

大家好，关于耻骨吸脂手术视频很多朋友都还不太明白，今天小编就来为大家分享关于耻骨吸脂手术视频教程的知识，希望对各位有所帮助！

本文目录

1. [产后宝妈如何收紧大肚子](#)
2. [体重和身材哪个更重要](#)
3. [吸脂减肥有哪些危害呢](#)
4. [瘦肚子的方法](#)

产后宝妈如何收紧大肚子

我是语拟童心。产后减肥不建议快，因为产后肥胖的因素很复杂，考虑到宝宝的营养问题，还不能从饮食方面做调整。

另外新手妈妈带宝宝是很破费精力的，所以产后减肥一定要调整好心态。生完宝宝以后水桶腰和大象让宝妈很着急，产后肥胖建议从产后恢复做起。孕期为了宝宝的健康发育，孕妇往往后营养过剩，结果造成孕期体重快速飙升。还有一些宝宝的产后肥胖是气血虚导致的。这类宝妈减肥首先要补足气血才对。建议吃一些补足气血的食物，另外三餐的营养一定要合理的摄入。

这里有几组产后恢复操，建议每天都坚持做两遍次，如果达不到两遍，那至少也要做一遍。这样坚持做首先孕肚会恢复如当初。

考虑到宝妈每天要带宝宝花费一定的精力，故将恢复操精简了一下，这样会省了一些时间来。

第一套锻炼腹部：

身心一定要放松，调节好气息后平卧在床，将双腿慢慢抬起，向两侧分开，与肩同宽时往床的方向放，待等到脚放置最累角度停下，直到双腿坚持不住时才可以放下，刚开始这个动作不要做太多，做好后做一下放松动作，避免腹部拉伤。

第二套锻炼胸部：仰卧躺平，两手向左右侧伸直向上举起，画个圆将双掌轻轻的击打一下，再迅速的恢复到原位，反复做10次。

第三套腿部锻炼：仰卧躺平，双手放平两侧，双腿轮流举起，要领是脚尖绷直。膝部要保持平衡，抬高后停留一段时间轻轻将腿慢慢放下，换成另一条腿抬起，这样轮流着做几次。

第四套减腰部赘肉：侧卧在垫上,屈起肘来,用左臂或右臂支撑身体,双腿并拢,目视前方，吸气时用力将双腿并拢,并同时向上抬起,然后缓慢还原放松。

这组动作可以强化腰腹部的力量,舒展腿部线条,特别针对减少腰侧的赘肉,是产后恢复孕肚的必练动作。

产后恢复运动操和中医的按摩结合起来效果更好。可在宝宝睡着之后自己捏带脉，带脉就是系腰带的一圈，反复捏有利于瘦肚子。

如果产后6个月内能够恢复到孕前体重，8-10年后，体重平均增长2.4公斤，如果产后体重无法下降，则8-10年后，平均体重会增加8.3公斤。

所以为了搞定产后肥，要抓住这6个月的黄金时期。

管住嘴，迈开腿是所有人减重的健康方式。

1、合理安排膳食：

1) 不得忽视早餐。早餐不仅为一夜的消耗及时补充热量，还能为胃消化提供原动力，消化更好，更有助于燃烧更多的热量；

2) 更换厨房摆放的食物种类，把冰箱和橱柜中高热量高脂肪的零食撤下来，更换成新鲜的水果和蔬菜，还有全麦面包等谷类食物，准备一些低热量的零食；

3) 水果蔬菜作为每日加餐

早餐可以饮用一杯100%的果蔬汁；

面食上放些新鲜的水果、葡萄干或坚果；

用午餐盒饭内放些胡萝卜或芹菜梗；

将胡萝卜、青椒、芹菜入汤；

2、母乳喂养有助于减肥

母乳不仅仅是宝宝最好的天然食物，哺乳还能让产妇子宫收缩恢复更好。还会消耗母亲体内的脂肪。但是由于激素分泌的特殊性，哺乳妈妈往往食欲也好，如果源源不断地进食多余身体的消化也将不利于减肥。保证鱼肉蛋奶豆制品这些蛋白质类食物摄入充足（每日200-250克）的同时，选择精瘦肉，剔除肥肉和肉皮，不选五花肉。像油炸或油煎的高油脂食物尽量避免食用。主食，可由粗粮代替部分大米白面，来降低热量。

3、运动也应该坚持才能收到效果，下面是适合产妇减肚子的运动方式

怎样做腹肌收缩运动？

1)仰卧，两臂上举达头的两侧并与双耳平行；

2)深呼吸，腹肌收缩，使腹壁下陷，并将内脏提向上方；

慢慢呼气，两臂复原。

怎样做扶地挺身运动？

双手撑地，膝盖伸直，双手肘部再弯曲伸直，身体上下移动。每次20下，一天至少2次。注意：产妇尽量多做运动上肢、腹部及臀部的肌肉，这样可美化臀部及收缩小腹。

4、按压这些穴位瘦小肚子

天枢：位于肚脐两侧两寸（三指宽）处

气海（丹田）：肚脐正下方一寸半（食指和中指合并的指节宽度）处；

关元：肚脐正下方三寸（四指并拢的宽度）处；

肾腧：背部正对肚脐后方，腰椎两侧一寸半。

经常按摩可达到瘦小腹和腰的效果。

回答人：【营养海贼团】航海士，代云峰系国家高级育婴师、二级公共营养师、母乳喂养指导师、中国营养学会会员、大连营养师俱乐部营养大使

产后妈妈怎么减去大肚子？

孕期，妈妈们平坦的腹部，随着胎儿增长逐渐增大，随着胎儿分娩，通常会慢慢恢复正常的，但是仍有些妈妈产后一年两年甚至更长时间，肚子又大又松弛，除了肥胖更多的是腹直肌分离导致的。

