

上班族

SHANGBANZU
CHANHOU MEIRONG
SHOUSHEN
260GE XIJIE

产后美容瘦身

260

个细节

主编 / 陶红亮





产后美容瘦身260个细节

APOTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

上班族产后美容瘦身 260 个细节/陶红亮主编. 一合肥:安徽科学技术出版社,2009.7

(上班族孕育系列)

ISBN 978-7-5337-4458-8

I. 上… II. 陶… III. ①产妇-美容-基本知识
②产妇-减肥-基本知识 IV. TS974.1 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 097636 号

上班族产后美容瘦身 260 个细节

陶红亮 主编

出版人:黄和平

责任编辑:吴玲

封面设计:朱婧

出版发行:安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号)

出版传媒广场,邮编:230071)

电话:(0551)3533330

网址:www.ahstp.net

E-mail:yougoubu@sina.com

经销:新华书店

排版:安徽事达科技贸易有限公司

印刷:合肥晓星印刷有限责任公司

开本:710×1010 1/16

印张:15.5

字数:303 千

版次:2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

印数:6 000

定价:28.80 元

(本书如有印装质量问题,影响阅读,请向本社市场营销部调换)

前 言



新妈妈怀着激动和不安的心情迎来了可爱的宝宝,在享受宝宝给妈妈带来的喜悦的同时,妈妈是不是也发现自己发生了巨大的变化呢?要知道,生产后妈妈会经历一个生理和心理的变化,要恢复往日的状态需要一定的技巧和方法。尤其是当妈妈结束产假,准备上班后。

上班族妈妈休完产假后,工作和宝宝就成了生活的重心,往往将自己忽略了,等到自己从繁重的工作和家务中解脱出来时,才发现昔日的大美人却成了黄脸婆。心有不甘的你会怎样做呢?

大多数上班族妈妈肯定会回答当然是美容瘦身了,使自己重新拥有青春和靓丽。而本书就是为上班族妈妈量身定做、排忧解难的。

本书从妈妈产后的生活细节出发,详细地介绍了上班族妈妈生理、心理的变化以及身体恢复的良方,针对护肤、瘦身、美容、饮食等不同方面提供了科学、简单、实用的方法,更为突出的是,本书还为上班族妈妈提供了瘦身美容时应注意的细节问题。

如果上班族妈妈能够按照书中所写的那样,在空暇时间尽量科学地健身和饮食,一定能恢复昔日的风采,甚至更加美丽。

最后,祝愿天下所有的上班族妈妈都健康、美丽,小宝宝聪明、活泼、健康地成长。

第一章 认清身体变化，重回青春

从怀孕伊始至婴儿娩出，妈妈的身心会发生巨大的变化。从内(子宫、阴道、乳房)到外(体形、体重)、从上(脸)到下(脚)仿佛换了一个人似的。面对镜中完全陌生的自己，上班族妈妈不要惊慌，要认清自己的生理及心理变化，了解发生变化的原因，掌握改变这些变化的方法，使自己重回青春，再现自己的魅力。

科学资讯 / 2

产后身体变化 / 2

上班族妈妈一点通 / 3

NO. 1 觉得自己太胖了 / 3

NO. 2 上班族产后妈妈瘦身有秘籍 / 4

NO. 3 上班族妈妈产后打造纤细美腿的妙招 / 5

NO. 4 产后如何加强锻炼 / 6

NO. 5 产后瘦身饮食策略 / 7

NO. 6 产后纤体食谱经典推荐 / 7

NO. 7 产妇瘦身的几个错误观点 / 8

NO. 8 哺乳期的乳房保养 / 9

NO. 9 更加呵护你的子宫 / 10

NO. 10 产后小心呵护你的伤口 / 11

NO. 11 学会护理会阴切口 / 12

NO. 12 自然产，女人的伤痛 / 13

NO. 13 剖宫产术后自我护理法 / 14

NO. 14 剖宫产术后 6 小时的注意事项 / 15

NO. 15 剖宫产适应证 / 15

NO. 16 剖宫产的瘢痕应怎样护理 / 16

NO. 17 产后坐月子时的生活起居备忘录 / 17

NO. 18 产后出现哪些症状是正常现象 / 18

NO. 19 产后多汗是否需要处理 / 18

NO. 20 产后出血怎样处理 / 19

NO. 21 产后出血对产妇有哪些影响 / 20

NO. 22 怎样预防产后腰痛 / 21

NO. 23 产后腹部都有哪些变化 / 22

NO. 24 怎样预防妊娠纹 / 23

NO. 25 产后疼痛发生的原因和措施 / 24

NO. 26 产后妈妈如何制服刀口痛 / 25

NO. 27 产后妈妈如何制服四肢痛 / 25

NO. 28 产后妈妈三痛制服有良策 / 27

NO. 29 上班族妈妈产后健康方案 / 28

NO. 30 产后养身七原则 / 29

NO. 31 月子中新妈妈最需哪些营养 / 30

NO. 32 破解月子期身心症状 / 31

NO. 33 产后须防腹膜炎 / 32

NO. 34 上班族妈妈勿忘产后检查 / 33

NO. 35 气虚体质的产后妈妈该如何调理 / 34



第二章 让心灵放松，重回青春年少

当妈妈后，二人世界变成了三口之家，面对嗷嗷待哺的宝宝，面对繁重的工作，新妈妈感到了困扰和无助，心理也患得患失，甚至有很多妈妈走入了产后抑郁的泥潭。心理健康对新妈妈来说很重要，应该学会调节，放松心灵，给自己的心灵洗洗澡。

