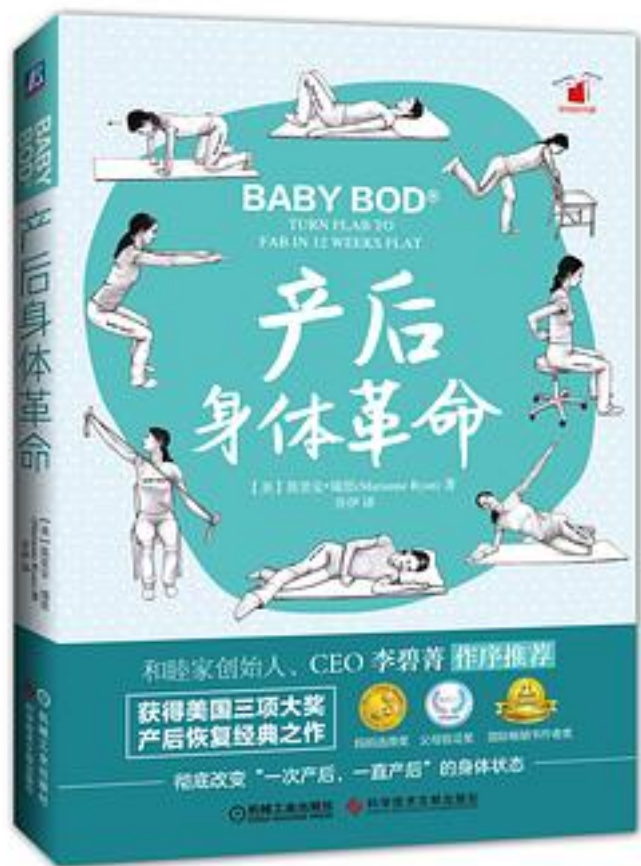


# 产后身体革命



[产后身体革命\\_下载链接1](#)

著者:【美】莫里安·瑞安

出版者:机械工业出版社

出版时间:2018-1

装帧:平装

isbn:9787518929986

本书为读者在产后护理与运动康复方面打开了一个创新性的科学视角，弥补了医疗照护与健身指导之间的缺口，提供了极为实用的日常训练方法。

书中的训练计划将教你：如何让“妈咪肚”恢复平坦；如何缓解产后身体疼痛；如何正确照顾孩子以减轻疼痛；如何预防日常劳作带来的损伤；如何进行安全的恢复运动。让你的身体迅速“弹回去”。

作者介绍:

莫里安·瑞恩(Marianne Ryan)

美国著名的物理治疗师，知名物理治疗诊所的所有者和医疗主任，美国物理治疗协会的发言人。她拥有超过30年的临床经验，擅长于下颌、骨盆和脊柱的处理和治疗，特别擅长处理产前和产后女性的相关问题。热衷于帮助女性进行妊娠和分娩后的身体恢复。

她在哥伦比亚大学护理学院护理助产士专业讲授针对产前和产后女性的物理治疗处理和锻炼。

作为一位受欢迎的媒体嘉宾，她还出现在很多美国电视和广播节目中。

目录: 目 录

致 谢

推荐序一

推荐序二

自 序

中文版序

第一部分 你的身体发生了什么？

第一章 孕期准妈妈身体关注：致那些处于孕期的读者朋友／／0 0 2

第二章 新妈妈身体关注：救命！一回家我照了镜子！／／0 1 2

第三章 多产次妈妈身体关注：“一次产后，一直产后”／／0 1 6

第二部分 认识你“新的”身体

第四章 关于身体解剖结构／／0 2 2

第五章 为什么产后身体不能“弹回去”／／0 3 2

第六章 核心锻炼：让“妈咪肚”恢复平坦的最佳方法／／0 4 9

第七章 关于生育，妈妈从来没有告诉过你的那些事／／0 6 2

第三部分 孩子出生后妈妈们的自我照护

第八章 阴道分娩后的自我照护／／0 9 0

第九章 剖宫产后的自我照护／／1 1 5

第四部分 身体训练计划

第十章 锻炼指导／／1 3 6

A. 预备阶段的训练计划／／1 4 2

第十一章 身体排列：“你的身体各部位是怎样排列起来的？”／／1 4 2

第十二章 让我们进行“呼吸训练”／／1 6 0

第十三章 热身训练和步行／／1 7 0

第十四章 盆底—核心启动，预备阶段训练中的最后部分／／1 7 8

B. 高阶强化训练／／1 9 2

第十五章 高阶训练／／1 9 2

第五部分 日常生活中的操作指南

第十六章 一些母婴用品对你的身体也很有益／／2 1 4

第十七章 在每天的活动中保持正确操作／／2 2 4

附录A 各项自我测试与检查表／／2 3 6

附录B 训练追踪表／／2 4 1

• • • • • [\(收起\)](#)