所以，产后减去大肚子，除了饮食运动减肥，还需要锻炼腹直肌早日恢复。

产后减肥：饮食+运动

产后减肥，最重要的是控制饮食热量，减少热量的摄入，饮食清淡为主，少盐分少

油腻，肉类可以多吃鸡胸肉，鱼肉，牛肉；主食可以吃杂粮粗粮，低热量饱腹感强的玉米，藜麦饭，南瓜，紫薯；多吃新鲜的蔬菜，豆制品；母乳妈妈可以吃一些热量低营养高又下奶的公鸡汤（油撇干净），丝瓜汤鸡蛋，小米粥等等。

产后减肥，第二需要增加热量的消耗，比如：母乳喂养（每日比非母乳喂养的妈妈消耗500-600千卡）；运动随着身体的恢复，运动量由弱到强，由开始的慢走，逐渐快走，慢跑，健身操，直至无氧运动；

产后减肥，第三注意使用束腹带，不仅收腹，还能够防止子宫等器官下垂，帮助分离的腹直肌恢复正常。当然，要选择透气好质量好的束腹带，也可以食用塑身衣。

怎么锻炼腹直肌分离

1，什么是腹直肌分离？

准妈妈在产后第三天，咨询医生也可以自己检查：慢慢躺下，微抬头，伸手在肚脐下摸摸看有无柔软的团状物，就代表有腹直肌分离现象。

腹部直肌分离最直观的表现，背部疼痛，腹部下垂；严重者内部器官也有可能移位，下垂，压迫膀胱，导致尿失禁！

2，产后腹直肌分离怎么恢复呢？

①腹直肌分离超3指，一定要通过手术矫正。

②腹直肌分离超2指，不适合常规的大强度腹直肌训练（卷腹、仰卧起坐等），会加重分离，也不能做类似于下腰这种腹部向前的瑜伽动作和各种扭转体动作。

建议从盆底肌及腹横肌训练开始，运动如下：

③腹直肌分离2指内，可以按照常规的大强度腹直肌训练（卷腹、臀桥、平板支撑、仰卧起坐等等）

另外，还可以下载几个运动软件比如KEEP，跟着练习，或者请专业的健康教练帮忙锻炼。

产后恢复是一个循序渐进的过程，尤其是腹直肌分离，准妈妈们一定要坚持耐心。

祝，健康瘦身！！！！

产后如何瘦肚子？估计好多宝妈生产后肚子基本还是要保持六个月左右的状态，生产完还像是孕期的时候一样。

其实很多时候你可能是骨盆前倾了。

之前有个粉丝就给一帆反馈过，自己天天带娃不仅觉得腰疼而且这大肚子也一直没有下去过！！！！然后宝妈家里的老人都说是月子病。

后来又了解啦一些宝妈的问题，其实哪有什么月子病一说，千万不要再把责任推给月子病了，你那是骨盆前倾了！

骨盆前倾的后果危害：

1.骨盆前倾时，腰椎过度前凸，破坏了脊柱正常生理曲度，长此以往容易导致腰痛，严重时会导致肩颈酸胀。

2.骨盆前倾时，髂腰肌和竖脊肌长期处于紧张、僵硬的状态，容易造成慢性疲劳

今天一帆说一些骨盆前倾的一些动作预防

不仅可以消除你的小肚子问题，也可以帮助缓解腰疼哦

动作一：双手抱膝背部卷动起身，吸气逐节下放（这个动作主要的作用就是缓解腰疼）

动作二：呼气腿部寻找地面，吸气回正，注意腹部一定要收紧来做（这个动作有效的消除游泳圈）

希望可以帮助到你的哦！大家可以先跟着练习，如果你是骨盆前倾就练习起来吧，如果你是骨盆后倾可以直接联系我，我来帮助你的哦

产后每个妈妈都有瘦身这么一个过程，但无论用什么样的方法坚持才是最重要的。

说到坐月子怎么吃，我相信大家和我当初一样都很迷茫，因为不想胖胖的，从此与漂亮的衣服无缘。即便当了妈妈也希望自己看起来像个少女一样，美美哒~~怎么着也得让别人羡慕嫉妒恨一番才解气啊。如何在满月酒上以傲人的少女妈姿态出现，并且羡煞旁人，这才是准妈妈们忍受生娃、月子等痛苦岁月的动力所在啊！我记得我月子过后开始进行身材管理的。最先要控制的就是饮食。早上绝不吃油条什么的高热量食物，多吃水果和全买面包，还有坚果也是必不可少的。