科学资讯 / 36

产后妈妈的心理调节 / 36

上班族妈妈一点通 / 36

NO. 36 理想的心理健康状态 / 36

NO. 37 了解自我，清除体内垃圾 / 37

NO. 38 产后妈妈，你是精神衰老了吗 / 38

NO. 39 塑身得从“心”做起 / 39

NO. 40 快乐是产后妈妈的主题 / 40

NO. 41 产后妈妈不得不说的家庭矛盾 / 41

NO. 42 产后调整心理，爱上你的身体 / 42

NO. 43 为什么产后1年内易发生精神疾患 / 43

NO. 44 留意产后新妈妈情绪变化 / 43

NO. 45 产后妈妈忌暴躁易怒 / 44

NO. 46 产后妈妈忌焦虑心理 / 45

NO. 47 产后妈妈远离狭隘做美女 / 46

NO. 48 产后妈妈为何容易出现情绪低落 / 47

NO. 49 怀疑是上班妈妈产后的腐化剂 / 48

NO. 50 上班族产后妈妈自信的培养 / 49

NO. 51 威胁上班族妈妈的七种负面情绪 / 50

NO. 52 上班族妈妈转移不良情绪有方法 / 51

NO. 53 上班族妈妈如何正确认识抑郁症 / 52

NO. 54 上班族妈妈产后抑郁的6大原因 / 53

NO. 55 上班族妈妈产后抑郁的可怕预兆 / 54

NO. 56 上班族妈妈产后快乐吃出来 / 55

NO. 57 上班妈妈要学会克服精神恐惧 / 56

NO. 58 上班妈妈应学会心理美容 / 57

NO. 59 上班族产后妈妈寻找快乐妙点子 / 58

NO. 60 上班族产后妈妈会遇到哪些压力 / 58

NO. 61 上班族妈妈产后心理减压有妙招 / 59

NO. 62 上班族妈妈如何进行产褥期心理按摩 / 60

NO. 63 上班族妈妈与丈夫、孩子的新三角关系 / 61

NO. 64 上班族妈妈翻开人生更美丽的一页 / 62

第三章 找到促进身体恢复的良方

女性的身心会因生产而改变，尤其是身体的变化会让女性感到无措和自卑。其实，只要找对方法，身体的变化是可以恢复的，甚至会恢复得更好。

科学资讯 / 64

产后恢复身材十指导 / 64

上班族妈妈一点通 / 64

NO. 65 产后妈妈体温、呼吸有哪些变化 / 64

NO. 66 分娩前后，妈妈乳房有哪些变化 / 65

NO. 67 产后妈妈消化系统有哪些变化 / 66



- NO. 68 产后妈妈血液循环系统有何变化 / 67
- NO. 69 产后妈妈会阴部有哪些变化 / 67
- NO. 70 产后妈妈子宫有什么变化 / 68
- NO. 71 产后妈妈泌尿系统有哪些变化 / 69
- NO. 72 产后妈妈月经及排卵有哪些变化 / 70
- NO. 73 上班族新妈妈产后怎样恢复体形 / 70
- NO. 74 产后新妈妈身体恢复三大禁忌 / 71
- NO. 75 产后妈妈改变体质最佳时期不容错过 / 72
- NO. 76 上班族妈妈产后体疗瘦身有妙招 / 73
- NO. 77 上班族产后妈妈如何恢复腹部肌肉 / 74
- NO. 78 产后妈妈如何恢复骨盆肌肉 / 74
- NO. 79 关注产后妈妈乳房健康 / 75
- NO. 80 上班族产后妈妈常见乳腺疾病 / 76
- NO. 81 让你的乳房靓起来 / 77
- NO. 82 产后妈妈美胸,健身操做出来 / 78
- NO. 83 产后妈妈会阴部如何恢复 / 79
- NO. 84 产后子宫恢复 / 80
- NO. 85 卵巢——鲜美女人的秘诀 / 81
- NO. 86 产后妈妈如何恢复腹壁 / 82
- NO. 87 排尿,产后妈妈的大问题 / 83
- NO. 88 上班族妈妈产后避免筋骨酸痛有妙招 / 83
- NO. 89 产后瘦身操,早做早苗条 / 84
- NO. 90 产后妈妈轻松应对便秘小窍门 / 85
- NO. 91 产后妈妈饮食调理便秘 / 86
- NO. 92 产后恶露是怎么回事 / 87
- NO. 93 哺乳期妈妈会有月经吗 / 88
- NO. 94 产后妈妈应规避的保养错误观念 / 88
- NO. 95 错误的“坐月子”方法 / 89
- NO. 96 产后多久能恢复性生活 / 90
- NO. 97 产后妈妈避孕不容忽视 / 91
- NO. 98 产后妈妈提升恢复指数有妙法 / 92
- NO. 99 产后妈妈健身周期要牢记 / 93
- NO. 100 如何预防产后消化不良 / 94
- NO. 101 产后妈妈如何补充钙质 / 95
- NO. 102 产后妈妈补钙经典食谱推荐 / 96
- NO. 103 产后妈妈如何预防心脏病 / 97
- NO. 104 产后恢复“小惊喜” / 98
- NO. 105 产后妈妈护眼很重要 / 98
- NO. 106 产后妈妈饮食调节,快速恢复身材 / 99
- NO. 107 产后妈妈必学形体恢复操 / 100
- NO. 108 产后妈妈护腰有妙招 / 101
- NO. 109 产后妈妈在被窝里就可做的健身操 / 102
- NO. 110 上班族产后妈妈应注意的细节 / 102
- NO. 111 产后妈妈要注意有氧运动 / 103

