



细节提升

健康牙齿，让你微笑更自信、甜美/220
颈部护理，最容易被忽略的细节/223
手部护理，还你一双纤纤嫩手/226
脚部护理，让你自信穿上高跟鞋/228

学点化妆术

上上粉底，保持一脸粉嫩嫩/230
化好眼妆，让整个脸庞迷媚动人/232
腮红带给你好气色/236
永远都不能少的唇膏、唇彩/237
巧选卸妆方法，肌肤更清爽/238

答疑频道

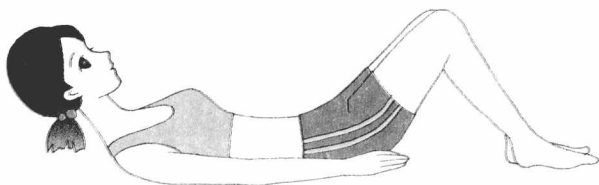
产后脚变大，是怎么回事/240
产后可以化妆吗/240
如何提升自身气质/241

专题：教新妈妈查看化妆品的优与劣

口红够滋润吗？吸油面纸告诉你/243
你的化妆水够温和吗？PH试纸一试便知/243
精华露是否好吸收？
先拿化妆棉吸吸看/243
乳液好不好吸收？一杯水真的就能知道/244
保养品太油？灯光+吸油面纸让油腻无所遁形/244
卸妆油真的能卸得干净？一杯清水见真章/244

附录

营养瘦身，产后瘦身食谱/245



Part 1

定个产后 美容瘦身计划吧

哪个女人不爱美？看着生完宝宝后镜中脸色暗黄、身材臃肿的自己，想想逝去不再回来的水嫩肌肤和曾经引以为傲的性感小蛮腰，真想有种方法可以立刻甩掉自己的大肚腩。慢，平稳过度、逐渐瘦身，这才是产后健康生活的至理名言。

来吧，现在就给自己定一个产后美容瘦身计划吧！相信不用多久，你就能再次见到那个美丽动人的窈窕淑女。





美丽是女人一生的追求



女人追求美丽，无论是产前还是产后

美丽对于女人而言，是一生都在追求的事业。不管你是一个年轻未育的女孩或女人，还是即将为人母或已经为人母的妈妈。

记得有一位日本美容界的老妖级美女说过这样一句话：“好不容易身为女人，一定要美丽美丽再美丽！”

身为女人是天定的，但做一个怎样的女人，却是由你自己来定的。不断地寻找让自己更美丽的方法还是等待着岁月的摧残，渐渐老去，都在你一念之间。很多人为了追求美丽，会一直保持着每晚贴黄瓜敷脸的习惯。为了追求一种健康的美，会每天早上一杯豆浆，晚上一杯牛奶、一杯蜂蜜水，一天一个苹果，一天一粒维生素E。更有甚者，还几乎每天坚持吃自己煲的鸡爪香菇汤或猪蹄黄豆汤，增加皮肤胶原蛋白以抗皱抗衰老。闲暇之余还会锻炼锻炼身体，做做塑形运动。这些女人所做的一切近乎疯狂，皆缘于爱美。

岁月催人老。随着岁月的年轮悄无声息地碾过，你也许已经从一个花季少女到了今天为人妻为人母了，或许你已经不再拥有往日的青春，不老的容颜，但你应该保持着一颗青春的心，一颗永不言弃的爱美之心，它将伴你一路精彩走下去，直到永远……



女人的容貌30岁以后靠自己

女人的容貌30岁以前靠父母，30岁以后靠自己。30岁以前，容貌多由遗传因素和客观环境决定，30岁以后的容貌完全掌握在你自己的“心”中。

生活中如果注意观察，不难发现，有些人年轻时很漂亮，在人群中很闪眼，可年纪大了以后，在同龄人中并不显得好看，甚至还会与



憔悴、早衰、枯萎等词相随相伴。相反，有些在年轻时并不一定好看，甚至偏丑的女人，生完孩子后却越长越顺眼，越来越好看。这是为什么呢？主要原因在于一个“养”字。

可以说，女人的容貌是“养”出来的，这个“养”字，包含了内养和外养两个方面，但不管是内养还是外养都是一个长久及渐变的过程，女人要把它当作自己一份终生不退休的事业。

● 外养

外养包括护肤、美容、化妆等。而单从增强容貌的美感来说，应注意两个方面的问题：一是长期地坚持肌肤养护，让自己容貌达到最佳的生理状态；二是即时的，利用化妆修饰等方法，让容貌得以最佳表现。具体一点说，你要长期坚持如防晒、运动、保健、营养、肌肤护养等等事项，让皮肤尽量少一些皱纹、斑点，多一点弹性和光泽。当你出席重要的场合时，用一点高品质的粉底霜和适宜的口红，你与同龄人容貌方面的优势和风采就显现出来了。