中午少吃荤多吃素，吃到七八分饱的时候就不要吃了，如果你是在不知道七八分饱是多少那你就吃饱一回然后来减量好啦。晚上喝一碗粥，或者吃少量的水果。

还有最重要的就是在控制饮食的同时要多做运动。我买了跑步机，每天30分钟慢跑，跑完多做做拉伸运动，毕竟你想做个少女而不是肌肉男不是吗？

然后从网上找找关于产后形体课的视频，跟着去做操。或者瑜伽一类的课程也可以试着去练。很轻松，也不累。晚上少喝水，睡前偶尔喝一杯加蜂蜜的牛奶，减少水肿的同时还可以稳定睡眠。无论前期有没有效果，但是一定要坚持你就会慢慢看到成效，否则什么效果都没有。

好啦~~各位妈妈们加油动起来吧，慢慢尝试，调整到一个属于自己的最有效的方式。三分练七分吃，一定要合理控制哦！

关于“产后护理如何收平大肚子”的问题，回答如下：产后瘦身是一个考验意志力的时候，尤其是瘦肚子上的肉，大家都知道，“卸货”之后，肚子瞬间就瘪下去了，如果不及时的采取有效措施，这个时候的女性的内脏很容易造成永久性下垂，就像是老一辈人，很多都是腰粗，那个年代物质条件有限，造成大多数都是这个原因。

。

1.现在生过孩子之后，剖腹产要晚一些，顺产一周或者10天之后就可以用束腹带了

，开始用的时候，别那么紧，因为这个时间段也是排恶露的时候，不可影响恶露的排量。塑身衣，记得晚上不能用，女性白天睡觉时候，也不要穿，其他时间用。

2.另外在饮食方面一定要主要，不要吃过于油腻的东西，如：猪蹄汤、肘子汤等，其实这些东西虽然能下奶，但是喝多了乳腺容易堵（乳腺一旦堵了，会更麻烦），还有女性吃的太油腻，不利于减肥瘦身。

3.洗澡过后，肚子的位置还有大腿，记得用马油或者是身体乳，用的时候搓一搓，促进皮肤吸收，增进皮肤弹性，有利于塑身。

4.最后一点，女性不能肆无忌惮的大吃大喝，以身体刚刚吃饱为好，记得吃饭要慢，给大脑反应的时间，这样既不影响母乳的产量，够孩子吃，也会有利于减肥。

祝您收平大肚子，瘦身成功！

10月怀胎终于卸包袱了，但是好多宝妈又有新的困扰，虽然宝宝已经平安的降生，但是自己的肚子却好像还怀着四五个月身孕一样鼓鼓胀胀的满是赘肉。

这是因为整个孕期子宫犹如吹气球一般涨大，即使婴儿脱离了子宫，要恢复到原来的大小，最少也的需要3-6个月的时间，甚至更长。

且整个孕期腹部是雌激素和孕激素发挥最重要的地方也是吸收营养最多的地方，虽然这些营养和脂肪大部分已经供给了宝宝发育生长，但是也会有一部分堆积在腹部。这就是有很多宝妈在生完宝宝之后很多年都难以减掉小肚子的原因。