标签

健康

孕产育儿

心理学

我想读这本书

减肥

科普

好书，值得一读

想读，一定很精彩！

评论

对产后身体恢复很重要 让你的身体迅速 “弹回去

-----  
好好学习产后身体恢复，为二胎做好准备~~

-----  
这个课题不常见啊，尤其国内，很少懂得如何恢复，学习了。

-----

很实用很具体～哪天怀孕生娃了，就练习一下

以后我如果生小孩了，一定照着上面的方法认真试试。

非常喜欢的一本书，内容很实用，对恢复身体很有用！

本书为读者在产后护理与运动康复方面打开了一个创新性的科学视角，弥补了医疗照护与健身指导之间的缺口，提供了极为实用的日常训练方法。

产后护理很重要 对女人的一生都有影响

生完孩子真的会很难减肥！学习一下各种方法，事半功倍！

在产后护理与运动康复方面有一个创新性的科学视角

在医疗照护与健身指导之间，提供了极为实用的日常训练方法。

产后恢复，很好的书值得一看。绝对对你有帮助！

这个产后修复对女人来说很很重要的

产后真的是需要注意的，新手妈妈要看看这本书，学习一下。按照训练计划做会带来惊喜！

-----  
对于妈妈们的产后护理与运动康复，很有帮助的一本书。

-----  
身体是革命的本钱，谁好谁知道，不要指望别人可以改变，努力改变自己才是硬道理

-----  
健身和医疗相结合，对恢复身材有很大的帮助，是一本好书，非常赞！

-----  
很实用的一本书，有了名师指导再也不慌张了！

-----  
产后日常锻炼方法，迅速恢复身体状态。

-----  
如何预防日常劳作带来的损伤；如何进行安全的恢复运动。让你的身体迅速“弹回去”。

-----  
[产后身体革命\\_下载链接1](#)

## 书评

我真是太喜欢这本书了！《产后身体革命》看到书名，感觉是不是眼前一亮？没错，这是市面上少有的关注产后女性健康的书，内容非常详细，特别贴心。  
《产后身体革命》的作者是美国著名的物理治疗师，她写这本书的目的，就是希望能帮到产后的女性，实现身体的恢复。虽然我的身边没...

-----  
作为一个经历过两次生产的女人，目前孩子已半岁，顶着一个鼓鼓的妈咪肚，为了孩子不知疼惜自己，已练就虎背熊腰，我的妈妈不止一次告诉我，只有我自己拥有一个好身体，才能更好的照顾我的女儿，如今30岁的我，身体某些方面还不如我60岁的妈妈，看到自己如今的状态，有时真的...

-----  
文/菽麦

最近很是烦恼，生完孩子已经一年多了，但腰上的赘肉还是挥之不去，每次逛街看到别人的妈妈身材苗条，尤其是那小蛮腰，就让人好生羡慕。忍不住心生疑惑，为什么别人生完孩子身材还那么好呢？

直到看到这本《产后身体革命》，我才意识到产后的身体恢复是一项大工程，身...

-----  
结婚生子，这是多数情况下人们都会遵循的经历。不过，对于女同胞们来说，在生育下一代之后，还面临着一个至关重要的问题就是，身材能否恢复至怀孕之前呢？多数情况下，一旦怀孕，伴随而来的必然是身材变形——为了下一代，这就是一种代价——但之后呢，即使不能完全恢复至未育...

-----  
每一位女性都希望自己在产后还能拥有健美的身材，可是很多人不知道，健美的身材需要现在就开始保养。

我虽然还是未婚女性，但是看到很多身边结婚有小孩的朋友，渐渐在生孩子后变得怕冷、怕风，出现各种症状，所以我觉得光是在产后打造好的身材是不够的，还得打造好的身体基础。...

-----  
[产后身体革命\\_下载链接1](#)