

# 《孕前孕期产后体重管理》

## 图书基本信息

书名：《孕前孕期产后体重管理》

13位ISBN编号：9787538453300

10位ISBN编号：753845330X

出版时间：2011-10

出版社：吉林科学技术出版社

页数：240

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《孕前孕期产后体重管理》

## 内容概要

《孕前孕期产后体重管理》内容简介：适度的锻炼既能增强孕妇的机体免疫力，控制孕期因摄入过量营养导致的体重超标，舒缓孕期紧张情绪，又能预防妊娠纹，增强骨盆和腰部肌肉力量，使胎儿容易娩出。更重要的是，适度的运动能帮助大脑释放有益物质，通过血液循环进入胎儿体内，对胎儿的脑部发育极为有利。而产后急于恢复苗条身姿的新妈妈，适度且科学的运动锻炼更是必不可少的瘦身方式之一。《孕前孕期产后体重管理》一书以精美的图文形式，对妊娠和分娩后的关键时期的体重进行同步科学的管理，让孕期及产后的女性成为既健康又美丽的妈妈。

# 《孕前孕期产后体重管理》

## 作者简介

刘玉本，毕业于东北师范大学体育学院，从事体育教学20年，对不同人群的运动锻炼方案有着系统的研究。

滕桂珍，在临床一线工作中对孕产妇营养配餐与用药配伍有着自己独到的见解和方法。在临床工作之余，还参加多项科研项目的工作。

## 书籍目录

### 孕期体重管理的运动原则

#### 孕期为何要进行体重管理

对孕妈妈的好处

对胎儿的好处

运动的注意事项

不适合做剧烈运动的孕妈妈

孕妈妈可适当做些家务

#### 产前运动的原则

听从医生的指导

运动前要检查身体

选择适合孕妈妈的锻炼方式

不要刻意追求运动效果

使锻炼计划有趣味

做个阳光运动的孕妈妈

孕妈妈如何做到合理运动

孕妈妈运动时的注意事项

### 孕期体重管理的饮食方案

#### 一月孕妈妈的饮食营养

本月孕妈妈需要的营养

孕妈妈要怎么吃

孕一月开胃餐推荐

#### 二月孕妈妈的饮食营养

本月孕妈妈需要的营养

孕妈妈要怎么吃

孕二月开胃餐推荐

#### 三月孕妈妈的饮食营养

本月孕妈妈需要的营养

孕妈妈饮食原则

孕三月开胃餐推荐

#### 四月孕妈妈的饮食营养

四月孕妈妈应该怎么吃

#### 五月孕妈妈的饮食营养

孕中期多吃粗粮

孕妈妈应该喝什么

营养要均衡多变

注意铁质的摄入

五月孕妈妈营养餐推荐

#### 六月孕妈妈的饮食营养

六月孕妈妈应该怎么吃

六月孕妈妈营养餐推荐

#### 七月孕妈妈的饮食营养

七月孕妈妈应该怎么吃

七月孕妈妈营养餐推荐

#### 八月孕妈妈的饮食营养

八月孕妈妈应该怎么吃

孕妈妈必吃的扫斑食物

八月孕妈妈营养餐推荐

- 九月孕妈妈的饮食营养
  - 九月孕妈妈应该怎么吃
  - 九月孕妈妈营养餐推荐
- 十月孕妈妈的饮食营养
  - 分娩前孕妈妈要怎么吃
  - 十月孕妈妈营养餐推荐
- 孕期体重管理的运动方案
  - 孕期不同阶段的运动方案
    - 孕早期的运动方案
    - 孕中期的运动方案
    - 孕晚期的运动方案
  - 孕期运动量的监测
    - 运动量的监测
    - 运动量要控制
- 孕妈妈九个月的孕期运动
  - 孕妈妈第一个月的运动
  - 孕妈妈第二个月的运动
  - 孕妈妈第三个月的运动
  - 孕妈妈第四个月运动
  - 孕妈妈第六个月的运动
  - 孕妈妈第七个月的运动
  - 孕妈妈第八个月的运动
  - 孕妈妈第九个月的运动
- 孕期日常生活中的身体锻炼
  - 掌握正确的站、走、坐、卧的姿势
    - 正确的站立姿势
    - 正确的走路姿势
    - 正确的坐姿
    - 正确的卧姿
  - 日常生活中的姿势规范
    - 上下楼梯
    - 蹲下拿东西
    - 移动重物
    - 散步的姿势
    - 高处取物
  - 提高调整力的运动
    - 提高调整力的锻炼
    - 注意骨盆的锻炼
- 孕期出行、旅游
  - 孕妈妈的出行策略
    - 孕妈妈出游安全第一
    - 孕妈妈要避免过度劳累
    - 孕妈妈旅游应注意的事项
    - 孕妈妈不宜出差的情况
- 产后体重管理的基本原则
  - 产后为何要进行体重管理
  - 肥胖形成的原因不同
  - 瘦身方法不同
  - 孕期体重是产后瘦身之本