那产后如何瘦身呢？

一、产后及时用束带

顺产的宝妈，24小时之后，剖腹产的宝妈在你的刀口长好了之后，估计得有六天到七天左右的时间就可以用束带了。

个人建议用纱布的那种，虽然包裹的层次多一点，每次操作起来比较麻烦，但是比较吸汗透气，容易掌握松紧度。

产后用收腹带能够有效的防止内脏下垂，为后续的恢复打下基础。

二、坚持母乳喂养，合理饮食

坚持母乳喂养的宝妈身体的恢复总是要快些，那是因为乳汁会源源不断的将自己身体内的脂肪消耗掉供给宝宝。

注意合理饮食，不要暴饮暴食，多喝汤水，既能增加泌乳量，也能快速瘦身，还能提高宝宝的抵抗力，少生病。

三、适当运动

提醒刨宫产的宝妈，产后的瘦身运动应当在伤口完全恢复后才开始为宜，一般在产后2-3个月开始。

瘦身运动应当先选择比较温和的瑜伽体式，每次时间不要过长，逐次增加难度与时间。

有的宝妈觉得仰卧起坐可以瘦肚子其实不然，仰卧起坐的运动强度主要是针对腹肌的锻炼，产后的宝妈腹部缺乏支撑，过强的运动不但达不到效果，还可能引起伤害。

推荐一种倒骑自行车的运动，温和且有效果。

平躺在地上或者床上，不要太软，两腿举高，做倒骑自行车的动作，配合呼吸，做

5_10次休息一下，再重复上述动作。

产后瘦身是一项任重而道远的事业，希望各位宝妈都能拥有平坦的小腹迷人的腰肢。

很高兴可以回答您的问题！很多产后妈妈都会因为自己的大肚腩很是苦恼！这里介绍几点我的个人经验，希望可以帮得到你！^_^

首先，一定要有一定的运动！在哺乳期间，娃娃睡觉后，不管多累，我会都坚持做两项活动！

一是仰卧起坐，开始少一些，每晚记得坚持做哦，半月后每晚坚持做30-50个左右就可以的；

二是抬腿做蹬腿自行车！这个活动，锻炼的不仅仅是你的肚子，还有大腿哦，蹬上一两分钟，感觉浑身都锻炼到了呢！

不过，需要注意的是，在月子期间，最好是产后42天内，不要有太多活动哦！这会正好是休息的最好时候，可以适当绑点腹带，但是不要太紧哦！

产后两个月后，慢慢坚持锻炼，记得一定要坚持住哦，肯定可以恢复你的理想身材！祝亲越来越美！

我是11月11日晚上10:30感觉肚子有点轻微疼痛，没过一会感觉下面有东西流出，赶紧去厕所一看，流红了，此时肚子还一阵一阵的痛。那个时候老公还没到家，赶紧打电话给妈，我妈一听让我赶紧上医院，此时老公也到家了，随便收拾一下，就往医院赶。到医院医生一检查说宫口没开，估计要到第二天白天生了，办了住院手续，在病房里肚子越来越痛，间隔3、4分钟，到一点的时候，医生说痛的时候宫口已经开3指了，到3点时候肚子实在痛的不行了，进了产房。4点钟宫口全开，由于胎位不好医生进行了调整，5点开始生产，进行了侧切，6:05我家小帅哥出来了，医生说我用力的不当有撕裂，导致缝针1个小时！

很多怀孕的人都是害怕在生完孩子就变胖了，身材再也恢复不到以前那种身材了，但是不用害怕，我今天就是来讲坐月子期间饮食的。很多人以为只要生完孩子就可以随便吃，肯定不是这样的，还是有特别多的注意事项。来看看有哪些吧。

坐月子期间饮食一、“月子”饮食讲原则该院主管营养师王惠琴介绍说，产妇的饮食要注意以下原则食物要松软、可口，易消化、吸收少量多餐，多用些汤类食物，利于哺乳。要干稀搭配、荤素相宜。不宜食生、冷、硬的食物;不宜快速进补，以免得不偿失。坐月子期间，产妇需要大量营养补充孕期和分娩的消耗，促进身体的恢复，哺育婴儿。

二、坐月子”饮食当慎重“十月怀胎，一朝分娩”虽说是生理变化，但经历了生产的艰辛与疲劳，必须调补休息一下，以确保年轻妈妈身心的恢复和乳汁的充足。所以，产后饮食应该合理、科学。产后饮食禁忌多河南中医学院一附院产科主任李京枝认为，产后特殊的体质要求产妇饮食必须慎重。禁食寒凉、辛辣。产后多虚多瘀，应禁食生冷、寒凉之品。生冷多伤胃，寒凉则血凝，恶露不下，会引起产后腹痛、身痛等诸多疾病。产后失血伤津，多阴虚内热，故葱、姜、大蒜、辣椒等辛辣大热的食物应忌食。如果进食辛辣的食物，不仅容易引起便秘、痔疮等，还可能通过乳汁影响婴儿的肠胃功能。产后饮食不宜大补。和动物的生育一样，人类在妊娠期间已经为日后生产作好了准备。滋补过量的产妇易患肥胖症，从而引发多种疾病。产妇肥胖还可以造成乳汁中脂肪含量增多，最终导致婴儿的肥胖或腹泻。蔬菜、水果不可少。对于蔬菜和水果，传统的观念认为，二者“水气大”，吃了会伤身体，殊不知新鲜的蔬菜和水果，不仅可以补充肉、蛋类所缺乏的维生素C和纤维素，还可以促进食欲，帮助消化及排便，防止产后便秘的发生。中药食疗也要对症，不可自行乱补。李京枝主任认为，身体正常的产妇不需要药物进补，可针对症状用些中药，配合食疗调理。如缺奶可用王不留、通草、猪蹄、桔梗等以通经下乳;产后腹痛、便秘可酌加当归、桃仁、核桃仁、黄酒以活血化淤，润肠通便。坐月子期间饮食必须是有要求的，产后的饮食禁忌还是很多的，不可以随便乱补身体，正常的产妇根本不需要药物进补，而且也要注意健康的运动，很多运动对于孕妇来说都是恢复身材的重中之重，所以坐月子是一定要注意这些问题的。

首先需要强调一点，产后瘦身是一个循序渐进的过程，并不是一蹴而就的。过早的瘦身不仅不利于身体康复，也不利于哺乳。

如果还处于坐月子期间，不建议过早进行瘦身。当女性在怀孕期间，由于宝宝的存在，腹部会明显增大，腹部皮肤以及皮下组织都会由于被过度拉伸，当胎儿娩出后出现不同程度的松弛。所以产妇会觉得生完宝宝以后，肚皮变的松松垮垮，这都属于正常现象。如果在孕期有进行一些腹部锻炼，或者孕期体重增长不明显、胎儿较小的孕妇，可能这种松弛会轻一些；如果胎儿过大，尤其是羊水过多、巨大儿、双