第四章 皮肤护理,做一个美肤达人

随着宝宝的快速成长,妈妈的皮肤也会发生一些变化,如出现一些雀斑、小痘痕等。爱美的妈妈可对症下药,采取科学的方法来保养自己的肌肤,做一个美肤达人。

科学资讯 / 106

产后妈妈会出现的皮肤问题 / 106

上班族妈妈一点通 / 106

NO. 112 上班族妈妈应掌握的正确皮肤保养方法 / 106

NO. 113 上班族妈妈应掌握的控油方法 / 107

NO. 114 新妈妈四季护肤秘诀 / 108

NO. 115 上班族妈妈 24 小时肌肤保湿计划 / 109

NO. 116 产后妈妈消除黄褐斑的方法 / 109

NO. 117 产后去黑头的方法 / 110

NO. 118 产后消除妊娠纹的方法 / 111

NO. 119 新妈妈了解自己皮肤的方法 / 112

NO. 120 新妈妈如何防止皮肤过敏 / 113



- NO. 121 产后排毒护肤方法 / 114
- NO. 122 产后妈妈可以护肤的中药宝藏 / 115
- NO. 123 产后新妈妈对付皮肤黯淡的方法 / 115
- NO. 124 不同“肤质”，不同护理方法 / 116
- NO. 125 产后皮肤保养小招数 / 117
- NO. 126 上班族妈妈重获如玉肌肤的良策 / 118
- NO. 127 上班族妈妈应选择易吸收的护肤品 / 118
- NO. 128 谁偷走了肌肤的健康 / 119
- NO. 129 上班族妈妈要学会规范护肤 / 120
- NO. 130 上班族妈妈应掌握的眼部护理原则 / 121
- NO. 131 上班族妈妈应掌握的颈部肌肤保养方法 / 122
- NO. 132 上班族妈妈应掌握的手部皮肤护理方法 / 122
- NO. 133 上班族妈妈应掌握的足部皮肤保养方法 / 123
- NO. 134 补充矿物质，打好护肤基础 / 124
- NO. 135 新妈妈应掌握的去角质方法 / 125
- NO. 136 上班族妈妈远离护肤误区 / 126
- NO. 137 上班族妈妈应该健美肌肉来护肤 / 126
- NO. 138 风沙天气时的护肤秘方 / 127
- NO. 139 上班族妈妈所追随的护肤新时尚——植物浴 / 128
- NO. 140 盐浴可护肤 / 128
- NO. 141 上班族妈妈，不要让电脑伤害你的皮肤 / 129
- NO. 142 让皮肤也过周末 / 130
- NO. 143 上班族妈妈旅途中的护肤养颜谋略 / 131
- NO. 144 上下班路上的护肤攻略 / 132
- NO. 145 攻破护肤的最后死角 / 133
- NO. 146 远离美容护肤错觉 / 133
- NO. 147 上班族妈妈要改掉损害皮肤的习惯 / 134
- NO. 148 最伤肌肤的错误护肤法 / 135

第五章 上班瘦身，办公室里的健康小动作

上班族妈妈一天有近一半的时间在办公室，充分利用这些时间，在办公室内做一些简单的动作，既能使自己得到休息，也可以起到瘦身的效果。

- 科学资讯 / 138
- 上班族妈妈可利用桌椅在办公室瘦身 / 138
- 上班族妈妈一点通 / 138
- NO. 149 上班族妈妈瘦身良方 / 138
- NO. 150 上班族妈妈清晨健身操助减肥 / 139
- NO. 151 上班族妈妈公交车上巧瘦身 / 140
- NO. 152 有车上班族妈妈驾驶时的瘦身动作 / 140
- NO. 153 上班族妈妈利用堵车时间来瘦身 / 141
- NO. 154 漫步停车场，享受健身乐趣 / 142
- NO. 155 告别“鼠标手”的健身方法 / 142
- NO. 156 适合办公室的美腿秘籍 / 143
- NO. 157 上班族妈妈在洗手间里也可健身 / 144
- NO. 158 上班族妈妈穿出窈窕身材 / 144
- NO. 159 楼梯——办公楼里免费的有氧运动器械 / 145
- NO. 160 调整桌椅，挪走疼痛 / 146
- NO. 161 利用传真时间健身 / 147
- NO. 162 正确站立，有益瘦身 / 147
- NO. 163 不容错过的看 E-mail 时间 / 148
- NO. 164 上班族妈妈细腰是这样炼成的 / 149
- NO. 165 使上班族妈妈去掉赘肉的隐形操 / 150
- NO. 166 上班族妈妈应学习的办公室瘦身操 / 150
- NO. 167 上班族妈妈的加班瘦腹小窍门 / 151
- NO. 168 加班妈妈的夜宵瘦身方案 / 152



