

徐玉霞 编著

医学院老师告诉你如何坐好月子，变身靓丽新妈咪

妈咪学堂

· 轻松阅读 ·



新妈咪 美丽瘦身 健康书

产后修复全程指导

好吃好喝好“消瘦”
不可忽视的产后心理健康书



不做“腹”婆，只做小“腰”精 / 让顽固肉肉变成零负担

中国妇女出版社



新妈咪 美丽瘦身 健康书

产后修复全程指导

徐玉霞 编著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

新妈咪美丽瘦身健康书: 产后修复全程指导 / 徐玉霞编著. —北京: 中国妇女出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5127-0766-5

I. ①新… II. ①徐… III. ①产妇—减肥
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第207403号

新妈咪美丽瘦身健康书——产后修复全程指导

作 者: 徐玉霞 编著

选题策划: 陈经慧

责任编辑: 陈经慧

封面设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170×230 1/16

印 张: 15.5

字 数: 200千字

版 次: 2013年10月第1版

印 次: 2013年10月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0766-5

定 价: 28.00元

CONTENTS

目录

第一章 要晶莹，更要质感——辣妈产后修颜课

- 辣妈战“痘”秘诀 / 2
- 辣妈祛斑美肤大行动 / 5
- 辣妈，祛皱了无痕 / 8
- 产后，别让颈纹出卖你的年龄 / 12
- 通向辣妈之路的必学化妆术 / 15
- 一起来学高温泡澡养颜法 / 18
- 一边补水，一边按摩，想不美都难 / 20

第二章 辣妈产后“焕发密杀令”——魅力从“头”开始

- 产后发质看五脏 / 24
- 知己知彼：给自己的头发做个鉴定 / 26
- 染发剂渐欲迷人眼，辣妈要 hold 住 / 31
- 产后烫发：一朵带刺的玫瑰 / 34
- 摆脱令人难堪的白发 / 37
- “心魔”引起脱发 / 41

第三章

辣妈昂首挺胸——女人如玉，不雕塑，怎成器

产后须当心乳房告“急” / 48

一天七小步，美胸一大步 / 52

哺乳，让新妈咪胸部更丰满 / 56

让下垂的乳房挺起来 / 59

俯卧撑，防止胸部下垂的杀手锏 / 62

乳头皲裂应对妙招 / 65

指点穴位，激发胸部潜能 / 70

深化乳沟，稍微挺挺就有了 / 73

产后内衣选择7项注意 / 77

第四章

辣妈产后恢“腹”大计

——告别“腹”婆，打造美丽小“腰”精

辣妈，看看你的腹部变化 / 82

有了妊娠纹怎么办 / 85

这样去除伪肚腩 / 89

简单瘦腹随身练 / 92

10式瑜伽轻松减腰围 / 96

瑜伽：性感美腹“速造” / 100

剖宫产：伤口了无痕 / 105

第五章

辣妈塑形操——让顽固赘肉变成零负担

甩掉肥胖：辣妈产后“三字经” / 110

健康“享瘦”的N大“忌”律 / 114

- 第1周：宝宝1周，你该紧缩身体了 / 118
- 第2周：增加肌肉张力，用心修炼内功 / 121
- 第3周：利用呼吸法塑造理想体型 / 124
- 第4周：和你的“大象腿”说再见 / 127
- 细节打造，想不美臀也很难 / 131
- 美丽妈咪修炼完美腿形“必杀技” / 135
- 打造上半身完美线条 / 139

第六章

辣妈“速”造食物DIY——好吃好喝好“消瘦”

- 补阴？补阳？补气？补血？ / 144
- 现代式坐月子饮食定律 / 148
- 辣妈产后吃出好脸色 / 152
- 吃出“薯”于新妈咪的健康 / 157
- 10种饮食黄金搭档 / 161
- 辣妈“速”造私房菜 / 166
- 10种水润食材，拒当干美人 / 170
- 钻石级燃脂食材排行榜 / 174

第七章

辣妈产后“性”感回归——什么时候才能再“爱”

- 产后：我们还能像往日那样“爱”吗 / 182
- “性急”吃不了热豆腐 / 187
- 辣妈产后子宫恢复DIY / 190
- 产后打响“子宫保卫战” / 195
- 产妇卫生巾变成“细菌炸弹” / 199
- 产后女性应多做骨盆运动 / 202