胎这些孕妇，产后腹部松弛会比较明显。但这种产后的腹部松弛，在大部分人都是暂时性的，都是属于可以恢复的。首先，建议母乳喂养。进行母乳喂养的过程中，妈妈会消耗大量的热量，有利于体内储存的热量排出，帮助瘦身。如果在带宝宝的过程中尽量亲力亲为，瘦身的效果会更加明显。其次，月子期间合理饮食，不要过分进补。在我国的传统观念中，坐月子就是每天吃了睡、睡了吃，还要吃很多鸡、猪蹄等肥腻的食物，那一个月下来，不胖才怪呢。也许一个月下来，肚子是不松了，可全被脂肪填满了，后面想再减就难了！所以坐月子期间，要吃一些高蛋白食物，但总量不要摄入过多，同时多补充一些蔬菜、水果等高纤维、富含维生素的食物，不仅有利于缓解便秘，还利于产后康复。在身体还没有完全康复前，可以每天进行轻柔的腹部按摩，或者做一些小幅度的产后操，比如说在床上进行转体运动，进行腹式呼吸训练等，都有利于加强腹肌以及腰肌的锻炼。当体力有所恢复时，可以进行一些针对于腹肌以及腰肌的运动，更有利于收紧腹部，恢复小蛮腰。但这些强度比较大的运动，建议最好过了产褥期再进行。

说下我的经历出院后为了宝宝的口粮，下奶的汤啊，水啊。饭菜啊，一次也不能少，饭量大的惊人，一碗粥，一个馒头，一碗菜，一份汤，喝水还多，以为月子里体重会下去，结果一斤没掉。算是儿女双全很满足的，我也有一个所有妈妈都苦恼的事情，就是产后大肚子，圆屁股，因为在产后42天复查的时候医生给我说的一种用来束缚，的衣服，我看着不错就拿了两套，拿回来的第二天就开始用了，刚开始的那个月每天坚持起床开始，一直氐到睡觉，我一直期待自己会有所变化，没想到一个月下来真的少了16斤，看到效果后更加有信心一直穿了差不多两个多月，每天除了洗澡睡觉都穿着，终于快四个月的时候，我掉了近30想想还好我直接拿了，当时他们还说不用来着，女人就是要多爱自己一点，不然不知道要什么时候才能瘦下来，现在婆婆老公也都说瘦了人都变漂亮了，带着宝宝出门很多人都说我不像刚生了孩子的身材这么好，真的现在特别自信！

生了宝宝的妈妈都知道，产前无论皮肤多么紧致，一旦生产结束，肚子立刻松弛下垂。加上坐月子、哺乳期各种营养猛料，宝妈们肚子依旧鼓鼓的好似怀孕4~5个月的样子。究竟要如何摆脱这痛苦的产后大肚子呢？

宝妈们切记不可盲目的为了追求瘦身，平肚子而去节食、运动之类。而是应该在产褥期（产后6周）结束后，到专业正规医院的产后做一个全面的身体检查评估。看看自身身体恢复情况后再定具体的恢复方案。

我产后检查主要涉及的项目有：子宫恢复、腹直肌分离状态、盆底肌情况等。这些项目彼此间息息相关，因此不可忽视。我产后腹直肌分离较明显，有4.5厘米宽。因此在关于是否穿戴束缚衣时，医生给到的建议是，针对分离太明显的宝妈，早期是

不能穿收腹衣。最佳的方式是先进行腹直肌分离恢复后，在穿戴才会有效果。因此在医生的建议跟帮助下，一个月内我的腰围小了整整10厘米。现在我根据自身的经历整理好有关平肚子方法，分享给到大家，希望对想平肚子的宝妈能有所帮助。

1.腹直肌分离治疗

(1) 自我恢复调整：

- ①平躺，双膝弯曲，双脚平放在床上。
- ②吸气，鼓起腹部。
- ③呼气，将尾椎骨向肚脐方向抬起，臀部不离开地面。
- ④抬到最高处时，收紧臀部肌肉，然后放松重复8-10次。

(2) 专业机构恢复

正规专业的妇幼医院产后科可以进行恢复，一般来说是15次一个疗程，每个疗程200多元。半个疗程下来效果就会比较明显。

产后恢复中心、专业健身减肥机构也可以。

2.束腹带

产后使用束缚带不仅可以托住腹部松弛的肌肉，帮助腹部弹性的恢复，还有利于托住骨盆，帮助耻骨联合的恢复。束腹带无论是自然分娩还是剖宫产的妈妈都可以使用，使用时不用裹得太紧，以免影响伤口处的血液循环。

不过这个需要分情况来定，不是所有人都适合即刻穿戴束腹带。例如剖宫产、腹直肌分离严重的宝妈。因此建议穿戴前咨询一下医院再定。

3.母乳喂养

大家都知道，纯母乳喂养会瘦身。每一次哺乳的时候相当于跑步2公里，当宝宝吮吸乳汁时还会刺激子宫恢复，因此，产后母乳可以加速子宫恢复的同时也能瘦身。

4.饮食均衡

任何瘦身都需要注意饮食，产后妈妈既需要自身恢复，又要给宝宝提供营养，因此家人都会尽可能的让你敞开吃。其实吃大鱼大肉并不是说营养就好了，我们需要健康科学的进食才行。饮食上尽量少吃高热量、高脂肪的食物，如油脂食物、烧烤、肥肉、动物内脏、奶油甜品等，多食用蔬菜、排骨、牛羊肉海产、蛋类等，减少脂肪的堆积。

5.亲自带娃

产假期间尽量亲带宝贝，尤其是经常哭闹的婴儿，经常抱着TA在室内走动，有助于肚子上脂肪的燃烧。这一点，可能很多妈妈都觉得辛苦，但从个人减肚子的经验来看。越是辛苦的，越有助于新妈妈产后身材恢复。