- NO. 169 上班族妈妈洗出苗条来 / 153
- NO. 170 上班族妈妈不能忽视的骨盆健美 / 153
- NO. 171 上班族妈妈“美”分“美”秒 / 154
- NO. 172 上班族妈妈轻松瘦全身 / 155
- NO. 173 上班族妈妈快速瘦腰的绝招 / 155
- NO. 174 上班族妈妈应掌握的午休减肥法 / 156
- NO. 175 大步走出细腰来 / 157
- NO. 176 办公室瑜伽助减肥 / 157
- NO. 177 10 分钟办公室健身操益瘦身 / 159
- NO. 178 上班族妈妈须知的瘦身习惯 / 160
- NO. 179 久坐族瘦腹美臀攻略 / 160
- NO. 180 上班族妈妈瘦身, 每日必做的几件事 / 161
- NO. 181 上班族妈妈办公室瘦身的要素 / 162
- NO. 182 掌握瘦身的最好时间 / 162
- NO. 183 上班族妈妈必做的办公室减肥操 / 163
- NO. 184 上班族妈妈要做“见缝插针操” / 163
- NO. 185 将办公室当成健身房 / 164
- NO. 186 上班族妈妈应知道的办公室减肥术 / 165

第六章 产后美容, 让你更美丽

产后的许多妈妈都会因出现蝴蝶斑、妊娠纹、皮肤松弛等而苦恼, 并积极寻找解决的办法, 于是产后美容就兴盛起来。产后妈妈美容应针对个人肤质和内分泌情况的不同, 进行个性化的美容, 使自己“内外兼修”, 更加美丽。

- 科学资讯 / 167
- 妈妈产后要美容 / 167
- 上班族妈妈一点通 / 167
- NO. 187 产后妈妈永葆青春的饮食方法 / 167
- NO. 188 产后妈妈美发 5 大妙方 / 168
- NO. 189 饮食让产后妈妈彻底告别斑点 / 169
- NO. 190 电脑族妈妈的美容方案 / 170
- NO. 191 妈妈眉飞色舞的基本方法 / 171
- NO. 192 上班族妈妈告别眼睛水肿的小招数 / 172
- NO. 193 “夜猫族”妈妈呵护皮肤秘籍 / 173
- NO. 194 改掉常见的美容坏习惯 / 173
- NO. 195 花草茶让美丽无处不在 / 174
- NO. 196 上班族妈妈护齿方略 / 175
- NO. 197 谁偷走了上班族妈妈的美丽 / 176
- NO. 198 让背部的皮肤光滑无瑕疵 / 177
- NO. 109 产后新妈妈对付变“丑”的良方 / 178
- NO. 200 产后妈妈要正确选择、使用化妆品 / 179
- NO. 201 新妈妈使自己更靓丽的方法 / 180
- NO. 202 上班族妈妈保持美丽双腿的运动妙招 / 181
- NO. 203 妈妈保持漂亮的几种菜单 / 182
- NO. 204 依据体质选择养颜食物 / 183
- NO. 205 与美容有关的营养素 / 184
- NO. 206 上班族妈妈喜欢吃的美容早餐 / 185
- NO. 207 让妈妈由内而外美丽的 6 种美味 / 185
- NO. 208 如花容颜吃出来 / 186
- NO. 209 吃水果, 做美容 / 187
- NO. 210 上班族妈妈的办公室美容茶 / 189
- NO. 211 使妈妈漂亮的几款靓汤 / 190
- NO. 212 可改善熬夜后皮肤的果蔬汁 / 191
- NO. 213 用茶叶来美容 / 191
- NO. 214 容颜俏丽得补血 / 193
- NO. 215 水果面膜 DIY / 193
- NO. 216 影响妈妈容颜的药物 / 194
- NO. 217 产后靓丽是这样练成的 / 195
- NO. 218 上班族妈妈打造翘臀的饮食餐单 / 196
- NO. 219 不能相信的美容谣言 / 196
- NO. 220 上班族妈妈的清晨美容法 / 197



- NO. 221 上班族妈妈自我美容小贴士 / 197
- NO. 222 午休美容 DIY 三个步骤 / 198
- NO. 223 上班族妈妈扮靓只需 5 分钟 / 199
- NO. 224 脸部四个易老部位的保养 / 200
- NO. 225 上班族妈妈保持健美的运动方法 / 201
- NO. 226 上班族妈妈的绿色美容魔法 / 201

