**新 书 推 荐**



**中文书名：《产后身体：产后身体复原指南》**

**英文书名：YOUR POSTPARTUM BODY: The Complete Guide to Healing After Pregnancy**

**作 者：Ruth E. Macy and Courtney Naliboff**

**出 版 社：Penguin/Avery**

**代理公司：ANA/Zoey**

**页 数：352页**

**出版时间：2024年6月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：保健**

**版权已授：英联邦**

****

****

**内容简介：**

**全面、独特、证据充足的指导手册，帮助女性完成产后身体康复，非常适合“*What to Expect”*系列和*“The Fourth Trimester”*的读者。**

完成生产后，还有什么需要做的呢？许多人认为，妊娠结束后，将面临很多无法解决的小问题，如盆底功能障碍，容易感到疲惫倦怠，还很难继续生产前的健身习惯。这种想法并不正确。有了这本书，读者将了解到女性在怀孕及生产过程中身体会发生什么样的变化，身体功能和心态感知会发生什么变化，以及如何解决出现的一系列问题。这本书由盆底物理治疗师撰写，专业性强，能帮助受到困扰的女性恢复健康身体，找回生命能量。

您可能听说过很多有助于产后恢复的方法，如凯格尔健肌法，但这些说法不一定有专业的医学知识支持。 《产后身体》一书正好填补这一空白，是一份能应对各种潜在情况的参考指南，解决液体摄入量、母乳喂养、骨盆底恢复等多维问题，还附有插图和照片方便读者理解。

虽然产后身体无疑有所不同（毕竟刚刚生出了个新人类！），但若非不可抗力，女性其实大可不必忍受疼痛、失禁、虚弱或护理/喂养压力。拥有这本书就掌握了治愈和滋养身心所需的工具和技术。

**宝贵的资源：**盆底物理治疗可能很昂贵，人们通常甚至意识不到有这样一种选择，或者不知道有什么真正可以解决常见功能障碍的方法。许多新父母被告知在怀孕后的身体情况“就是这样”，不进行干预，可能会导致终生疾病。本书有利于弥合医疗资源可及性和公平性差距的问题。

**包容性**：虽然新手妈妈将是主要读者，但这本书适合所有人。经历过流产的、收养了婴儿的、选择剖腹产的、选择母乳喂养或不母乳喂养的、以及已生育过的跨性别者和非二元性别者都可以读一读。

**专家之声**：如我们所看到的，现在的读者都热衷于艾米莉·奥斯特（Emily Oster）等所著的基于证据和统计数据的书籍，本书作者也希望提供确凿证据和实用建议，让读者选择如何最好地治疗身体。

**独一无二**：这不是一本减肥书，也不鼓励产后身体恢复如初。相反，本书旨在让读者了解恢复过程，提高她们的身体自主权，这对于任何有过创伤性怀孕或分娩经历的人来说尤其重要。

**作者简介：**

**露丝E.梅西（Ruth E. Macy）**是一位骨盆底物理治疗师，有17年的从业经验。她热衷于与人们合作以实现健康目标，致力于消除医疗保健中的偏见和排斥，总是以患者为中心，意图消除对人体所有权的羞耻和责备。她不工作时，则乐于挑战父权制、划桨、和狗狗玩以及与家人在玩棋盘游戏。

****

**考特尼·纳利博夫 (Courtney Naliboff** ) 是一名教师、作家、音乐家、急救医生志愿者、家长和游泳爱好者，她与丈夫和女儿住在缅因州中部海岸附近一个没有桥梁的小岛上，岛名叫北黑文 (North Haven)。她是*Working Waterfront*杂志的长期记者和专栏作家，曾为 kveller.com、heyalma.com 和 *Bangor Daily News*撰写有关缅因州小镇犹太人养育子女的文章。

**目录：**

介绍

**第 1 部分：产后零至六周**

第一章：产后身心护理

第 2 章：6周

第 3 章：产后保健

**第 2 部分：治愈产后身体**

第 4 章：呼吸

第 5 章：姿势

第 6 章：骨盆底

第 7 章：腰盆系统

第 8 章：核心

第 9 章：脚

第 10 章：整体

**第三部分：恢复运动**

第 11 章：运动和健身规划

第 12 章：瑜伽

第 13 章：普拉提

第 14 章**:** 跑步

第 15 章：壶铃

第 16 章：混搭

**媒体评价：**

“无论是刚生了孩子还是已经做妈妈很多年了，这本极佳指南都很适合你。怀孕期间和产后的盆底问题很常见，但不正常，许多母亲都想知道自己的身体发生了什么，以及如何恢复。这本综合性的指南涵盖了从足部、骨盆底到躯干的变化，提供了可操作的指导来解决常见问题。书中还涵盖了普拉提，混合健身和跑步运动等建议。”

——阿曼达·奥尔森（Amanda Olson），PT, DPT, PRPC

“产后人士在妊娠后期需要的指南书。书中提到的许多常见问题，现实中医生、朋友和家人或许都不太会和新手母亲们谈论。露丝和考特尼将这些问题揭露出来，让读者不会因为这些私人的担忧而感到孤独或羞辱，并提供了容易遵循的策略来慢慢治愈身体。”

——梅丽莎·克拉德（Melissa Collard）, MD FACOG

**感谢您的阅读！**

**反馈反馈信息发至：版权负责人**

**邮箱**： [**Rights@nurnberg.com.cn**](file:///C%3A%5CUsers%5Cadmin%5CAppData%5CRoaming%5CFoxmail7%5CTemp-12424-20240606094812%5CAttach%5CRights%40nurnberg.com.cn)

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室 邮编：100872

电话：010-82504106, 传真：010-82504200

公司网址： [http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

书目下载： <http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx>

书讯浏览： <http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx>

视频推荐： <http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx>

豆瓣小站： <http://site.douban.com/110577/>

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博(weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6)

微信订阅号：ANABJ2002