6.吸脂塑性

有条件的妈妈，还可以通过腹部吸脂塑形，帮助产后肚子恢复。通常，会在腹部吸脂手术后三个月，让皮肤重新恢复弹性，腹部平坦，重拾产前凹凸有致的好身材。

体重和身材哪个更重要

两个都重要。

第一，每天都要大便，消除小腹。第二，经期是可以大吃日子，多吃反而不会胖，新陈代谢快，这时候大吃反而能让身体强壮健康。第三，经常泡澡，帮助排汗。帮助排毒。第四，腰线、背部线条一定要在。锻炼必不可少。第五，水肿也要让五官看起来立体，脸部按摩很重要。

身材怎么保持

维持方法1.每天都要大便

采访过程中，吴速玲害羞但坚定地说了好几遍：「每天都要大便」身体才会好、肌肤才会漂亮！但如果便秘呢？吴速玲分享自己会吃酵素，或打「蔬果汁」还说：「

会顺到你很有成就感」排毒果汁：凤梨、大黄瓜、芹菜、奇异果、姜、番茄、青江菜、亚麻仁籽，怕菜味太浓郁则推荐可加点梅精做调味。不过吴速玲也提醒，若体质属于冷底的女生，建议该方法别太常用，不然会让身体跟肠胃坏掉喔～小编建议可改为多喝水、运动等方式帮助排便顺畅。

维持方法2.经期是可以大吃日子

吴速玲分享自己平常早餐其实是一杯无糖豆浆、一根香蕉，偶尔会有无糖芝麻酱烤吐司，还笑说：「女生还是需要一点甜，心情才会好！」到了经期时，胃口就会大开到早餐可以吃下两个饭团+萝卜糕，毕竟生理期来已经很不舒服了，心情好比较重要！「所以我经期前后可以差两公斤左右」（笑）重点来了！经期一结束，吴速玲也会马上斩断大吃的食欲，恢复平常的饮食习惯！

维持方法3.经常泡澡，帮助排汗

泡澡绝对是女生最放松疗愈，还能变美的时刻！吴速玲分享人生最畅快的两件事就是「流汗和排便」，自己会在孩子都睡觉之后，开始享受与世隔绝「一个人的时光」

维持方法4.腰线、背部线条一定要在

吴速玲最重视「腰线和背部线条」，尤其年纪到了「都会有背部嘴边肉，穿内衣就会被挤出来」，建议可用拳头与指关节，将手举起来去刮背部与腰侧的肉，帮助排毒与紧致用指节刮图右红线处，帮助紧致线条。

维持方法5.水肿也要让五官看起来立体

吴速玲表示按摩一定要确实带到腋下才有效！可用手先加强按摩鼻梁两侧，接着手掌带到双颊，并带往脸的两侧！这时候可以使用香水乳液，将自己最喜欢的味道从耳后一路按摩到腋下，疗愈又排毒。

吸脂减肥有哪些危害呢

相信没有任何一个人希望自己拥有的的是一个肥胖的身材，想要去减肥，但是做了无数种运动，吃减肥药、喝减肥汤，什么都用过了，可是稍不注意有反弹了。其实，目前，吸脂整形手术是最快捷的医学减肥方式。但是很多求美者会担心，吸脂减肥对身体有哪些危害？如果吸脂不当，有哪些后遗症和并发症？那些人适合做吸脂？吸脂和溶脂的区别在哪里呢？

(全身脂肪分布图)

吸脂手术属于外科体形雕塑手术中的一种，原理是通过负压吸引的方法把身体某一部位多余的脂肪给吸出来，以达到局部迅速瘦体的目的。全身吸脂的常见部位有：面部、双下巴、颈部、肩背、四肢、手脚、上下腹部、侧腰、上臀、臀部缩小及提臀等。

一、吸脂整形需杜绝不当的手术操作有哪些？

1、吸脂过度

吸脂瘦腿中最为常见的风险就是吸脂过度。一次性抽吸脂肪太多部分、太大面积，就容易因抽脂过量、出血过多，导致血液循环衰竭。手术麻醉过量容易引起受术者麻药中毒和呼吸骤停。

2、术后感染

在吸脂瘦腿手术过程中的风险固然存在，但在术后出现的问题也十分严重。正规医院此类手术的感染率大约在2%—5%之间，其中主要取决于医院的无菌条件、医生的操作、患者的身体状况、术后恢复条件等诸多因素。

3、吸脂深度不当

除了吸脂量的多少，其深浅也是影响手术质量和身体健康的重要因素。如果吸得过浅，就会导致皮下组织和肌肉连在一起，形成畸形；皮下脂肪吸出过多，则破坏了皮肤的血液循环，可能出现皮肤水泡甚至坏死，术后遗留瘢痕，影响外观；反之又容易导致大出血或将血管损伤，脂肪进入血管后被带进心脏，造成血管栓塞、肺栓塞，使消费者发生呼吸窘迫综合征，重者将危及生命。

