

产后新妈如何健康求瘦



今日女报/凤网记者 李诗韵 实习生 刘浩

《爸爸去哪儿》捧红了五对可爱的父子，爸爸们背后的女人也成为大众关注的对象。李湘、叶一茜、李燃……这些星妈产后的瘦身成功，让不少“产妈”羡慕嫉妒。

产后瘦身一直是很多女人迫切的需求，可有些人成功瘦身，也有很多人由于方法不当而损害了健康。看来，产后瘦身不能“求瘦心切”，谨慎地避开雷区可是非常重要的噢！



产后瘦身误区一：生育后马上运动

瘦身就是要抢占“先”机，但产后瘦身却不宜过早，很多妈妈为快速瘦身，生育后马上就进行一些运动。

悦研堂养身纤体专家魏燃介绍，产后立马运动瘦身是错误的，因为在运动的过程中很有可能会导致身体子宫康复放慢并引起出血，严重的还会导致生产时手术断面或外阴切口再次遭受损伤。

“产后六个月才是新妈妈瘦身的黄金期，因为这段时间新妈妈的新陈代谢率仍保持较高水平，而生活习惯也尚未定型，因此减肥的效果会更好。”魏燃认为，顺产妈妈在哺乳期间是不能进行剧烈运动的，但可以在产后做一些比较简单的运动，如翻身、抬腿等对产后身体恢复非常有帮助。在4至6周后妈妈才可以开始做产后瘦身操等

一些比较复杂的运动。剖腹产的妈妈，拆线后一周选择散步或站立等比较轻松的方法瘦身。产后一个月，如果身体恢复较快，妈妈可以开始在床上做一些仰卧起坐、抬腿活动来帮助瘦身。

支招>>

产后运动应坚持两个原则：

一是选择轻、中等强度的有氧运动，并做到持之以恒，这样有利于减重，并能有效防止减重后出现反弹。

二是切忌急功近利心态和懒惰好逸心态的交替。产后健身的信念一旦树立，不要轻易打破自己的心理防线，不可“放纵”。一方面不能半途而废，偶尔贪吃贪睡；另一方面也不要急于求成，要以平和的心态来对待减肥。

产后瘦身误区二：束腹带瘦身

网络上出现了各式各样的束腹带，宣称可以帮助妈妈们更好地恢复腰部曲线。但台湾妇产科专家在接受媒体采访时称“孕妇产后使用束腹带会增加盆腔器官脱垂和尿失禁的发生率”。对此，魏燃认为，使用束腹带确实是可以针对腰腹部的肌肉以及骨盆和盆底，帮助女性产后复原。不过能起到帮助作用的束腹带，是临床上所用的束腹带，跟市面上卖的高弹力束腹带是不一样的。束腹带一定要在医生的指导下使用，针对个人情况的不一样，医生才能帮你准确判断你是否适合使用。

魏燃介绍，束腹带的使用需有“度”，除了不能勒得过紧之外，也不能长期、长时间使用。临床上给剖宫产女性使用的腹带通常建议不超过6周，每天最多使用12个

小时。如果长期使用，会使血液循环受到阻碍，会导致妈妈便秘、痔疮、腰肌劳损等病症的发生。

支招>>

专用腹带挑选要领

材质：产后新妈妈易出汗，束腹带应选择透气、吸汗性好的优质面料，不透气的材质不仅穿着不舒适，还会影响伤口恢复，甚至引起皮肤压迫性坏死。

款式：产后新妈妈身体虚弱，又要担负起照顾新生儿的重责，非常辛苦，因此建议选择前开腰封式样的束腹带，穿脱方便，可以根据自己的感觉随时加紧或放松。

尺寸：产后新妈妈的肚子不可能一下子就恢复如前，所以你不妨选择比自己孕前腰围长5~10厘米的尺寸。

小贴士>>

明星瘦身法

李湘：吃麻油猪腰和红豆薏仁汤

李湘说，麻油猪腰和红豆薏仁汤是消肿的好帮手，但出于瘦身考虑，麻油要减半，汤也只喝汤水。属于水肿体质的人，建议饮食清淡，减少盐分吸收。也可以通过运动来帮助血液循环，解决因为新陈代谢而产生的水肿症状。

安吉丽娜·朱莉：喝大蒜生姜茶加速代谢

安吉丽娜·朱莉热爱运动和大自然，她在产后凭借瑜伽和母乳喂养，短时间就恢复了生产前性感的身材。另外，她产后喝一种非洲产的大蒜和生姜制成的茶，主要添加了香辛料的成分，对加速新陈代谢和消除脂肪等都有不错的效果。

产后瘦身误区三：靠药物瘦身

“服用减肥药瘦身，对婴儿的健康很不利。”美约会减肥中心减肥专家曹地利介绍，因为多数减肥药成分并不是很清楚，如果服用不明成分的减肥药，可能在不知不觉中就伤害了婴儿。同时，减肥药主要通过人体少吸收营养、增加排泄量，达到减肥目的。减肥药同时还会影响人体正常代谢，导致妈妈的元气不畅，会导致产后体虚、脸色难看。