# 《孕前孕期产后体重管理》

产后身材臃肿不必太过焦虑

分娩后何时能开始活动

新妈妈应建立体重管理概念

产后饮食原则

热量摄取标准

坚持吃早餐

晚餐要吃少

保证热量

有荤有素，粗细搭配

多吃鱼

不要生完宝宝马上节食

多喝汤

适当补水

产后瘦身原则

产后瘦身黄金期

产后体形恢复期

度身定制运动方案

选择适宜的运动场所

运动前的准备

产后瘦身问答

分娩后10天的体重管理

分娩后10天的瘦身方案

分娩后10天的生理特点

月子期为瘦身打基础

分娩后10天的瘦身食谱推荐

自然分娩后的复原运动

剖宫产后的复原运动

产后10天健美操

运动问答

月子期的体重管理

月子期的饮食方案

月子期的必备营养素

月子期瘦身食谱推荐

月子期的运动方案

月子期活动操

月子期修复操

月子期塑形运动

产后11~42天的运动方案

月子期的水、陆两用健身操

畅顺乳汁健美操

月子期瘦身问答

哺乳期的体重管理

哺乳期的瘦身方案

哺乳期产妇有何生理特点

哺乳期产妇的饮食禁忌

产妇乳汁不足怎么办

哺乳期的瘦身食谱推荐

42天后的热身运动

42天后的伸展运动

# 《孕前孕期产后体重管理》

42天后的伸展运动

腿部运动

哺乳期乳房的变化

乳房保健运动

与婴儿同做的动作

桌子前的挺身运动

地板进级挺身运动

运动安全问答

换乳期的体重管理

饮食瘦身的前提条件

少食脂肪

额外的油脂不要加

省略油葱和肉末

喝清汤

单点菜肴不过量

西餐点菜有诀窍

忌甜味饮料

餐前水果垫底

换乳期的瘦身食谱推荐

停止哺喂母乳后须做乳房疏通

如何防止乳房萎缩下垂

胶原蛋白成就“辣妈”

3分钟健胸法

5分钟瘦腿操

5分钟瘦臂操

腰背部自助减肥法

## 《孕前孕期产后体重管理》

### 章节摘录

版权页：插图：分娩后的第一天或是第二天，新妈妈就不必乖乖地躺在床上，这时就可以先下床走路，但是失血较多、血压低以及剖宫产的新妈妈，应在第二天或第三天下床走动较佳。走路可以帮助血液循环，若躺在床上过久容易有腰酸背痛现象。等到做完月子后，就可以进行更进一步的体能运动。不要幻想着减肥能够立见成果，产后“马上”恢复体形，如前面所述，产后体重的增加很大程度是哺乳的需要，如果想给宝宝母乳喂养，那么在哺乳期就不宜节食。可以在产褥期结束后逐渐开始运动，注意在运动中不要过分用力。如果不哺乳，产褥期后控制饮食，也要进食足量的肉类、蛋类和牛奶，主食可以适当减少。不论是什么方法，都不要试图在短时间内达到目标。新妈妈应该要建立体重管理的概念，也就是在怀孕时适当地摄取营养，避免体重增加过多，分娩后，就要通过饮食调整和适量运动。健康地甩掉身上的赘肉，甚至进一步雕塑身材。至于是否有减肥黄金期？根据国外追踪十年的统计报告指出，产后的6个月是新妈妈减肥的黄金期，因为这段期间新妈妈的新陈代谢率仍高，而生活习惯也尚未定型，因此减肥的效果会较好。不过，未能在产后6个月瘦身完毕的新妈妈也不必担心，即便超过这个时间，只要掌握摄取营养的技巧，并适度运动，坚持下去，逐渐地也能回复原有身材。



# 《孕前孕期产后体重管理》

## 编辑推荐

《孕前孕期产后体重管理》内容非常详尽，把孕前、孕期、产后的体重管理原则全部归纳出来，再从饮食、运动以及日常活动这三个方面，全方位扩展，利用直观详细的步骤图解，帮助准妈妈完成从备孕、怀孕到产后的全部瘦身过程。就好像有一个营养专家和瘦身教练跟随你给予指导一样，既可以让孕妈妈从理论的角度掌握大的运动原则，又可以按照极其细致的运动方案进行实施，让准妈妈们在孕前就保持良好的脂肪比例，确保在孕期不因身体肥胖而引起相关疾病，并且在产后瘦身的黄金期内安全及时地恢复身材，是一本准妈妈非常需要的健康瘦身图书。中国规模最大最受关注的育儿网站宝宝树主编顾明推荐孕期及产后体重管理是影响新妈妈健康的重要因素产前运动有助于孕妈妈顺利分娩产后运动帮新妈妈重塑完美身形。



# 《孕前孕期产后体重管理》

## 精彩书评

1、书讲体重管理，一共分了两个部分：运动和饮食。作者也是两个：刘玉本和滕桂珍，一个是东北师范大学体育学院毕业的，从事体育教学20年。一个介绍是对临床一线工作中，对孕产妇营养配餐和用药配伍有自己独到的简介和方法。看书名，我对这本书有10分的期待，看完作者介绍，只剩7分。负责运动这一方面的，没有明确指导孕妇锻炼的介绍；负责饮食这方面的更是语焉不详.....为什么我会脑子抽了借了这一本书.....既来之，则安之，看看吧，说不定还不错呢！着重看了运动这一方面。和我之前的认知相差不多。直到看到书中“每个月的运动指南”这一部分，有配图和文字指导，动作比较简单。中间出现了拱桥式，与书中之前说的不能做仰卧位的运动相悖，让我对本书内容的可信性产生了质疑。弃之.....

# 《孕前孕期产后体重管理》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)