

编者按:

被孩子捆绑失去自己的生活、和孕前胖若两人不修边幅,身为人母后就是黄脸婆了吗? NO! 你也可以成就不凡的自我。

如果你在亲子领域有独特的技能,如果你懂得婚姻之道、婆媳之法,如果你有极大的兴趣为大家展示你的独特之处,我们将为你打开一扇解锁妈妈“隐藏技能”的大门,欢迎手工达人、美食达人、育儿达人、旅游达人、瘦身达人的辣妈们……来加入我们的“辣妈达人营”专栏,分享你的美丽秘笈和生活心得,你不但有机会在今日女报和辣妈联萌公众号得到推荐和展示,更有机会收获精美好礼,让我们一起成长为更好的我们。今天,来看看第一期达人:“S女神”妈妈——陈思豆。



扫一扫, 回复
关键字“辣妈”
报名推荐

“辣妈达人营”上线, 解锁辣妈新技能

文、图 今日女报/凤网记者 章清清 视频:周纯梓

“S女神”妈妈

孕 34 周



妈咪档案:

陈思豆, 湖南永州人, 35岁, 知名健身教练, 中英国际健身交流大使。

乌溜溜的直发、一身非常显身材的紧身衣裤、推着婴儿车, 依然是前凸后翘的S身材, 四年后再见陈思豆, 她除了多了一个娃, 身材、容貌和4年前我们采访她相比, 几乎没有任何变化。实际上陈思豆今年已经35岁了。这种状态, 当然让每个看到她的妈妈都想问, “怎么做到的?”

但陈思豆一开口先打破了自己的完美神话, “我整个孕期还是胖了10公斤, 生产前上称的体重差不多是120斤, 是我人生最胖的时候了。”

那么人生最胖时刻的陈思豆是什么样子呢? 实际上看她孕期照片, 直到快生产前, 她除了肚子像刚饱腹一顿外, 四肢仍很纤细, 怀孕六个月时, 她还应邀参加了一档综艺节目, 在舞台上大玩双节棍。而她的宝宝生下来也有7斤4两重, 这不就是最让孕妈们羡慕的

“长胎不长肉”吗?

陈思豆分享的秘笈是, 整个孕期她很注意饮食, 而且最关键的是一直都有做适量的运动。“整个孕期我都有运动, 而且我一直坚持少吃多餐, 除了三餐外, 加餐就吃坚果、牛奶还有每天一个煮鸡蛋。”

2018年5月宝宝生下来后, 对身材苛求完美的陈思豆, 拿出了当年不做白领, 从零开始逆袭成健身教练的“发狠”劲头开始火速健身塑形。

在月子期间, 她就开始积极进行产后身体和身材的调理修复。“你看我的臀部并没有因为生孩子而变大变垮吧, 这是因为我在产后42天内做了骨盆修复, 产后6周内, 女性荷尔蒙尚未降低, 是进行骨盆恢复的黄金时间。”

产后42天, 陈思豆开始有计划的做一些简单的运动。“躺在床上我就练勾脚蹦脚的运动50次, 一天做4次, 这有助唤醒身

体机能, 锻炼腿部肌肉线条”。产后20天, 她就基本恢复身材, 期间, 她还参加一档辣妈秀的活动, 并获得了亚军的好成绩。

3个月后, 陈思豆全面恢复了运动。平时在家, 每天都给自己设定训练目标, 包括用瑜伽球、弹力带等做30分钟的有氧训练。同时, 她也再度回归健身房, 除了不练深蹲外, 其他的健身器械都开始练上。随着运动, 她身体的各项机能已经完全复原到了孕前水平。今年, 陈思豆还入选了2019中国健美国家队, 将去泰国参加亚太健身锦标赛。陈思豆说, “我觉得女人当妈妈只是身份的转变, 只要保持科学的健身运动习惯, 高龄产后妈妈一样可以光彩照人。”



扫一扫,
了解陈思
豆此前报
道

陈思豆分享孕前产后运动秘籍

孕前期: 保持1个小时的散步或者练习孕妇瑜伽, 搭配好少食多餐的科学饮食。

孕中期: 在保持每天散步的基础上, 可以做一些简单的全身运动, 比如说, 向前走时可以踢踢腿然后加上一些手部伸展的运动动作。

孕后期: 适合运用瑜伽球和弹力带进行骨盆运动, 训练骨盆周围肌肉控制, 有助于顺产。还有凯格尔训练在孕后期就可以做起来, 每天做2至3组, 每组10至15次的凯格尔练习可以促进孕妇顺利自然分娩, 有利于产后恢复。“我自己特别喜欢结合瑜伽球进行练习效果会更好。”

自创产后运动“抱宝宝操”

