

新妈咪丛书

李荔馨 编著

产后 重塑 好身材



XIN
MAMI
CONGSHU

上海科学普及出版社

新妈咪丛书

产后重塑好身材

李荔馨 编著

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

产后重塑好身材/李荔馨编著. —上海: 上海科学普及出版社, 2004. 7

(新妈咪丛书)

ISBN 7-5427-2704-4

I. 产... II. 李... III. 产褥期-妇幼保健
IV. R714.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 036877 号

责任编辑 李选玲 林晓峰

产后重塑好身材

李荔馨 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 立信常熟印刷联营厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.25 字数 119 000

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

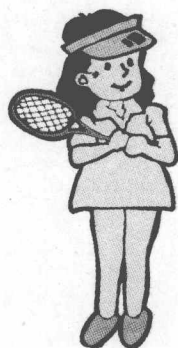
印数 1~5 100

ISBN 7-5427-2704-4/R·289 定价: 9.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题

请向出版社联系调换

目录



产后的身体变化

腹部肌肉 / 4

子宫 / 6

骨盆肌肉 / 8

膀胱 / 10

会阴 / 11

剖腹生产 / 13

喂奶 / 15

姿势 / 17

控制背痛 / 20

产后的运动

腹部肌肉运动 / 26

骨盆肌肉运动 / 28

背部疼痛的运动 / 30

剖腹生产者额外的辅助运动 / 34

暖身运动 / 36

伸展运动 / 41

有氧运动或活力运动部分 / 44

产后重塑好身材

有氧运动的进行 / 49

肌肉的强健与耐力 / 55

一般屈体向上的运动 / 61

对角线的屈体向上运动 / 64

上半身的运动 / 67

腿部运动 / 70

背部的运动 / 74

肌肉强健与耐力运动 / 76

伸展与缓和部分 / 78

头部与颈部的运动 / 81

缓和运动 / 83

在运动课程之后 / 84



产后运动的注意事项

运动中的安全 / 87

应该避免的运动 / 90

紧急救助 / 91

肢体障碍时的运动 / 92

运动的好处 / 96



产后瘦身的饮食要求

- 孕期饮食健美要诀 / 104
- 热量的摄取与消耗之间的平衡 / 106
- 什么是健康饮食 / 107
- 健康饮食的成分 / 108
- 为何我们需要脂肪 / 109
- 如何食用较少的脂肪 / 112
- 如何能吃较少的糖 / 114
- 如何食用较少的盐 / 115
- 纤维的来源及增加纤维的方法 / 116
- 为何维生素与矿物质很重要 / 117
- 如何取得维生素与矿物质 / 119
- 饮食模式的改变 / 122
- 逐步向健康饮食迈进 / 125
- 月子瘦身食谱 / 127

产后的瘦身美容

- 产后瘦身美容应从孕期开始 / 143
- 抓住产后保健的关键期 / 145

产后重塑好身材

产后保持乳房的健美 / 147

保持手的健美 / 151

恢复腹部健美 / 154

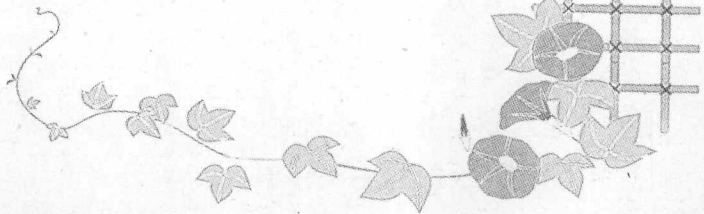
产后如何束腹与使用束裤 / 157

恢复腰部健美 / 158

恢复臀部健美 / 161



产后的身体 变化





当你开始怀孕时,你的身体会随之产生很大的变化,因此要调适这期间增加的体重与体位,来适应你的婴儿。由于身体的变化是逐渐的,因此你有充足的时间来适应这些改变。

然而,在你生产数天后,你的身体就会有戏剧性地改变。因为它开始恢复正常,并分泌乳汁哺育你的婴儿,这过程始于怀孕期间与生产后,因此,这会使你对自己的身体感到有点奇怪与陌生。了解这些改变何以会发生,将有助于你去适应这些变化。