- NO. 227 暗香浮动, 上班族妈妈更靓 / 202
- NO. 228 缔造明眸的方法 / 203
- NO. 229 上班族妈妈的防晒宝典 / 204
- NO. 230 上班族妈妈的护手操 / 205
- NO. 231 赶走眼角皱纹的方法 / 205

第七章 上班族妈妈新健康饮食主义

上班族妈妈在照顾宝宝的同时, 还要坚持上班, 身体消耗特别大, 因此, 做妈妈以后的每一天都应好好吃。怎样才能吸收全面营养, 使自己既有精力看护宝宝, 又能精力充沛地工作呢? 新妈妈不妨试一试上班族妈妈的新健康饮食主义。

科学资讯 / 208

上班族妈妈应遵循的饮食原则 / 208

上班族妈妈一点通 / 208

- NO. 232 上班族妈妈的新“食”代 / 208
- NO. 233 了解上班族妈妈的十大饮食危机 / 210
- NO. 234 上班族的合理饮食 / 212
- NO. 235 上班族妈妈每“食”每分 / 213
- NO. 236 五谷杂粮保健康 / 214
- NO. 237 上班族妈妈晚餐素食益处多 / 215
- NO. 238 早餐两不宜 / 216
- NO. 239 让妈妈精力充沛的营养餐 / 217
- NO. 240 上班族妈妈最需要的八大营养素 / 217
- NO. 241 上班族妈妈的饮食原则 / 218
- NO. 242 身体缺乏营养的信号 / 219
- NO. 243 蔬菜色彩道营养 / 220
- NO. 244 食疗职业综合征 / 221

NO. 245 四类不同上班族妈妈的最佳早餐 / 222

NO. 246 美女最佳食品榜 / 223

NO. 247 上班族妈妈的膳食搭配 / 224

NO. 248 美女饮食禁忌 / 224

NO. 249 美丽食物吃走黑眼圈 / 225

NO. 250 自己配制美肤茶 / 226

NO. 251 “吃”掉皱纹有高招 / 227

NO. 252 红糖养颜, 美女也疯狂 / 228

NO. 253 改善新妈妈恶露不尽的食疗方法 / 229

NO. 254 对抗妊娠纹的三种美食 / 230

NO. 255 10 种食物助妈妈抗衰老 / 231

NO. 256 可以在办公室里吃的健康食物 / 232

NO. 257 合理健康地吃“应酬饭” / 233

NO. 258 上班族妈妈午餐四忌 / 234

NO. 259 吃出女人味 / 235

NO. 260 上班族减重食谱 / 236

第一章

认清身体变化,重回青春



从怀孕伊始至婴儿娩出,妈妈的身心会发生巨大的变化。从内(子宫、阴道、乳房)到外(体形、体重)、从上(脸)到下(脚)仿佛换了一个人似的。面对镜中完全陌生的自己,上班族妈妈不要惊慌,要认清自己的生理及心理变化,了解发生变化的原因,掌握改变这些变化的方法,使自己重回青春,再现自己的魅力。





产后身体变化

子宫的恢复 分娩一结束,妈妈的身体就开始朝孕前水平迅速地恢复,以子宫和阴道等生殖器官的变化最为明显。子宫的恢复主要表现为子宫的纤维恢复和子宫内膜再生。由于子宫的收缩和恢复,母体内局部血液供应减少,继而子宫体逐渐缩小。分娩后,妈妈的子宫底在脐下1~2横指,重1 000克;以后子宫每日下降1~2厘米;到了产后10~14天,子宫缩入盆底;产后6周子宫应恢复到正常大小,重约50克。子宫颈在分娩后呈现松弛、充血、水肿状态;产后1周左右,宫颈外形及内口恢复原形;2周左右内口关闭;4周恢复正常大小。由于分娩挫伤,子宫颈会由未产时的圆形变成横裂口。

外阴及阴道的变化 产后妈妈的阴道腔逐渐缩小,阴道壁肌张力逐渐恢复。产后3周,黏膜皱襞重新出现,但达不到原先的紧张度;顺产妈妈的外阴,因分娩压迫、撕裂而产生水肿、疼痛,这些症状在产后数日即会消失。聚积的色素在产后6~8周慢慢消退,最后略微有些痕迹;骨盆底部肌肉群一般需要4~6周才能恢复到孕前的状态。

乳房的变化 妈妈的乳房通常于产后即开始充盈、变硬,触之有硬结,随之有乳汁分泌。乳汁分泌后,妈妈最好能随时让新生儿吸吮乳房,这样可以引起反射性刺激作用,以维持乳房的泌乳功能。乳汁分泌的多少与乳腺的发育、产妇的健康营养状况、精神情绪等有关。新妈妈的乳房可能有下垂现象。有些妈妈以为是哺乳而造成的。其实,乳房的变化是怀孕造成的,只要用合适的乳罩支撑,并注意锻炼胸大肌是可以逐渐改善的。