● 内养

内养包括两个方面，身体与心灵，所谓身体方面的内养即通过饮食、养生等方式来调养身体的内部环境，使身体从内而外发出一种健康的美；而心灵方面的内养则是一种精神上的，它包括人生观、价值观、世界观，以及学识、阅历、见识、品行等等，这些“养分”是源泉，透过一根根血脉，一条条经络浸润着你的容貌。比如：通常容易发脾气，情绪总是不佳，郁郁寡欢，或喜欢为小事斤斤计较的人，脸上的肌肉要么是僵硬的，要么是松垮的，这样的女人无论五官有多么精致，也不会给人以美感；相反地，心热、心宽、心善的女人，明朗，热情，生机勃勃，工作顺顺利利，活得快乐自信，这样当然会让人越看越舒服，越来越讨人喜爱。

● 内养外养需相互作用

只靠内养的女人生硬、呆板；仅有外养的女人浅薄，缺少韵味，惟有内养外养结合的女人才会散发出长久的风情、风韵和品位。所以说，产后新妈妈不仅要学会如何使自己的身材更曼妙，如何使自己的容貌更精致美丽，还要保持一颗乐观开朗的心，并学着充实自己的生活，千万不要把自己的全部精力和时间都无私地奉献给孩子和丈夫，否则你30岁之后的人生就成了定局，一个让自己逐渐衰老，逐渐与自我说拜拜的定局。



你自己都不爱你自己，谁会去爱你

走到商场，看到一款你心仪很久的化妆品，你会犹豫一下，然后走向儿童玩具区给宝宝挑选新玩具；买衣服的时候，你会想着该给丈夫买件新衣服了，却没想到，原来自己穿在身上的还是去年的，甚至是很多年以前的旧衣服……

没错，生完宝宝的你，全部的心思都已经放在了孩子和家庭身上，这无可厚非，但若因此而不再疼惜自己，所谓的付出等于回报就会在你的身上看到反面的例子。是的，你可以花钱给宝宝买新玩具，可以给丈夫买新衣服，这会让你觉得满足与安心，那也是一种美的体现，但你不能因此忽略掉你已经开始衰老的肌肤，已经变形的身材，它们也需要你的关注与疼爱。



不论是可爱的你，美丽的你，优雅的你，还是高贵的你，都是因为你疼爱自己才得以实现的。如果你连自己都不爱，什么都无所谓、不在乎、懒得做，一切放任自流，最终肯定会变成一个自暴自弃的人，身边的人也会对你避之惟恐不及。多可怕！

有很多女人年轻时漂亮可人，一旦嫁人生子后，熬不过两年，身材就变得臃肿了，容颜也变得浮肿而无神采。长此以往，连自己都觉得自己难看了，何况是丈夫和孩子呢？所以，女人不论是何时都应疼爱自己，只有自己疼爱自己，别人才会更爱你。

一个疼爱自己的人，不会因为嫁了好男人而不再需要美丽。

一个疼爱自己的人，不会因为要给孩子赚奶粉钱就整日整夜地熬夜加班，任黑眼圈和眼袋泛滥。

一个疼爱自己的人，不会放任自己变成黄脸婆、游泳圈而不做丝毫管理和挽救。

一个疼爱自己的人，不会真的抽不出一点时间来好好地做一次皮肤护理，让自己美丽长久。

……

一天24小时，你只需要花一点点时间来爱你自己，你就会一天比一天美丽。何乐而不为呢！



产后妈妈瘦身快、瘦得美



产后新妈妈不宜做太剧烈的运动

大家都知道，运动是减肥的最好方法，但是生产后的新妈妈并不适合做太过剧烈的运动。新妈妈产后可以做一些强度较低，时间可持续不间断的运动，这样的运动同样能起到去脂减肥的效果。也许你会认为，应该是剧烈的运动更适合减肥才对呀。其实不然，如果运动量大，但是时间无法持续太久，虽然大量消耗体内糖分与水分，对减去身上的多余脂肪却没什么用。反而容易有饥饿的感觉，可能使得你更想大大吃一顿来好好犒劳一下自己，却没想到自己不但没瘦下来，反而越运动越胖。



母乳喂养新生儿有助身材恢复

近年一再提倡以母乳喂养新生宝宝的观念，不但对于宝宝的健康成长有帮助，对新妈妈身材的恢复更有想像不到的效果。新妈妈喂母乳的行为动作，可以加速新妈妈的新陈代谢功能，将体内多余的养分输送出来，自然对新妈妈减肥有帮助。

