

社会主义新家庭文化屋丛书 *

孕产保健系列

新妈妈

美容健身一点通

XinMaMa

MeiRongJianShenYIDIANTONG



编著
张凡



- ◎产后如何做才能体型完美
- ◎产后健美饮食有哪些
- ◎产后哪些美容面膜适宜用
- ◎产后健美操练习

中国人口出版社

新妈妈



美容健身一点通

编著
张 凡



- ◎产后如何做才能体型完美
- ◎产后健美饮食有哪些
- ◎产后哪些美容面膜适宜用
- ◎产后健美操练习

图书在版编目 (CIP) 数据

新妈妈美容健身一点通/张凡编著. —北京: 中国人口出版社, 2009. 8

(社会主义新家庭文化屋丛书·孕产保健系列)

ISBN 978-7-5101-0025-3

I. 新… II. 张… III. ①产妇—美容—基本知识②产妇—健身运动—基本知识 IV. TS974.1 R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 121141 号

新妈妈美容健身一点通

编著 张 凡

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京普瑞德印刷厂
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	3.875
字 数	100 千字
版 次	2009 年 8 月第 1 版
印 次	2009 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0025-3
定 价	90.00 元 (全套 10 册)

社 长	陶庆军
网 址	www.rkebs.net
电子信箱	rkebs@126.com
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

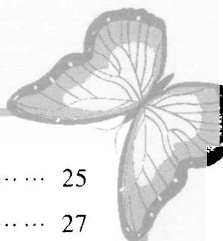
目 录

一、产后形体改变

分娩后为何不再苗条	1
什么样的身体曲线才算标准	2
如何测量新妈妈的小腿三围	4
产后为什么失去青春美	4
怎样让体形恢复更容易	7
产后适时运动能防血栓吗	9
新妈妈的腰臀比率安全吗	9
产后如何恢复完美身材	10
产后怎样恢复体形	11
喂奶会不会影响妈妈体形	11
产后妈妈如何漂亮	12

二、产后减肥瘦身

产后 30 天瘦身的四大关键是什么	14
什么是使新妈妈发胖的生活习惯	16
月子里如何伸腿弯腰扭屁股	18
产妇预防生育性肥胖应从何着手	19
哺乳能丰胸瘦腰吗	21
产后为什么容易发胖	23



产后如何预防肥胖	25
断奶后怎样预防身体发胖	27
产后恢复体形有何妙诀	28
产后如何进行体操减肥锻炼	31
产后减肥健美要注意什么	33
什么样的健身运动适合产妇	35
每天生活中随时可进行的锻炼有哪些	38
产后如何寻回双腿的魅力	38
产后如何步行减肥	40
如何应用瘦身食疗良方	40
新妈妈为何不要过早瘦身	41
什么是产后瘦身七大误区	42

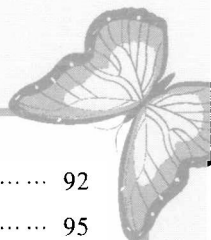
三、产后运动与健美

产后如何合理运动	44
产后为何要早下床活动	45
产后锻炼有何意义	47
产后锻炼要注意什么	48
产妇保持体态健美的措施有哪些	49
产后何时开始锻炼	51
简单易做的产后健美方法有哪些	52
如何进行产后早期健身运动	53
产后早期的康复体操如何做	54
产后第4天如何做床上运动	55
产后前10天的运动怎样做	55
产后10天如何开始做整套保健操	56

产后如何做健美操	56
如何做产后床上健美操	58
如何做分娩 48 天的水陆两用健身操	60
产妇如何做医疗保健操	61
增强腹肌和会阴肌的医疗体操如何做	64
坐完月子后如何恢复形体	65
满月后如何做健美操	66
产后妇女形体美恢复操如何做	67
如何做 12 节产后保健操	67
分娩后如何分段进行健美锻炼	71
盆腔肌基格尔操如何做	73
哪 7 类产妇不宜做体操运动	74
产后如何拒绝赘肉	74
产后如何健美锻炼	75
产褥体操如何做	78
绳操如何帮新妈妈塑造纤细双臂	81
如何做美胸运动	83
怎样拥有平坦小腹	84
如何做腰部健美操	85
如何做臀部健美操	86
对剖宫分娩者额外的辅助运动如何做	86