皮肤的变化 许多妈妈会关心自己的皮肤变化。在妊娠期,许多准妈妈的皮肤都会出现不同程度的色素沉淀,下腹部出现妊娠纹。在产后,下腹正中线的色素沉着会逐渐消失,但腹部的紫红色妊娠纹会变成永久性的银白色旧妊娠纹。

头发的变化 怀孕的准妈妈由于体内雌性激素的增加,头发的寿命不但增长,而且会比以往更为细密柔软。但产后由于体内雄性激素恢复正常,刺激得头发就会脱落,造成产后脱发现象。

泌尿系统的变化 准妈妈在孕期时,体内滞留了大量水分,所以产褥初期尿量明显增多。而孕期发生的输尿管显著扩张在产后4~6周会逐渐恢复。

体形变化 绝大多数女性生过孩子后身体会发生明显变化,腹部隆起,腰部粗圆,臀部宽大。分娩后,子宫逐渐复旧,但腹肌仍旧松弛、下垂,而且这些变化一时很难恢复。

关节和肌肉的变化 产后妈妈会有全身绷紧的感觉,觉得腰膝无力,腰背部酸痛。这是由于生下孩子后,韧带不再变软,妊娠期腰部和下肢关节承受了额外的重量,产后一下子轻松了,还不能马上适应过来。

上述妈妈产后身体的变化都是正常的,而且大部分是暂时的。随着产后身体的恢复,有些变化会消失;若超出以上范围,如产后腹痛难忍、阴道流血过多、大小便不通等,为异常变化,应去医院诊治。



NO. 1 觉得自己太胖了

有些身材苗条的上班族女性经过妊娠、分娩之后，发现自己的身体逐渐发胖，失去了往日的风采。其实产后发胖是正常的。妊娠会引起下丘脑—性腺功能暂时紊乱，特别是脂肪代谢失去平衡。而且我国有传统的“坐月子”理论，在产后头一个月内，为了哺乳，妈妈会吃下大量高脂肪、高蛋白质食品，使摄入的营养量大大超过需要量，而且妈妈又极少进行体力活动，能量消耗大大降低，最终使机体脂肪细胞充盈。

医学专家指出，正常妊娠期间，胎儿的重量、羊水、血容量及细胞间液的增加，子宫和乳房的增大等都会导致体重的增加，生理性体重可以增加 15 千克左右。分娩后，由于胎儿、胎盘、羊水等被排出体外，体重会减少 5 千克左右。之后由于恶露的排出、尿量的增加、出汗或母乳分泌等原因，体重还会慢慢下降。但是，以后体重的下降速度会减慢，在产后 4~6 周时，就会停在一定的重量水平。

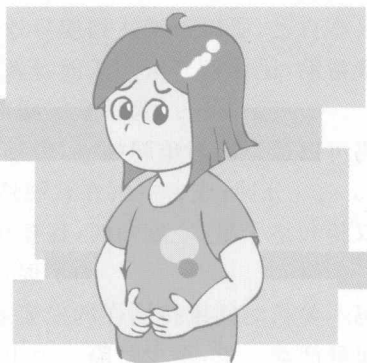
如果产后妈妈的体重超出正常范围 20%~50%，医学上就称之为生育性肥胖。生育性肥胖不仅给爱美的女性带来烦恼，对妈妈的健康也有很大影响。

要预防生育性肥胖，我们可以从以下几个方面入手：

膳食要合理 产后妈妈需要充足且营养丰富的饮食，以尽快地补充妊娠和分娩时的消耗及恢复体力。但食入过多会使体内营养过剩，多余食物产生的热量可通过代谢转变为脂肪堆积于皮下，造成肥胖。

做适量体力活动 如无特殊病理情况，产后妈妈可于产后 5~6 小时坐起，第二天下地活动。早下地、早活动，有利于恶露排出及子宫复旧，有利于肠道和膀胱功能的恢复，防止产后尿潴留和便秘的发生。妈妈还可以根据各自的体力状况做一些适合自己的产褥保健操，对体力和身体各部分功能的恢复大有好处。

坚持母乳喂养 哺乳时，妈妈体内大量的葡萄糖会转化为乳糖进入乳汁内，可以消耗体内一部分能量。另外，频繁的哺乳会使妈妈在与宝宝的亲昵和抚爱之中不知不觉地增加活动量，从而减少脂肪的累积。



生育性肥胖给爱美的女性带来烦恼。



细节提示:

一般来说,产褥期的妈妈每日食用主食为400~500克,蛋类50~100克,肉类100~150克,豆制品100克,牛奶250克,蔬菜400克左右就可以满足自身营养及正常泌乳时所需要的营养。

NO.2 上班族产后妈妈瘦身有秘籍

咨询专业人士 产后妈妈瘦身失败的主要原因是缺乏科学的减肥办法,很多时候都只靠自己,所以很难达到瘦身效果。为了找到更有效的减肥方法,此时可以向专业人士寻求帮助,比如营养师或健身教练等。千万不可乱吃减肥药、减肥茶等。