说得更详细一些，新妈妈若是每天分泌乳汁850毫升，换算成热量就是消耗了3560千焦，换算成脂肪则是消耗了180克，因此新妈妈喂母乳不但可以加强母子之间的感情交流，对于减肥也是很有帮助的。



以健康的方式变瘦变美丽

产后的你最关心什么？如何快速恢复窈窕身材，甩掉碍眼的赘肉，恐怕是最快浮上心头的问题。其实瘦身除了要瘦得美丽之外，以健康的方式瘦下来才是最重要的，尤其是刚经历了生产的人生大事，新妈妈的体力恢复是当务之急，减肥瘦身更要小心处理，不能只顾瘦身而伤了身体。

瘦身没有捷径，减肥不可只求迅速，新妈妈不可为了减肥什么“偏方”都

敢尝试，否则很有可能减肥没减成，反倒出现一系列后遗症。新妈妈应该以健康为最大原则，尽量寻求长期有效又健康的瘦身方法。



饮食减肥有原则

说到瘦身不能忽视饮食控制的重要，但是切记不能选择绝食减肥，这样做对身体是一种巨大的伤害，更可能造成减肥减了多少回，体重就是降不下来的恶果，或者减是减成功了，可要不了多久又胖回来了。所以，减肥也要找到靠谱的方法，才能真正达到健康瘦身的目的。

新妈妈应该先做功课，了解哪些食物是减肥大忌，哪些是吃了不易发胖的。另外，要注意下面几项饮食减肥原则：

※三餐不是不能享受美食，不过只局限在早餐或午餐，晚餐绝对不能吃得太饱或太“好”。同时，晚餐注意不要吃油腻食物或甜食，最好肉类也少碰，应以蔬菜水果为主。

※每次进餐前，最好先喝汤或饮料，汤要选择不油、清爽的清汤，饮料也是选择不含糖的饮料，可以自己榨果蔬汁饮用（月子期间需将果汁加热饮用）。

※两餐之间如果感到饥饿，可以吃一些对减肥有利的零食，如海苔、水果、酸奶、牛肉干等。

※烹调食物时，尽量选择清蒸、汆汤、煮、炖等，可以减少热量的摄取。

※宵夜绝对不能吃，不论基于何种原因。



减肥期间体重停滞不降，不要泄气

减肥期间因为长期热量摄取不足，身体代谢率可能随之降低，很有可能遭受体重停滞不降的状况，立志减肥的新妈妈们，不要因而丧志。减肥贵在坚持，贵在形成良好的饮食习惯。减肥期间，保持适当的正常活动即可，切忌大量运动后暴饮暴食。人的胃口就像皮球会越撑越大，同样也会因你逐渐少吃而胃口变小，胃口变小后你就不会有那么大的饥饿感了。

另外，新妈妈要青睐低热量的饮食，对高油高脂的饮食要敬而远之，如此才能让体重慢慢下降。



不想身材臃肿，产后瘦身有计划



早日立下决心减肥

对于爱美的妈妈，第一件烦人的事就是腹部皮肤松弛，妊娠纹浮现。松松垮垮的小肚腩确实让人懊恼，在想尽了各种方法解决这些麻烦事之前，应该诚实面对自己的体重，可不能日日沉浸于坐月子的美食当中，早日立下决心减肥是必要的。



减肥应该慢慢来

如果你一开始就把计划订得太激烈，你的身体可能负荷不了这样剧烈的变化，那你可能会受伤，也可能因此而放弃减重。而且，剧烈的减重方式虽然有可能让你一下子瘦很快，但是反弹也是非常迅速的。所以说，减肥应该慢慢来，先改掉一些对减肥不利的生活方式，如吃零食、睡懒觉、长时间坐着不动等等，然后再按照你的计划一步一步来，阶段性地达成目标，慢慢让身体适应新的生活方式，慢慢的那些多余的赘肉自然会消失。



设定阶段性目标

给自己订几个简单而且一定能达成的短程目标，再一步步计划中程和远程的目标。记得你的短程目标一定要是实际可达成的，千万不要一开始就帮自己订了一个太遥远的计划，这样很容易就因为挫折感而放弃了。例如：本来完全没有运动习惯的人，一开始短程运动计划可以是：每天快走10分钟。等自己适应这样的运动量之后，再进行中程运动计划：每天小跑10~15分钟。最后也许可以达成每天慢跑10千米这样充足的运动目标。