四、产后起居与健美

产后洗澡助美丽	88
产妇为何不宜用束腰紧腹恢复体形	90
合理哺乳、及时断奶有助于健美	92



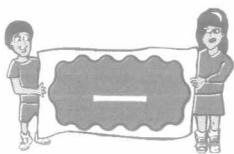
产妇如何美乳	92
为什么说睡眠正常能帮助健美	95
如何进补配合适当的运动	95
产后如何刷牙利于固齿	96

五、产后美丽养颜

新妈妈为何要美容养颜去皱	97
新妈妈养颜妙招是什么	98
产后黄褐斑出来了怎么办	101
新妈妈面部按摩养颜的主要穴位有哪些	102
如何进行按摩美容	103
如何对额部皮肤防皱	103
如何对眼围皮肤防皱消皱按摩	104
如何对面颊减肥按摩	105
面部按摩美容的技巧是什么	105
对付产后变“丑”有何良方	106
新妈妈护手秘诀是什么	107
新妈妈修正肤色的秘诀是什么	108

六、产后美发护发

产后秀发飘逸有何奥秘	112
产后脱发是怎么回事	114
产后脱发如何预防	115
何为产后护发 5 妙招	115
产后如何尽快恢复柔亮的秀发	117



产后形体改变

分娩后为何不再苗条？

许多年轻妈妈都有这样的疑惑：为什么有的妈妈产后能恢复到产前的苗条身材，而有的则不能？

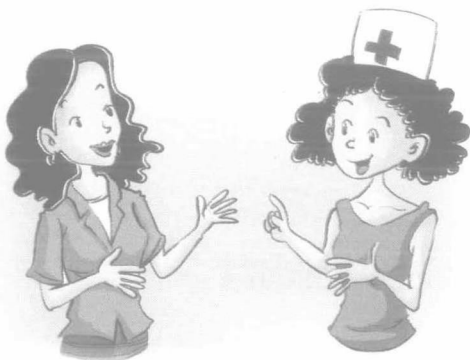
德国爱森大学西伏特教授的研究表明，如果拥有 825T 基因的妇女在生育之后，她的体重会急剧增加；如果她不携带这种基因的话，她的体重就会恢复到生育之前的水平。“许多妇女都在与产后体重作斗争”西伏特教授说，“但是由于她们具有基因弱点，所以体重总是难以降下来。”

研究表明，在欧洲有近 1/3 的妇女携带 825T 基因，而在一些土著居民中携带率达到了 80%。西伏特教授称：“825T 基因携带者可能对我们这个社会更有贡献，她们的体重增强了她们的哺乳能力，她们的后代会更健康。”

他还解释说，人类拥有 825T 基因可能是为了防备食物

短缺,在食物短缺的情况下,身体肥胖者肯定比瘦弱者更容易生存下去。

研究还表明,那些带有肥胖基因的妇女锻炼的效果会比其他妇女强。西伏特教授对 800 个年轻妇女进行研究后发现,带有肥胖基因的妇女每周只要锻炼 2 个小时,她们就会比那些没有生过孩子的妇女苗条。



什么样的身体曲线才算标准



一般所说的美女并非是高个子的专利,只有身材高,而体重和三围不合标准也算不上美女。身材娇小的女性如果拥有标准的三围一样婀娜多姿。首先准备一条软尺,把全身重点部位的尺寸正确测量出来,并记录下来。就可以判断自己是否太胖或太瘦。如果合乎标准不妨继续保持,如果不合标准就应该及时做健美操。

(1) 身高、体重:身高和体重在一日内会有微妙的变化,所以要尽可能在起床后,身体在还没有充分活动前测量身

高、体重,尤其是体重,饭前饭后的差别很大,一般的成人标准体重是以身高减 100,再乘以 0.9。

(2)腰围:腰围最能显示女性的苗条体态,它也是三围中最纤细的地方,也是最容易积聚脂肪产生赘肉的部分,测量腰围时首先深呼一口气,记下收缩时最细的状态,身高 160 厘米以下的女性腰围应该保持在 60 厘米以内。