不要让宝宝做了“第三者” / 206

第八章

辣妈产后心理健康操——给心灵来一场瑜伽

辣妈产后“怪情绪” / 212

两代月子观，要沟通不要对战 / 216

忧郁指数：你离忧郁有多远 / 219

妈咪的焦虑会“传染”给宝宝 / 225

想要好心情，来一场音乐SPA / 229

辣妈产后“重出江湖” / 232

自我调适：让神马都变成浮云 / 237



第一章

要晶莹，更要质感——辣妈产后修颜课

辣妈战“痘”秘诀
辣妈祛斑美肤大行动
辣妈，祛皱了无痕
产后，别让颈纹出卖你的年龄
通向辣妈之路的必学化妆术
一起来学高温泡澡养颜法
一边补水，一边按摩，想不美都难





很多女性在生完宝宝以后，脸上会出现痘痘，这严重影响了新妈咪的“辣妈”形象，所以，一定要把产后“战痘”计划提上日程！

辣妈战“痘”秘诀



青春期的时候，我们的脸上时常会冒出一些痘痘来，这叫作“青春痘”，是青春的代名词。可是，刚刚当上妈咪的你，是不是也发现自己的俏脸被痘痘攻占了呢？

在怀孕期间，你体内的各种激素分泌旺盛，分泌出来的油脂往往不能顺利流出，就会淤积在毛孔内，把毛孔撑大，从而变成痘痘。宝宝出生后，为了照顾宝宝，你倍感疲惫，而睡眠时间和质量不能得到保证，必然就会导致痘痘丛生。

另外，坐月子期间恶补过头，特别是在身体本身比较燥热的情况下，也很容易导致体内“火”气冲天，痘痘难消。

可是，哺乳期间新妈咪们不能随便使用药物，难道就这样任由痘痘恣意妄为影响自己的“辣妈”形象？不用担心，一起来学习战“痘”秘诀吧！

★ 千万不要用手去挤痘痘

痘痘冒出来以后，如果用手去挤，很容易引起皮肤深层化脓性发炎，或者导致继发性细菌感染，从而给皮肤留下永久的伤害。

治疗痘痘应该以消炎消肿为主要目的，这样才不会留下疤痕，同时减少痘痘再生。一般，新妈咪们可以使用405纳米~420纳米的蓝光、果酸或者水杨酸，以及其他控油产品治疗痘痘。为了宝宝的健康，你最好到正规医院请皮肤专科医师对你的皮肤进行评估，这样才能选择最适合你且最安全健康的治疗方式。

★ 保持脸部和身体清洁

其实，从步入准妈咪的行列开始，你就应该注意勤洗脸，保持脸部清洁，这样才能尽可能地降低痘痘的蔓延。洗脸时，要使用37℃左右的温水，选择温和性质的洗面奶，轻轻按摩生痘处，这样能有利于毛孔畅通，促使油脂排出体外。清洁面部的时候，可以对出油较多的地方进行重点清洁。