二、吸脂整形术的适应症，哪些人适合做吸脂减肥手术？

1.局部性脂肪堆积。这种情况多系遗传或内分泌原因所造成，尽管体重正常或接近正常，却于颌下、腹壁、臀、腿等部位呈现局限性肥胖。

2.以局部脂肪堆积为特征的轻、中度肥胖亦应选择吸脂术以美化体形。

3.周身弥漫性单纯肥胖，多为重度肥胖，在如弯腰、下蹲、步行等活动时受影响，伴有沉重感。此种症状可借助吸脂术减轻痛苦。经手术可改善局部的体形，但若单纯依靠吸脂术降低体重有一定的局限。

4.腹壁脂肪堆积明显，伴有轻度下腹皮肤松弛，但未掩盖耻骨联合和外阴者，亦可通过单纯吸脂术矫治，而不必做皮肤脂肪切除术，即腹壁整形术。

三、吸脂手术的术后护理方式有哪些？

1、吸脂手术术后常有一些轻微的反应和局部渗液，故1周内要避免重体力劳动。但是普通的工作还是没问题的；

2、拆线前不能沾水，拆线后24小时方可沾水，不可池浴，不可桑拿浴；

3、腰部吸脂手术一个月内，不能抽烟、喝酒，不吃辛辣刺激性食物，不做剧烈运动；

4、如果突然肿胀严重，淤青严重，疼痛剧烈食物，应及时就诊。

作者提醒，吸脂手术是有一定风险存在的，特别是去不正规的美容院、美容机构，医师的技术不到位，机构的资质不够都会影响手术的效果和成功与否。所以，建议大家去技术好的正规医院和医生，将手术风险控制下来。

文：囡囡徐|知乎整形咨询专栏作者。

瘦肚子的方法

产后瘦肚子的最快方法

产后瘦肚子可以采用按摩瘦肚法、腹部推拿、瘦肚小运动、腹式呼吸法、针灸瘦身法等都是可以快速瘦肚子的方法。每天深呼吸、做家务收腹、用盐涂抹肚子、水和饮料要合理、要改变饮食习惯，这样就能跟赘肉说拜拜。

产后如何瘦肚子

1.仰卧半起

锻炼时，先仰卧平躺，再坐起，但不能完全坐起，上半身要和地面保持15度的角度。这个时候，你会发现，腰腹需要用很大的力，所以很吃力，但比仰卧起坐效果更加明显。重点：30个为一组，每天做5次，每次之间的间隔最好不要超过1分钟，做完后轻轻按摩腰腹部。每天坚持做，半个月就可以见效。

2.腰围运动

走路时从脚踝将脚提起，之后将力量移到骨盆和上半身，让身体保持一直线。重点：走路时让两脚和地板的空隙成三角形，并注意骨盆是否保持端正，久了姿势就会慢慢变得正确。

3.腹部运动

手靠在小腹上，在发声的同时吸气缩小腹。每次做时发"A"、"B"、"C"、"D"、"E"五个声音，共做十次。重点：两脚打开踩稳，这样会比较轻松，并确认发出声音时腹肌有在动。

产后瘦肚子的最佳运动

1.实心球上抛

抛实心球是一种非常简单有效的运动，具体做法如下：躺在一个与地面呈四十五度角的凳子上，头部向下，用脚勾住板凳的支撑杆，双手抱球于胸前。当上身上升时，把球向上抛，接着再抓回，重复12—15次左右。在运动过程中，如果觉得累可以停止休息。

2.收腹

收腹也是瘦身的一种有效的方法，可以先坐在凳子的边缘，双手放于两侧，抓住凳子，膝盖弯曲，慢慢抬腿至胸部，同时上身前倾，慢慢与腿贴合。接着双腿蹬直，身体后仰，大约重复12次。

3.下蹲

新妈妈也可以借助于运动器械进行减肥，如使用杠铃。方法如下：两脚分开与肩同宽，接着把杠铃平放在肩上，慢慢下蹲，同时注意背部要保持直立，大约重复10至12次，每次可以休息30秒。另外，在做下蹲运动时，要讲究呼吸频率，不要加重腰部负担。

4.下拉

下拉器也是产后瘦肚子的绝佳工具。首先要面对一个下拉器站好，双手抓住一个比肩膀宽的横杠，将其向下拉至锁骨位置。大约重复20次，每两次休息一下，休息时间为30秒。

5.肩部挺举

双手将杠铃举到与肩齐高的位置，接着一直向上举到两个胳膊伸直，重复做20次左右，每次休息30秒。

产后如何瘦肚子

1.仰卧半起

锻炼时，先仰卧平躺，再坐起，但不能完全坐起，上半身要和地面保持15度的角度。这个时候，你会发现，腰腹需要用很大的力，所以很吃力，但比仰卧起坐效果更加明显。重点：30个为一组，每天做5次，每次之间的间隔最好不要超过1分钟，做完后轻轻按摩腰腹部。每天坚持做，半个月就可以见效。

2.腰围运动

走路时从脚踝将脚提起，之后将力量移到骨盆和上半身，让身体保持一直线。重点：走路时让两脚和地板的空隙成三角形，并注意骨盆是否保持端正，久了姿势就会慢慢变得正确。

3.腹部运动

手靠在小腹上，在发声的同时吸气缩小腹。每次做时发"A"、"B"、"C"、"D"、"E"五个声音，共做十次。重点：两脚打开踩稳，这样会比较轻松，并确认发出声音时腹肌有在动。