量已志处的式预既夏
肉肌的骨交耐最最四下甜肉肌的脂肌
脂肌

宫于的和平种甜肉,器理脂脂肌性果 (1)
置立脂脂五五甜脂益骨助共,脂骨脂支 (2)
脂脂向式各从脂脂脂以何 (3)
已脂脂,气坐,脂脂,脂脂出脂脂科良脂脂肉脂脂效 (4)
脂脂脂

式脂肉脂的不而土由,央中脂脂至脂脂土由,脂脂最由
脂脂白式脂脂脂脂脂一由,脂半个两下脂脂脂脂脂。脂脂脂
脂脂向式同不由,肉脂脂脂脂脂脂脂。脂一脂合脂脂脂脂脂
脂脂直,脂一脂脂脂脂脂一由脂脂,脂一脂不脂脂,脂脂脂脂脂
脂。脂而又交心中脂脂脂不共脂脂,肉脂脂脂脂。脂脂脂脂
且而,肉脂脂脂脂脂脂脂因,肉脂脂一脂只,式不央中脂脂脂
脂脂脂容

脂脂直脂脂,脂脂脂脂脂,脂脂脂脂脂脂脂,脂脂脂脂脂
脂脂脂肉脂脂脂脂。脂脂脂大才脂脂脂脂脂,脂脂脂肉脂脂脂





腹部肌肉



在产后的最初几天,你很可能会惊讶腹部是如此松弛。当你想到在怀孕期间,腰围大约增加了 50 厘米,就不会感到那么惊讶了。这时,也需要花一些时间,才能使腹部肌肉恢复到原先的状态与力量。

腹部的肌肉包括了四层纵横交错的肌肉,并具有以下的功能:

- (1) 保护腹部的脏器,包括怀孕时的子宫。
- (2) 支撑脊椎,并使骨盆维持在正确的位置。
- (3) 可以逐步地从各方向运动。
- (4) 这些肌肉帮助身体的排出运动,例如:生产、咳嗽与打喷嚏。

在最外侧,由上腹降至腹部中央,由上而下的肌肉称为腹直肌。腹直肌包括了两个半面,由一层薄薄的称为白线的纤维组织结合在一起。在腹部两侧的肌肉,由不同方向斜斜地穿过腹部,更底下的一层,则是由一侧穿到另一侧,直直地穿过腹部。这几层肌肉,有的并不在腹部中心交叉而过。在腹部的中央下方,只有一层肌肉,因此该部位特别多肉,而且容易受伤。

在怀孕期间,白线会开始变软,并开始扩张,使腹直肌的两层肌肉分开,以配合逐渐长大的胎儿。这种肌肉的分开,





被称为是腹直肌的分离。

生产后 3~4 天,你会发现腹直肌的分离有 2~4 个手指宽的空间。当肌肉的力量开始增强时,这空间会缩减成只剩下一个手指的宽度。

你可通过一些简单的运动,尽早度过这个阶段,同时,也要开始进行一些较为有效的运动,让肌肉恢复原来的形状与力量。在开始做这些运动以前,要先做一些简单的检查,看肌肉是否已恢复至正常状态。

腹直肌检查

要做正确的检查,需要用力地运动这些肌肉。

仰躺,屈膝,脚底贴于地面或床上。用力拉你的腹部肌肉,并将头与肩膀抬离地面。同时,伸出一只手,朝脚掌方向平伸。另一只手的手指置于肚脐下方,感觉到两条有力的腹直肌正在用力。





子宫



子宫是由肌肉纤维所组成的袋子。在怀孕期间,由于体内荷尔蒙分泌的影响,子宫会随着胎儿的成长而逐渐扩张。这种变化是相当大的,可以想象,子宫由怀孕前有如小梨子的形状扩张成有如一个西瓜那么大,而其重量也由大约 60 克增至 1 000 克,由此可见其变化是多么大了。