需要提醒新妈咪们的是，千万不要涂擦很厚的遮瑕膏或粉底来遮盖痘痘，这样只会适得其反，使毛孔更加阻塞，痘痘更加疯长。

★ 注意饮食，少吃油腻、刺激性食物

刚生下宝宝以后，新妈咪们本来就需要格外注意饮食，而被痘痘侵袭的你，就更要注意饮食了。平时要尽量远离油腻、油炸、高热量以及辛辣的食物，多吃水果、蔬菜，多喝开水。

在这里，给新妈咪们推荐一款十分有效的消痘汤——苦瓜羊肉汤：

制作苦瓜羊肉汤前，你要先准备50克黄精，15克女贞子，250克羊肉片，1根苦瓜，适量生姜、米酒、大骨头和大白菜。

准备好了吗？那就让我们来看看具体该怎么制作吧！

首先，你要把黄精、女贞子放进药袋里，和生姜、米酒、大骨头一起炖煮1小时；然后，把药袋和大骨头去掉，把大白菜、苦瓜、羊肉片依次放入锅里，煮熟以后就能够食用了。

在这款汤中，黄精、女贞子、苦瓜和大白菜都是凉性食材，而羊肉又具有温补效果，所以食用以后，既能帮你清除体内燥热，又能抑制痘痘生长，还能帮你

温补身体，实在是“一箭三雕”的新妈咪滋补上品。

· 贴 士 ·

1. 新妈咪一定要尽量保持作息规律，同时保持心情轻松愉快，这样才能有效调节内分泌，降低痘痘的发生率。
2. 如果痘痘长得比较严重，可以把你目前使用的护肤品带去让皮肤科医生看一下，以确定这些护肤品是否跟你脸上的痘痘有关系。
3. 一日三餐保证营养均衡就好，千万不要顿顿大补，否则不但容易生痘痘，还会引起消化和肠胃方面的疾病。
4. 要特别注意夜间护理，并勤做面膜，最好勤去美容院做保养。当然，在家里自己做面膜，效果也是很好的。
5. 战“痘”的关键是平衡肌肤水油分泌，所以一定要注意补水！

生产前后，女性体内的雌激素会发生较大的变化，所以很多女性都发现一生完宝宝，自己的俏脸就变得斑斑点点了，因此，辣妈们一定要注意进行产后祛斑美肤！



辣妈祛斑美肤大行动



新妈咪脸上新生的色斑大多属于妊娠斑。

这是因为在孕期体内产生了大量雌孕激素，使黑色素沉淀，而刚生完宝宝以后，体内的毒素没法顺利排出体外，这就导致黑色素在体内加速沉淀，从而产生了难看的斑斑点点。

大部分新妈咪脸上的妊娠斑，会随着身体的恢复而逐渐消失，但往往需要很长一段时间才能彻底消失，这就严重影响了爱美的妈咪们的形象。怎么办呢？最好的办法当然是尽快展开祛斑美肤大行动。

★ 手指按摩祛斑法

中医认为，产后出现色斑多是因为产后体虚，体内气血运行不畅所致。所以，新妈咪如果坚持每天用手指按摩脸上长斑的地方，就能够有效地促进气血运行，起到消斑祛斑的作用。

那么，具体该怎样按摩呢？

方法很简单：先用你的拇指肚按住斑点，轻柔缓和地画圈圈转动，每分钟转

动50~60圈。按摩力道要由轻到重，稳步进行，保持动作协调且有节奏性，尽量不要中断。每个斑点按摩大约半分钟。

这样按摩的作用部位是表皮和真皮之间，能够让色素在小范围内松动，并向周围扩散。只要坚持每天按摩2次，很快你就会发现脸上的斑点正在渐渐消失，你的气色也越来越好。

★ 自制面膜祛斑法

很多新妈咪可能不知道，其实很多食物都能够帮助我们祛斑，而且效果还非常好。所以，你完全可以把它们做成面膜，在家里敷面，必能取得非常好的效果。其中，最常见的有苹果面膜、蜂蜜面膜、番茄面膜、黄瓜面膜、冬瓜面膜等。

这些面膜的制作方法非常简单，只需要你把瓜果洗净之后去皮切碎，捣成泥状，加入适量牛奶、柠檬及1小匙面粉，调匀后敷在脸上，过15~20分钟后洗掉即可。如果你肯每周敷脸2~3次，那效果就会非常明显了！

你可能也发现了，这种面膜是瓜果面膜，那么蜂蜜面膜怎么做呢？我们一起来学学：取1个鸡蛋，去黄取清，与1小匙蜂蜜、1滴柠檬精油（3滴柠檬汁也可以）、10滴橄榄油以及适量面粉混合，搅拌成膏状后敷在脸上，静候15~20分钟取下，用温水清洗干净就行了。

★ 日常饮食调理法

既然色斑的产生与新妈咪体内“气血淤阻”有关系，那么，只要你在饮食上注意调理，多吃补气养阴、健脾润肺的食物，比如淮山药、薏米、红枣、枸杞子、大豆等，就能够有效地活血化瘀，清心除燥，让体内气血重新畅通无阻。