有宝宝后, 我就自创了一套和宝宝一起互动的运动。宝宝自身有重量, 而负重训练会帮助我们更有效锻炼身体, 帮助恢复身材和体型。这样一边带娃一边训练, 又加强了和宝宝的亲密互动, 我每次和宝宝一起做运动, 他都开心的不得了。宝宝喜欢上下起伏, 所以我选择的运动方式, 尽量是上下运动轨迹的运动。



扫一扫, 跟陈思
豆学宝宝操

■ 亲子宝典

什么时候抚触宝宝最好

文 / 徐依 (湖南省儿童医院新生儿外科)

先为抚触孩子做好充足准备。让室温保持25℃左右, 选择比较安静、光线不太刺眼的地方; 给宝宝和你选一首柔和的音乐, 帮助你们放松; 提前准备好宝宝的毛巾、尿布、干净的衣物, 抚触结束后给宝宝换上。为小宝宝做抚触的最佳时段: 在两次喂奶之间, 宝宝的情绪稳定, 没有哭闹和身体不适的时候。最佳时间: 因为小宝宝的注意力不能长时间集中, 所以每个抚摸动作不能重复太多, 先从5分钟开始, 然后延长到15-20分钟。切忌在宝宝过饱、过饿、过疲劳的时候抚触, 否则不但不能让宝宝享受亲子之间的快乐, 反而让他对此很反感。

孩子“烂嘴角”吃啥好

文 / 龚琼 (湖南省儿童医院皮肤科)

如何预防孩子的“烂嘴角”呢? 首先要孩子多吃含核黄素丰富的食物: 蔬菜和瓜果, 如粗粮、黄豆、赤小豆、绿豆、动物肝脏、牛奶、鱼类、大白菜、西红柿、苹果、香蕉、梨等等; 其次, 还要注意补充富含维生素、矿物质食物的补充, 如动物肝脏、瘦肉、禽蛋、牛奶、豆制品、胡萝卜、新鲜绿叶蔬菜等; 同时, 要多喝水, 以利体内毒素快速排出; 还有, 饭后应让孩子漱口, 睡觉前不再吃东西, 以免食物残渣留在口腔内, 滋生细菌。此外, 补锌增加体内的锌含量, 从而使体内有足够的锌参与机体的代谢, 充分治疗“烂嘴角”。

宝宝上火该留心饮食

文 / 何芬芳 (湖南省儿童医院呼吸二科)

本来上火时, 宝宝们就食欲不振, 所以饮食方面要多注意, 确保宝宝不会因上火而缺乏营养: 如多吃些清火蔬菜, 如白菜、芹菜、莴笋、茄子等。要忌辛辣、油腻、高热量的食物, 要注意给宝宝少吃大葱、辣椒、胡椒等辛辣食物。在做菜时, 我们可注意一下营养搭配。同时, 还可做一些去火汤之类的, 比如说绿豆汤, 还有如荸荠丸子汤、红枣枸杞子橘皮汤等。水果不但含有丰富的营养且能够帮助消化, 经常性的让孩子多吃水果, 特别是应季性的水果是利于宝宝成长发育的。我们还可以用水果做成美味的水果沙拉来吸引孩子吃。

孩子中暑后不能吃什么

文 / 陈蓉 (湖南省儿童医院康复一科)

炎夏, 孩子中暑后有啥忌口吗? 1. 忌大量饮水。中暑的人应采取少量、多次饮水的方法, 每次以不超过300毫升为宜, 切忌狂饮不止。因为, 大量饮水不但会冲淡胃液, 进而影响消化功能, 还会引起反射性排汗亢进; 2. 忌大量食用生冷瓜果。中暑的人大多属于脾胃虚弱, 如果大量吃进生冷瓜果、寒性食物, 会损伤脾胃, 严重者则会出现腹泻、腹痛等症状; 3. 忌吃大量油腻食物。如果吃了大量的油腻食物会加重胃肠的负担; 4. 忌单纯进补。因为进补过早的话, 则会使暑热不易消退, 让本来已经逐渐消退的暑热会再卷土重来, 那时就得不偿失了。

宝宝鼻塞怎么办

文 / 徐芳 (湖南省儿童医院呼吸二科)

如果宝宝鼻子不通气, 妈妈们可以采用以下的方法为宝宝解除症状: 1. 用蒸汽熏鼻子。可以把暖瓶打开盖, 让蒸汽熏一熏鼻子, 每次熏10分钟左右即可见效; 2. 用吸鼻器吸出鼻涕。如果宝宝比较小, 不会擤鼻涕, 可以用吸鼻器帮助宝宝吸出鼻子, 注意吸的时候不要太用力, 擤出鼻涕后宝宝会感到鼻子通畅一些了; 3. 如果是伤风风寒感冒, 可让宝宝喝红糖姜水, 生姜要多放一些, 以不辣为准, 喝完了让宝宝睡觉; 4. 按摩鼻子。可以用大拇指和食指从眼角处向下再向上往复按摩鼻子, 促进鼻子的正常血液循环, 有利于减轻鼻塞症状。