(3)胸围:一般胸围有三种量法,一种是过胸量法,即量胸部高耸之处;一种是平胸量法,即软尺绕过腋下的水平高度;另一种是胸下量法。通常我们采用第二种平胸量法。深呼一口气测量胸部最扩张时的状态。把测得的胸围除以身高再乘以 100 得到的答案是 53,就是标准的尺寸。54 ~ 56 为中等,57 以上就过大了。

(4)臀围:通过臀部顶点的水平测量就是臀围的尺寸。臀围的挺翘很重要。测量时双腿伸直,脚跟并排站立,从腰部到臀部的顶点如果在 18 厘米以内就属于挺翘,超过 18 厘米属下垂。

(5)腿部:测量大腿围时,大腿向前伸半步,在不用力的情况下测量臀部下方大腿的部分,测量小腿围也是同样要领,测量小腿围最粗的部分。把脚跟放在椅子上测量脚踝最细的部分就是脚踝围。

大体上,双腿并拢后两腿间只有 4 个小空隙才是最标准的。而大腿围应比腰围小 5 ~ 7 厘米。小腿围应该比大腿围小 17 厘米左右。

(6)手臂:手臂和手腕里较细的部分,一般来说,上臂围(手肘至肩部最粗的部分)比颈围(下巴抬起颈部伸长的状

态)细 4~5 厘米是最理想的。

上述概略标准可以作为新妈妈的努力目标,相信只要新妈妈持之以恒很快就可以实现瘦身的目标。

如何测量新妈妈的小腿三围？

小腿曲线的美丽已是女性身材健美的重要象征,太粗或太细都无法让人接受。可是,新妈妈知道什么样的小腿才是标准的吗?

跟身材一样,美腿也有它的比例和尺寸。①小腿长度:大于身高的 26.3%;②最大圆周:大约是小腿长度的 3/4;③三围尺寸:上围等于最大圆周,中围是上围加下围除以 2,下围是上围的 63%。以此为标准,如果新妈妈的身高为 160 厘米,那么,新妈妈的小腿标准长度应该是 42 厘米上下,最大圆周应该在 32 厘米左右,上围 32 厘米,中围 26.5 厘米,下围 20 厘米左右。

看看新妈妈的小腿三围达标了吗?

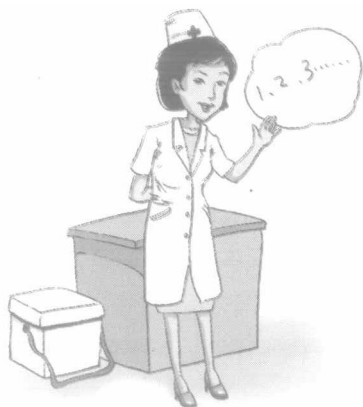
产后为什么失去青春美？

一些原本身材苗条的年轻妇女,一旦怀孕生子后便开始逐渐发胖,深感苦恼。究其原因,大都是因为没有正确处理好饮食、睡眠、活动等的关系,从而导致体内新陈代谢失调、脂肪和糖过剩所致。医学专家曾对近万名肥胖者进行跟踪调查,发现这些肥胖者中,女性占 92%,而其中 43% 的女性 36~40 岁开始发胖。究其原因,这些女性与产后卧床过多,缺乏运动有关。

孕后体内性激素功能及新陈代谢产生很大的变异,使蓄脂功能明显增强,而产后胃机能亢进,食欲增强,加上旧习惯的影响,民间对产褥期、小产期有静静地躺在床上、大大地增加营养物质的传统习惯,故极易造成肥胖。妇女可因妊娠、分娩,引起下丘脑的功能紊乱,从而导致脂肪代谢的平衡失调而发生生育性肥胖。社会工作与生活的紧张繁忙节奏,使得一些妇女无暇去打扮,修饰自己。此外,一些妇女担心哺乳会影响乳房的美观,其实不然,哺乳后的乳房往往比未曾哺乳的乳房更容易维持其形态,一般可维持数年之久。

妇女在中断哺乳后乳房往往会变得扁平和下垂。一般在6~7个月,乳房会恢复到原来的大小和形状。乳房下垂并非哺乳所致,一般说来,妊娠期间体重增加较多的妇女产后发生乳房下垂的也较多。在妊娠期间注意戴合适的乳罩有助于支持乳房,减少有关韧带的张力,防止乳房下垂的发生。有些妇女特别是老年妇女乳房下垂是衰老的表现,此外,乳房下垂还与遗传因素和体质有关。