产后五式瘦肚子瑜伽

梨式：

1.平直仰卧，腿并拢，手放于体侧，掌心向下。

2.吸气，屈膝抬腿，与身体垂直。会碰到地面。

3.保持10-15秒，缓慢规律呼吸。

4.恢复时，膝部弯曲，感觉脊椎一节一节地展开卷曲的身体，到臀部再次贴回地面。

角式：

1.双腿分开，比肩宽，腿伸直。

2.转右脚向右侧90度，左脚向右侧一点，脚跟成一条直线，双臂两侧平伸，与地平行。向前倾)。右手放在小腿前侧，双臂成直线，扭头向上看。保持20秒，舒适呼吸。

3.吸气，慢慢回到开始的姿势，左边做同样步骤。战士II式：

1.站姿。

2.呼气，双脚分开比肩宽，抬起手臂平行地面。右脚向右转90度，左脚稍向右转15度至30度。屈右膝，直至大腿与地面平行，小腿垂直于地面，大腿、头向右转，睛注视右手指尖。保持30秒。

3.吸气，伸直右腿，恢复起始姿势，左侧重复以上动作。船式：

1.仰卧，双腿伸直，两臂平放体侧，掌心向下。

2.吸气，同时将头部、上身、两腿全都抬起，离开地面，双臂向前伸直并与地面平行。

3.蓄气不呼，尽量长久保持姿势。

4.呼气，放下双腿，身体放回地面，放松全身。5、重复6次。三角转动式：

1.腿分开比肩宽，伸直双臂侧平举平行地面。右脚向右转90度，左脚向右转30度。

2.呼气，将身体转向右方，左手接触右小腿或者放在右脚外地面上，双臂成一直线。眼睛看右手指尖。保持30秒。

3.吸气，慢慢将双手和身体抬起，脚转回，恢复基本站立式。反方向重复。产后瘦肚子按摩法

1.腹部按摩减肥法

此法简单有效，不仅可作为消除腹部脂肪、强健身体的一种方法，还适合于消化系统、神经系统和泌尿生殖系统的许多疾病。这种操作方法有简单易学，并感觉舒服、见效快等优点。操作时仰卧于床，解开扣子和裤带，腹部只穿一件薄衣服。首先用波浪式的推压法从上腹移到小腹3~4遍，然后依次用三指叠按于腹部上中下部，每部按2~3遍。但饭后或特别饥饿时不宜操作。慢性病在按摩一个月后，休息几天

再按摩。按的轻重以手下有脉搏跳动和不痛为宜。

2.下腹部脂肪指压法

腹部是脂肪堆积的主要部位。在进行按摩时，若指压下腹部，要稍用力使手掌充分弯曲，垂直下压15秒钟;若指压侧腹部点时，须将手掌充分弯曲分别置于左右侧腹上，沿水平方向稍用力缓慢按压15秒钟。

3.腹部健美操

1.盘腿而坐，手握一重物置于脑后。举起重物至头上，同时呼气收腹，上臂放松、将手放回脑后，同时吸气，放松腹肌。反复做8~12次。

2.两足踝靠紧，平躺在垫子上，双脚固定住。手伸直在头顶处，用力坐起，手触足尖，然后上体缓慢后倒，反复做10次。

3.双手握在门框上，使身体悬空，然后用力收腹，双腿伸直上举，使腿与躯干成90度，停留片刻再缓慢放下复原，反复做5~10。

4.自然站立，左手轻按腹部，右手放在脑后。慢慢吸气收腹，同时左手向内压腹部，憋一会气，再呼出，使腹肌逐渐放松并向前拱起，反复做10次。

产后什么时候瘦肚子

很多新妈妈都是职业女性，如果产后肚子没有恢复好，就会影响到外在形象。但是如果产后过早地进行减肥运动，由于身体尚未完全恢复，容易使盆腔韧带发生严重松弛，并导致子宫、膀胱、直肠突向阴道，造成子宫脱垂、尿失禁和排便困难。这些症状在产后往往不会马上出现，但却会随着年龄推移而逐渐显露。产后减肚子对于职场妈妈来说是十分重要的。

产后瘦肚子最好的时间是在产后两个月，不要在月子里就急于进行产后减肚子行动。另外，可以配合产后减肚子按摩法、产后减肚子体操法等来进行瘦身，这些方法安全有效，不会对妈妈身体带来伤害，也不会影响宝宝的正常发育。

佳禾用爱呵护关爱千万家

幸福人生之旅

佳禾真诚相伴

佳禾母婴为迎合现代国际化家庭的高端需求，率先引进国外先进成熟的母婴服务模式，为各界人士提供高级育婴师、金牌月嫂、高级家务助理、蒙氏早教师、涉外家政服务等等...

免费服务热线：400-808-3353

微信服务热线：18616376372

地址：徐汇区徐虹北路3号2楼整层佳禾国际家政

服务项目：

金牌月嫂高级育婴师家务助理（保姆）

家庭早教师家庭厨师高级管家

培训项目：

母婴护理高级催乳科学月子餐产后康复

高级育婴师精英育婴师蒙氏早教师小儿推拿

家庭厨师高级管家西点烘焙营养辅食

家政上岗证其他等

佳禾国际家政

好了，文章到此结束，希望可以帮助到大家。