生产以后,随着胎盘的排出,子宫也变得相当小了。但是,它还是需要大约 6 周的时间,才能完全收缩至最初的大小与重量。这个收缩的过程称为复旧。当子宫复旧时,子宫内部不需要的东西会排出,这些排泄物称为恶露,要持续 3~4 周。最初,是由胎盘处排出红色的血来,过了几天便呈褐色,过了数周以后,则呈黄白色。颜色的转变是不可预期的,因为在这期间,血的流失会有所变化,最常见的是小小的血凝块。一般的恶露不会有恶臭,如果你发现凝块很大,持续性的流失或极端的流失,或是产生恶臭,必须把这些情况告诉助产士或医生,因为这意味着子宫内部受到了感染,需要接受治疗。

产后痛

“产后痛”是子宫收缩,缩小至原来状态时发生的。这种收缩是由于催产素的分泌而引起,而催产素的分泌也可以促进乳汁的分泌。当你把婴孩抱到胸前时,催产素就会自动地





分泌出来。因此,在你哺乳期间,你会感觉到产后痛与恶露的排出。产后痛较常发生于生产第二个孩子或两个孩子以上的经产妇身上。认识到产后痛是生产过程中的一部分,这是很重要的。当你放松心情呼吸时,会比紧绷着情绪更感到舒适。





骨盆肌肉

骨盆是由骨骼构成的盆状物,包括两个大的骨盆骨,在脊椎的底部(骶骨)下方连结,称为骶髂关节;在前方连结,称为耻骨连结。在脊椎骶骨的下方,有4块小的骨骼,构成了尾骨。

骨盆主要的功能是支撑身体的结构,同时保护子宫和膀胱,在怀孕初期,也保护正在成长的胚胎。构成盆状底部的,是一层肌肉,称为骨盆肌肉。骨盆肌肉分为两层,即较内部的一层与外表的一层,由耻骨连结至尾骨,并穿过两边的髋骨。

在这些肌肉中,共有三个出口:一是由膀胱延伸出来的尿道出口,位于前方;一是由子宫延伸出来的阴道口,位于中央;另一个则是由大肠延伸而来的肛门出口,位于后方。

在外层,有肌肉连结这些出口,称为括约肌,能使这些出口紧密地密合,特别是在腹部用力的时候,当你咳嗽、笑或打喷嚏的时候可以感觉到。怀孕期间,骨盆会支撑胎儿、胎盘,以及扩大的子宫内的一些额外的液体的重量。生产过后,这些肌肉会因极度扩张而脆弱,因此,要尽可能地常运动这些肌肉,使它们恢复强健的状态。

假如你因为裂伤或会阴切开术(有时候,在生产时用来扩大阴道开口的手术)而有一些手术的缝针,也许你会担心





紧缩这些肌肉,会导致疼痛发生。当你用力紧缩并放松这些肌肉的时候,可增强此处的血液循环,并促进愈合过程。当你运动时,对这些伤口并不会造成任何伤害,因此愈快展开运动愈好。

你会在尚未有所领悟以前,就已经熟悉如何运动你的骨盆肌肉,每次当你觉得需要放空你的膀胱或收缩骨盆肌肉,以免溢尿时的动作便是。





膀胱



在生产后的最初几天，你会发现往往需要经常排尿。某些妇女在生产以后，有排尿的困难，这很可能是因为尿道（由膀胱导引至体外的管道）扩张与淤血之故。有时候，需要用导尿管，直到膀胱恢复正常为止。如果你在生产时产生硬膜，产后数小时你可能需要装置导尿管。

产后经常会发生的问题之一，就是压抑性失禁。这是一种不由自主的排尿的现象，通常发生在咳嗽、大笑或打喷嚏时。这是腹腔内的压力增加所引起。要尽快进行全面的骨盆运动，这比只是做骨盆腔收缩运动有更大的益处。

如果你在进行骨盆腔收缩运动数周以后，仍然无法很好地控制膀胱，则须与妇科医师商量，请他们给予你更多的训练。某些女性很可能需要借助手术来修复“脱出”——这种情况是因为阴道的力量不足，从而使子宫、膀胱或直肠掉入不正常的位置。

此外，还有其他类型的排尿不适状况，并不能通过骨盆运动来获得改善。这时候，你需要接受正确的诊断与治疗。在你认为需要的时候，你一定要寻求协助，不要以为在你生下婴儿以后，就有必要忍受身体不适或其他情况。