同时，也要多吃一些富含维生素C、维生素E、蛋白质的食物。其中，维生素C能够抑制我们体内的代谢废料转变为有色物质，可以有效地减少黑色素的出现，而维生素E具有促进血液循环的作用，蛋白质更能够使我们的肌肤恢复弹性。特别是年龄稍大的新妈咪，机体本来就开始走下坡路了，体内色斑的产生更是严重，所以一定要多吃柠檬、鲜枣、西红柿、核桃、芝麻、花生米、猪蹄、瘦肉等食物。

此外，新妈咪们还要注意饮食清淡，多吃新鲜果蔬，少吃油腻、辛辣的食物、忌烟酒，不喝过浓的咖啡。



1. 新妈咪一定要每天保持平和的心态和良好的情绪，不要急躁，更不要忧郁。
2. 选择护肤品时，最好根据自己的皮肤性质来进行选择，不要偏听偏信，更不能信奉“贵的一定是好的”，要知道适合自己的才是最好的。
3. 外出时，可以适当使用粉底霜遮盖脸上的色斑，选用的粉底最好比皮肤颜色稍微深一点，这样能够更好地缩小皮肤与色斑的色差，有效遮瑕。

★ 规律作息勤锻炼法

这是老生常谈的一种方式了，但是对于新妈咪来说，仍然是不可小觑的一种方法。因为生完宝宝以后，身体机能大不如前，如果再不注意规律作息、增加锻炼，后果是十分可怕的。

不管多忙，新妈咪们也一定要每天保证8小时以上的睡眠，从而保证体内激素分泌的平衡。每天定时排便，排便能够祛除体内的毒素，身体和肠道清爽了，脸蛋自然也会更加亮白。同时，每天进行适量的体育锻炼，这不仅能够帮助你快速恢复体形，更能促进气血运行通畅，从而减少色斑产生。外出时，最好戴上遮阳帽、太阳镜，以防止太阳光直射你的脸蛋而导致色斑加重。

所有女人都希望自己的肌肤能够亮白如珍珠，就算当了妈咪，美丽也仍然是我们所有姐妹的共同目标。只要你坚持不懈，赶走讨厌的色斑就指日可待。



很多女性在怀孕后身体产生了很大的变化，生完宝宝以后又忙于照顾宝宝，如果不注意保养，皮肤就很容易失去弹性，产生大量皱纹。所以，对新妈咪来说，对抗皱纹行动刻不容缓！

辣妈，祛皱了无痕



让新妈咪感到最心痛的一件事，就是生完宝宝以后脸上的皱纹骤然增多了，看上去赫然老了好几岁。特别是一些原本就已到了对皱纹敏感年纪的新妈咪，更是心急如焚。

想要祛皱，首先你得了解脸上为什么会产生皱纹。其实，这主要跟你体内胶原蛋白数量的减少、弹力纤维的萎缩与断裂有关系。当然，有些新妈咪受到家族遗传因素的影响，也容易产生皱纹。此外，如果你患有某些疾病、精神和代谢有障碍、睡眠不足、保养不当以及长期遭受不良环境污染，也非常容易产生皱纹。

看到这里，你是不是要抓狂了？不用担心，只要有了祛皱秘籍，你就能够重新拥有光滑细腻的肌肤。

★ 祛皱补水秘籍

很多妈咪生完宝宝以后，皮肤开始明显地缺乏水分、光泽和弹性，甚至有的已经开始进入成熟老化阶段，皮脂分泌量也明显降低，所以肌肤上就难免出现细小的皱纹。为了保护好自己的皮肤，最好选择保湿效果好、高滋润度的熟龄肌肤保养品，并且每周至少做2次保湿滋养面膜。有条件的话，最好每周去美容院进

行一次皮肤护理。当然，你也可以在家里自己动手做，方法是：先用洁面露把脸清洗干净，再用无酒精柔肤液涂擦在肌肤上进行按摩，然后使用去皱营养面膜敷面，最后清洗干净再擦上护肤品即可。

除此以外，新妈咪们还应该保证每天喝8~10杯水，以补充体内消耗的水分。你也可以将枸杞子和西洋参混合冲泡当茶喝，枸杞子含有多种氨基酸、枸杞多糖、维生素、生物碱、微量元素、牛磺酸、挥发油等成分，能够滋补肝肾、益精明目，而西洋参又具有补气、滋阴的作用，常喝这种茶水，会有益于你的皮肤吸氧能力的提高，同时还能起到美白作用。