简易抬腿操 为了紧实腿部线条,有效锻炼腹部肌肉,加快下半身新陈代谢,产后妈妈可以适当练习单腿站立,另外一条腿抬起贴在墙上,让大腿和小腿呈90度角,每次坚持15~20分钟;或者平躺在软硬适中的软垫上,双手放在身体两侧,双腿并拢慢慢上抬,当双腿和垫子呈30度角时,保持该姿势5秒钟,然后缓缓放下,每天练习10次。

改善坐姿及站姿 为了促进下半身血液循环,避免姿势不良而导致身材变形,产后妈妈不要长时间维持同样的坐姿或站姿,特别是长期坐办公室的或专柜销售人员。要经常起身活动一下,至少每隔一个小时要活动一次,拍拍臀部及大腿,做做简单的伸展操。即便是坐着,也最好在背后加个靠垫,另外不要长时间跷着二郎腿。

保持心情愉快 从准备怀孕的前半年开始,就应该积极调整身心健康,做一个有准备的妈妈。这样不但能孕育出一个健康宝宝,而且能更好地照顾自己。只要孕期体重不暴增,产后保持心情愉快,那么恢复身材就容易得多。

保持排便顺畅 便秘不但是小腹突出的一大原因,也代表着身体的新陈代谢状况不佳,所以保持排便顺畅非常重要。建议每日至少摄入2000毫升的水,多吃蔬菜和水果,经常按摩腹部相关穴道。

除此之外,正确的饮食对产后妈妈控制体重也很重要。为了身材的恢复以及宝宝的健康成长,产后妈妈最好要坚持“均衡饮食”和“重质不重量”的饮食原则,尽量避免高热量及高脂肪的食物。只有从多方面入手,妈妈的苗条身材才会回来。



产后要保持心情愉快。



细节提示:

产后肥胖的简单定义是指生产完后6周,体重比产前增加20%以上;或者产后半年或一年间,体重比产前增加10%或4.5千克以上的情况。

NO. 3 上班族妈妈产后打造纤细美腿的妙招

由于妊娠期间体重的突然增长,子宫的膨胀,腿部极易形成静脉曲张的情况。在分娩后,腿部的静脉曲张虽然得到了很大程度的缓解,但孕妈妈的“小粗腿”却并没有得到根治,这让爱美的上班族妈妈郁闷不已。

其实,产后妈妈腿部的变化,是生产后激素的变化,以及坐月子时或者平时吃了太多不对的食物,又不常运动,再加上上班常坐着等多种原因造成的。因此,纤腿也要从多方面进行。

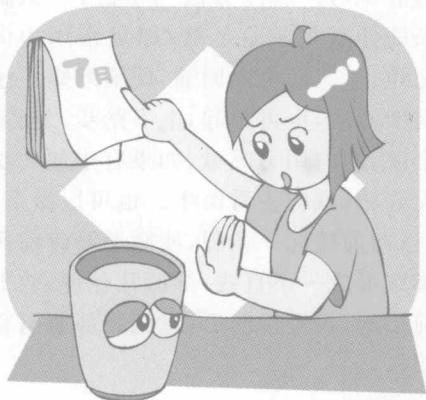
吃对东西就会瘦 产妇饮食中的淀粉和糖是造成“小粗腿”的重要原因。因此,产妇要注意产后饮食,淀粉类及高糖类食物要少吃,尽量吃些低糖、高纤维的蔬菜和水果。而且不要以为喝水会水肿就不喝水,其实要多喝水,这样不但可以帮助新陈代谢,还会加速瘦身的效果。

三餐要定时定量 不要以为不吃饭就会瘦。其实,真正能让人苗条的是营养均衡,所以产妇最好每一餐都要遵照高纤蔬菜:蛋白质:水果=3:2:1的比例进食。

多吃蔬菜和水果 蔬菜和水果中含有大量的维生素和纤维素,可以代替淀粉。如果在两餐中间饿了,就可以拿蔬菜、水果来补充。蔬菜在制作方法上,要避免使用过多的油。如果经常吃蔬菜感到厌烦,不妨试着改变一下蔬菜的烹饪方法。而水果最好吃富含维生素的苹果、柳丁、葡萄、奇异果等,不但帮助排泄,还能养颜美容。

蛋白质不能少 所谓蛋白质就是肉类、鱼类、蛋类等食品。鱼类最好是深海鱼类,例如鲑鱼、鲑鱼等;蛋类以水煮蛋及茶叶蛋的形式料理最好,其他如荷包蛋等也可以。

除此之外,产后妈妈如果想拥有一双纤细的大腿,还要调整心情,每天坚持做适当的运动,从身体内部调节内分泌的情况。



红糖水饮用时间不可超过10天。



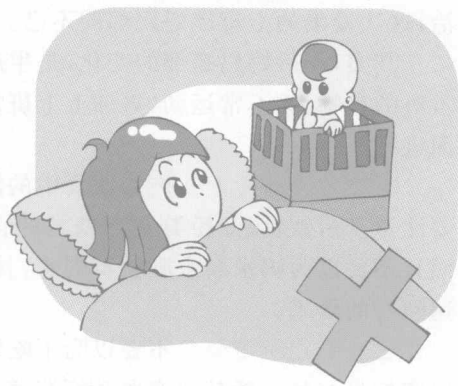
细节提示:

产后要适度摄取养身食品。红糖、鸡蛋和小米都是产褥期的养身食品。但是,红糖水饮用时间不可超过10天,以防增加血性恶露;鸡蛋每天不可吃得过多,以每天4~6个为宜;小米粥不宜太稀薄,也不宜以小米为主食,以防身体缺乏其他营养。

NO. 4 产后如何加强锻炼

传统观念认为,新妈妈产后应躺在床上,不宜走动,实际上这是不科学的,而且很容易导致新妈妈的身材走样,对新妈妈的康复也极为不利。医学专家认为,只要身体状况允许,产后应尽早开始锻炼,至少每天一次;不过,每天多做几次,每次时间短一点,比如5分钟,效果会更好。

新妈妈可在头几天做俯卧锻炼,这样有利于子宫恢复到怀孕前的位置。具体方法为平躺在床上,双膝屈起,双手放在腹部;收缩臀部,将后背压向床面,然后放松,多次反复。同时也可做盆腔练习。具体方法为平卧,一条腿弯曲,另一条腿伸直并屈曲足部,即足跟用力向前,使这条腿拉长,然后再向回缩,使腿缩短。注意膝盖不要弯曲,背部也不要弓起。平卧后做蜷腿前伸活动,也可抬起,上下踏步。当宝宝3个月时,可以试一试盆底肌肉练习,双腿离地向上跳,同时用力咳嗽,如果有小便失禁,就应经常做盆底肌肉练习。如果宝宝6个月时仍无好转,就应去看医生。也可以做下面的动作:双手双膝着地,背部平直,双手正好垂直于肩;向前蜷起一条腿,使膝盖触碰前额,再将腿向后上方伸直,抬头伸长颈部,注意从头到脚跟形成一条直线,维持几秒钟,放下。交替做另一侧。坐直,双臂在胸前抱拢,吸气,向前抬起,再慢慢向后,直到腹部肌肉紧张起来,维持一段时间。尽量保持正常呼吸,坐下、放松。



新妈妈产后躺在床上是不科学的。

细节提示:

锻炼要讲究方法,不能瞎干一气。而且妈妈产后身体正是虚弱的时候,如果方法不当,会损坏妈妈的身心健康。



NO. 5 产后瘦身饮食策略

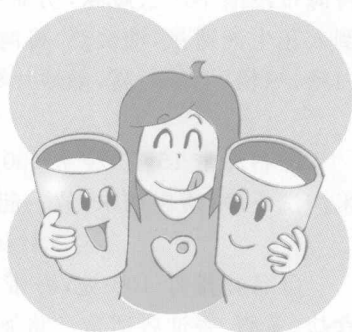
多食蔬菜 蔬菜中含有较多纤维,不仅需要花较多的时间咀嚼,同时蔬菜进入胃之后,会吸收水分膨胀,很容易使胃有饱足感。

进食顺序改变 由于蔬菜遇到水会膨胀,容易使胃有饱足感,因此,妈妈们可以先喝汤、吃蔬菜类的食物,最后再食用饭、面与蛋白质。

饮食要少油、少调味品 饮食中添加油会使其口感更好,但是热量也会相对升高;如果浓汤不仅勾芡,还加入奶油、盐水等热量高的食材,热量也会很高。同理,油炸物也是少碰为妙的食物。

三餐定时、定量 这一点十分重要。许多上班族妈妈不吃早餐,或一天只吃两餐。这种三餐不继的情况会让身体的新陈代谢率降低,延缓减重效果。如果忍着某一餐不吃,往往会在下一餐中吃得更多,所以一定要定时吃三餐。不过,由于白天的活动量较晚上高,因此早餐与午餐摄取的分量最多,晚餐的摄取量应降低。

选择含糖量少的食物 如果人体血糖上升速度加快,会刺激胰岛素分泌,将血糖转变为脂肪的形式储存在身体细胞中。蛋糕、饼干、糖果、含糖饮料等食物会使血糖快速地上升,而白米饭和白面包与糙米、胚芽米相比,升糖指数较高。蔬菜水果的升糖指数较低。



产后每天可以喝 2 杯牛奶。

细节提示:

每天可以喝 2 杯牛奶,牛奶中的脂肪含量仅为 3%,喝后容易产生饱腹感,既不易使人发胖,又可使身体得到充足的蛋白质、钙质及大量的维生素 A、B 族维生素等营养素。

NO. 6 产后纤体食谱经典推荐

紫菜海带汤

准备紫菜 10 克、海带 20 克、冬瓜皮 30 克、西瓜皮 50 克、盐少许。将紫菜、海带、冬瓜皮、西瓜皮同放一锅中,加清水适量,盛入碗中或汤盆中即成。

海带萝卜汤

准备海带 50 克、白萝卜 1 根、海蜇皮 50 克、盐少许。将海带洗净切段,白萝卜去皮切块,海蜇皮洗净切丝,加盐调味。放水 4 碗煲汤,煲 2 小时至萝卜软稔即可。