母乳喂养不但利于婴儿的生长发育,也可预防产后发胖。因为母亲喂养能促进乳汁的分泌,加强母体的新陈代谢和营养



循环,将体内多余的营养成分输送出来,减少皮下脂肪的蓄积,从而达到预防肥胖或减肥的目的。

产妇躺在床上坐月子是产后发胖的原因之一。适当的活动是产后保健及预防产后发胖的重要措施。顺产3天后即可下地做些轻微的活动;产后半个月可做些轻微的家务,如做饭、洗碗、洗衣物等,满月后则应适当多做些家务劳动。随着体力的恢复,要每天坚持做体操、健美操等,以消耗体内过多的脂肪和糖分,减少腹部脂肪的堆积。

产褥期睡眠要讲究科学,遵循按时睡眠的原则,讲究睡眠的环境、姿势,提高睡眠质量。产褥期夜晚睡8小时,白天午睡1小时,一天的睡眠时间就足够了,睡眠过多则可导致产后发胖,过少则会影响身体健康。

营养过剩,与产后进补缺乏科学性有关。许多孕产妇认为,怀孕之后,胎儿需要营养;分娩之后,欲使奶水充足,产妇更需增加营养,于是,怀孕期间,摄入过量的高蛋白、高营养,产后又大补特补。加上孕后少动,产后卧床时间过多,摄入多,消耗少,使得过多的热量、蛋白质转化成脂肪积聚在皮下。脂肪越积越厚,人也就胖起来了。怀孕后为了优生,产后由于哺乳,适当多吃些高蛋白、高热量的食物是必要的,但应有个限度。有些产妇,在分娩后摄入大量的高糖、高蛋白的食物和菜肴,使摄入的热量、蛋白质和脂肪远远超过生理的需要,于是,转化成脂肪在体内储存起来,人也就发胖了。

科学的膳食,应该是适当多摄入一些高蛋白、高维生素的食品,如牛奶、瘦肉、鱼、蛋、豆制品及绿叶蔬菜等。不过,

除了豆制品和新鲜蔬菜、水果可适当多吃些外,其他不宜吃得太多。从营养学的角度来讲,产妇每天仅需要蛋白质 100 克左右,比一般人约多一倍。因此,产妇每天吃 2~3 只鸡蛋就已足够了。至于高脂肪、高胆固醇、高碳水化合物之物,如动物油、肥肉、动物内脏等,要少吃或不吃。主食米、面粉及甜食,包括含糖量高的水果,也应限制。食品种类可以变换,但总热量不变,便能达到营养要求。食品要多样化,经常翻新花样,调口味,以免吃腻,菜肴以清淡、容易消化为主。

产后锻炼也十分重要。一般来说,产后第二天便可起床在室内走动。半个月后可做轻微的家务活。满月后,可以做卧起运动以锻炼腹部肌肉。锻炼时,仰卧床上,双手放在身体两侧面,手不扶床沿,利用腹部肌肉收缩的力量使身体由仰卧位变为坐起。坐稳后再躺下,此为一下。每日上下午各锻炼 1 次,每次 10~20 下。这种锻炼法可避免脂肪在腹部堆积。

保持情志舒畅,避免烦躁、生气、忧愁等情志因素的影响,在产后肥胖的预防中也不容忽视。因为情志因素可使内分泌系统失调,从而影响新陈代谢和营养循环,造成肥胖或产生疾病。

怎样让体形恢复更容易

产后若想恢复原来的体形,需要在怀孕期间就保持良好的姿态、进行安全适当的锻炼,并且在产后能循序渐进地进行简单易行的运动,新妈妈不仅可以重新恢复怀孕前的

体型,而且还将惊喜地发现,身材会比以前更好。

怀孕期要保持正确的姿势:因为人是直立行走的,怀孕时准妈妈身体重心是随着宝宝的长大而不断移动的。这就压迫了准妈妈的后背、腹肌、骨盆和关节。因此,以四肢着地的姿势进行的练习是怀孕期和分娩后的最佳姿势,它们可以加快血液循环防止和减轻痔疮、静脉曲张和孕期消化不良等症状。在怀孕期保持正确的姿势是恢复平坦腹部的关键。当胎儿在准妈妈身体里逐渐长大时,准妈妈应调节姿势以适应这种生长:身体尽量向上拔,肩膀放松,后背挺直(不要弓起),肋部略向上、向前,尽量远离胎儿。怀孕期间及恢复期理想的健美练习包括散步、游泳、原地骑脚踏车。