★ 祛皱习惯秘籍

皮肤出现皱纹的确跟你身体的衰老有很大关系，但你可能还不知道，一些不良的生活习惯也会让你的皮肤加速产生皱纹。比如吸烟，吸烟的时候，你吸入体内的一氧化碳会跟氧气争夺你身体里的血红蛋白，而一氧化碳的竞争能力明显更强，这样你体内的血红蛋白与氧气结合的能力就大大降低，从而导致皮肤组织缺氧。其连锁反应就是皮下毛细血管的血液循环随之大大减慢，导致你的皮肤失去弹性和光泽，从而产生皱纹。

很多妈咪表示，自己又不吸烟，就算原来吸烟，自从有了宝宝以后就戒掉了，所以根本用不到这一祛皱秘籍。那你就大错特错了！吸烟只是会促使你产生皱纹的众多陋习之一，除了吸烟，像直接日晒、皮肤污垢不洁、经常使用碱性肥皂洗脸、热水洗脸、使用化妆品不正确等生活习惯以及各种慢性病等，都会加速你皮肤皱纹的产生。

所以，妈咪们一定要注意改善不良的生活习惯，保持愉悦的心情，坚持面部按摩，按时作息，合理使用化妆品，及早治疗各种慢性病，这样才能够有效预防皱纹的产生。

★ 祛皱美食秘籍

日常生活中，很多美味的食物都是祛皱的“魔法豆”，它们富含的某些特殊

成分，能够有效地延缓我们皮肤的衰老，强化弹力纤维的构成，从而增加我们皮肤的弹性，悄无声息地将皱纹驱逐出境。让我们一起来看一下吧！

首先是茶叶。茶叶中富含多种化学成分，经常饮用，能够延缓妈咪们脸部皱纹的出现时间，或者减少皱纹，让妈咪们的皮肤光洁白嫩。

其次是口香糖。口香糖本身其实并不含有什么化学成分，但是如果你每天嚼口香糖15~20分钟，连续几个星期以后，你就会发现你脸上的皱纹明显减少了，脸色也红润了许多。这是怎么回事呢？这是因为嚼口香糖可以运动面部肌肉，使面部的血液循环得到大大改善，面部细胞的代谢功能大大增强。

再次是带“酸”的食物，很多都具有良好的除皱效果。在这里，就给新妈咪们介绍几种带“酸”的除皱食物：

乳酸食物。酸奶中含有的乳酸、柠檬酸等，它们的稀释液能够杀菌、防腐，对我们的黏膜组织来说，是一种非常好的“清洗剂”。它能够软化我们皮肤的黏性表层，去除死旧细胞，消除皱纹。而酸奶中富含的维生素A、维生素B、维生素E和胡萝卜素等，可以抑制我们身体里不饱和脂肪酸的氧化和分解，阻止皮肤的角化和干燥，从而使皮肤远离鱼尾纹，保持白嫩、光泽和弹性。

核酸食物。核酸可是一种名副其实的“葆春物质”呢。妈咪们如果每天使用800毫克左右核酸、2克维生素，过4周以后，脸上的鱼尾纹和其他皱纹以及色斑就会大大减少。富含核酸的食物主要有鱼类、虾、虾皮、动物肝脏、人参、蜂蜜、蘑菇、黑木耳等，妈咪们不妨多吃一些。

软骨素硫酸食物。软骨素硫酸是我们皮肤真皮弹性纤维最重要的构成物质，如果缺乏了这类物质，你的皮肤就会失去弹性，生出皱纹。很多妈咪可能要担心了：几乎都没听说过软骨素硫酸这种物质，怎么办呢？其实，妈咪们大可放心，在我们平时吃的鱼皮、鱼翅、鲑鱼头、鸡皮以及鸡和鲨鱼等的软骨里，都含有大量的软骨素硫酸物质。

最后是果蔬。果蔬历来是备受推崇的祛皱佳品，像黄瓜、西红柿、西瓜、草莓、香蕉、橘子、栗子等都具有非常好的祛皱功效，妈咪们不妨多吃一些这类果蔬。其中，效果最好的当首推西红柿。西红柿中富含维生素D，能够很好地防止