曹地利认为，哺乳期的新妈妈服用减肥药，大部分药物会从乳汁里排出，这样就等于宝宝也跟着你吃了大量药物。新生婴儿的肝脏解毒功能差，大剂量药物易引起宝宝

肝功能降低，造成肝功能异常，会有大量元素流失，对宝宝和妈妈的身体都不利。

支招>>

选择专业减肥机构好过药物减肥

曹地利建议，爱美的妈妈们想要快速瘦身可以去专业的减肥机构，配合针灸、刷脂瘦、艾灸等瘦身的项目，效果会比较明显，而且对我们的身体不会造成坏的影响。倘若一定要采用药物减肥，则要结束哺乳期后再进行。不过同时也要注意，在月子期间亦不能享用太多高油脂和高糖分的高热量滋补品，那也会给日后的减肥加重负担。

产后瘦身误区四：母乳喂养瘦身

曹地利认为，“奶牛妈妈”不仅仅是出于对宝宝的健康考虑，还有一个重要原因，是因为很多人认为哺乳可以减肥，因为乳汁中含有很多的微量元素、抗体还有一些脂肪的成分，通过哺乳的方式可以很好地将这些营养成分传递给宝宝，从而实现瘦身。

然而，很多妈妈在月子期间不

忌口，对任何食物都来者不拒，除正常三餐外，额外增加各种高热量小餐、小点。尽管哺乳时会消耗母亲体内的脂肪，但哺乳期间，宝宝需要的营养量大，新妈妈本来就会吃得比较多，如果再不断进食多于身体需求的高热量食品，这样不但不能达到瘦身的目的，反而会使脂肪更多地堆积。

产后瘦身误区五：节食瘦身

有些新妈咪刚刚生产完就急于减肥瘦身，因为怀孕期间海吃海喝囤积了大量的脂肪，所以坚决不碰高脂肪、高热量食物，所有的素菜也在水中漂去油脂再吃，还有的甚至用节食来达到快速瘦身的目的。曹地利介绍，在产后42天内，新妈妈不能盲目用节食的方法来减肥，刚生完孩子的妈妈身体还很虚，未能完全恢复到生育前的程度，加之有些新妈妈还担负繁重的哺育任务，此时正是需要补充营养的时候。产后强制节食，不仅会导致新妈妈身体恢复慢，严重的还有可能引发产后各种并发症，容易出现严重贫血症状，使乳汁分泌越来越少。生产后的妈妈相较之前钙质流失比较多，这个时候不注意补充钙质可能会导致以后的骨质疏松、

月经不等等。

支招>>

制定一份合理的食谱

“无论孕期还是产后，平衡膳食、制定合理的食谱是日常饮食的关键。”曹地利建议，要保证小宝宝和新妈妈营养摄入充分，饮食中必须含有丰富的蛋白质、维生素、矿物质，如鱼、瘦肉、蛋、奶、水果和蔬菜。新妈妈应尽量食用植物油，油量越少越好，含高油脂的沙拉酱、花生酱都是容易发胖的食物，新妈妈最好少吃。最好做到少食多餐和细嚼慢咽，这样不会给胃肠增加负担，食物中的能量也能很快地被身体利用。平时生活中拒绝饮用饮料，根据个人体质选择合适的花茶和果汁。

资讯>>

张雨绮告诉你和明星一样护肤



今日女报/凤网 (记者 陈寒冰) 谁都想长久留住青春，但并不是每个人都有逆生长的功力，影视红星张雨绮告诉我们，她找到了逆生长的秘密。10月25日，“自然堂新品冰肌水美丽课堂”活动在长沙举行，美容达人一起分享如何逆生长的秘诀。

即使有再好的底子，心态再年轻，其实在逆生长上，明星也是有“投入”的。自从和导演王安全结婚之后，张雨绮很享受家庭生活，闲暇之时她特别注意给自己做全方位保养。“肌肤保养是我每天必修的课程，我选择自然堂冰肌水，

给皮肤做好第一道护理。”冰肌，出自庄子《逍遥游》：“肌肤若冰雪，淖约若处子。”形容女子如冰雪般纯净洁白、晶莹剔透的肌肤状态，和婉约动人的身姿。人们对美的追求亘古不变。冰肌，是人们内心深处对女性完美肌肤的最佳定义。自然堂发现雪域强大的逆境生命力中，蕴藏着极致纯净的滋润力量，于是撷取雪域圣地——雪域珍稀植物及终年不冻冰肌水，更运用ICE-TECH冰肌科技，还原中国女性完美“冰肌”。

“都说女人是水做的，所以保养首要就是让女人的肌肤喝足水！”张雨绮大方与大家分享护肤心得：“平时我喜欢让肌肤自由呼吸，有时会完全不化妆，但一定要用补水效果强的护肤品保养肌肤。”据悉，让皮肤喝饱水是很多女明星首选的逆生长方法。