婴儿诞生后的形体恢复:分娩后,新妈妈应遵照循序渐进的原则锻炼。循序渐进的适应原则简单地说,就是从简单的锻炼开始,当新妈妈的身体逐步适应于先前的水平时,

再逐步达到较高的水平。太快进行新妈妈还未适应的练习不但不会使新妈妈很快恢复体形,还会使新妈妈面临不必要的疲劳、奶水不足、关节出现问题、受伤(尤其是脊背受伤)、腹肌虚弱等问题。在新妈妈重新达到怀孕前的身体状态前,应尽量避免健美运动和压迫腹肌的其他运动方



式。如果新妈妈在进行母乳喂养,则在第一次恢复月经前都应避免这些运动。给自己足够的时间休息,从怀孕和生育中恢复过来,然后再选择适当的锻炼方法,新妈妈可能会在一年后找回自己最佳的健康水平。

产后适时运动能防血栓吗？

妇女产后不久,容易发生血栓病,这是由于妊娠期妇女体内凝血因子增多,使血液处于高凝状态,并一直维持到产后一段时间。另外,子宫增大压迫下腔静脉,使血液回流受阻。如果再加上产后妇女患某些疾病,或剖宫产后长期卧床,使血流缓慢,极易导致血栓病。下肢静脉血栓可出现下肢疼痛、行走困难;盆腔血栓表现为腹痛、高烧、下肢压痛、皮肤发红和水肿;肺血管栓塞表现为胸痛、呼吸困难。深度静脉栓子小,易脱落游走,若阻塞肺动脉,可导致患者突然死亡。因此,产后妇女应早期离床活动。自然分娩者,可在产后 24 小时开始做轻微活动;剖宫产者可推迟到术后第 3~4 天。

新妈妈的腰臀比率安全吗？

腰臀比率就是将腰围除以臀围所得的值。对于大部分人来说,脂肪会直接侵袭我们的大腿和臀部,另外相当多的人会胖在腰上。人们将这两种体型称为梨型和苹果型。如果腰臀比率低于 0.72 的话,那新妈妈属于标准的梨型,危险很小。

人们都知道,肥胖与许多疾病相关,那么,胖的部位是

否也和这些疾病相关呢?

根据研究表明,胖的部位的确影响到新妈妈的健康。如果新妈妈的腰围对臀围的比率偏大(苹果型)的话,就更容易患上糖尿病、高血压。据一项研究表明,苹果型的女性患上心脏病的风险也更高一些。在这项研究中发现,苹果体型的女性相比梨型的女性,患有心脏病的概率高了1倍。即使新妈妈不是太胖,但这种体型也会让新妈妈处于更高的危险中。

产后如何恢复完美身材?



生育后,爬满一肚子的妊娠纹的确是不少女性的“梦魇”。看看下面“生育不留痕”的攻略。生育后马上为肌肤保养,产后的新妈妈一样也可以拥有平滑的腹部及臀部。

盐水助排便。每天一起床,马上灌一杯冷水。切记,水不能一饮而尽,要一口一口地喝。冷水能刺激肠胃蠕动,令其进入工作状态,以尽快于清晨时排走体内的毒素。由于产后会经常有便秘的情况发生,不妨在水中加一些盐,有助排便,加速“美腹大计”。

早晚两杯脱脂奶。每日早晚喝两杯脱脂奶,食纤维丰富的蔬菜及富含维生素C的食品,如橙子、橘子、各式蔬菜及番茄,等等。此举不但能有助排便,以助排清毒素,更能增加细胞膜的通透性和皮肤的新陈代谢功能。少糖、少油最适宜。

产后,不能吃高糖分及油脂高的食品,如牛油、糖分高的面包、饼干及沙拉酱等,还有色素含量高的食品也应戒