

女士天生愛美！媽媽在產後最當務之急的事相信是修身，希望可以盡快回復產前的苗條身材示人。可是，媽媽修身的方法要正確，否則有機會令體重反彈之外，更會損害健康，慘變成愛美不要命。



產後健康修身

苗條身材重現眼前

懷孕增重25至35磅

註冊物理治療師陶麗敏指一般而言，媽媽懷孕時的體重會比以前重二十五至三十五磅，這都是正常的現象。以BB出生體重七至八磅為例，媽媽除去了BB的體重外，當中包括腹部的脂肪增厚、子宮脹大，當中血液及體液約增加四磅、羊胎水及乳房各約增加兩磅、胎盤約增加一點五磅，還有儲存多了的能量及脂肪，所以媽媽比懷孕前重二十五至三十五磅是合理。

注意

懷有多胞胎的媽媽可能會增重超過三十五磅，按照比例計算體重也是合理，媽媽不用太擔心。

懷孕期體重變化

懷孕時期 孕婦的體重變化

第1階段
(1至3個月)

增加約4至6磅

第2階段
(4至6個月)

每星期有規律地
增重約1磅

第3階段
(7個月至分娩)

每星期有規律地
增重約1磅

回復懷孕前體重最理想

相信不少媽媽都會有同樣的疑問，究竟產後減多少磅才最理想呢？陶麗敏指媽媽產後的體重不會馬上回復至懷孕前的狀態，仍會有一定的磅數留在體內，所以要視乎媽媽產後身體的情況磅數。由於媽媽產後體內的荷爾蒙會逐漸回復正常水平，加上水腫也慢慢減退，使媽媽實際要減的磅數並不多，當然媽媽可以回復懷孕前時期的體重最為理想。

修身成功3大好處

減低身體承受的負荷

身形變得更苗條

增添自信心



餵哺母乳不應節食減磅

陶麗敏提醒餵哺母乳的媽媽不應太快去節食減磅，因為每天所需的卡路里比其他女士多500個卡路里，所以每天要攝取2000至2500個卡路里，才不會缺乏營養影響身體製造母乳。

小提示

其實，媽媽餵哺母乳算是運動的一種，可以幫助身體消耗卡路里。因此，餵哺母乳的媽媽不要太急於減磅，最好於產後兩個月後才開始進行。

修身時間

要視乎分娩方式

陶麗敏指修身的運動很多時涉及腹部訓練，所以修身的時間也要視乎媽媽分娩的方式。

剖腹分娩

媽媽要等待傷口癒合，而且要經過醫生檢查後，表示沒有問題，大約於產後六星期後，便可以開始進行腹部的修身運動，但之前亦可以進行上肢及下肢訓練的運動。

自然分娩

媽媽基本上在產後二十四小時，已經可以進行修身運動。不過，媽媽在分娩時已經消耗了大量的能力，會感到非常疲倦，所以休息足夠後（約一星期）才進行修身運動，也不算是太遲。

軟組織鬆弛易拉傷

由於媽媽在懷孕時受到荷爾蒙影響，身體的軟組織會變得鬆弛，需要一段時間慢慢回復產前的狀態。因此，媽媽在坐月期間要小心，特別容易拉傷筋骨，應盡量避免進行劇烈運動如碰撞、需要急轉向等，讓身體機能慢慢調節回復正常。

選擇低強度運動循序漸進

陶麗敏建議媽媽產後可先選擇進行較靜態的帶氧運動，例如步行、游泳、跳健康舞等，可以減低受傷的機會。此外，媽媽可能會覺得自己的體能水平，比起產前相差一段的距離，但媽媽千萬不要太氣餒，循序漸進增加時間運動時間，待一至兩星期便可重新適應。

不要給自己太大壓力

若然媽媽每天能做二十至四十分鐘的運動，修身的效果當然是最理想。可是，陶麗敏提醒媽媽要注意自己的情緒，不要給自己太大的壓力，只要將運動保持在輕鬆至中度的辛苦程度，加上均衡飲食，一星期減一磅已經很厲害了！

自覺運動強度評估表

陶麗敏指媽媽可以參考自覺運動強度評估表，憑着自己做運動時的辛苦感覺，以六至二十分衡量運動的辛苦程度是否配合自己體質。

| 分數 | 辛苦程度 |
|--------|------|
| 6至12分 | 輕鬆 |
| 13至16分 | 辛苦 |
| 17至20分 | 極之辛苦 |



注意

媽媽減磅的磅數要穩定，不應有太大的差異，才是健康的修身方式。



資料提供

5大運動修身無難度

陶麗敏建議媽媽先找一個舒適的環境，然後進行熱身運動及穿著適合的裝備，便可以開始做修身運動。

1 平躺收腹防分離

功用：鍛煉腹部，收緊腹直肌，讓腹直肌不再分離回復原位。

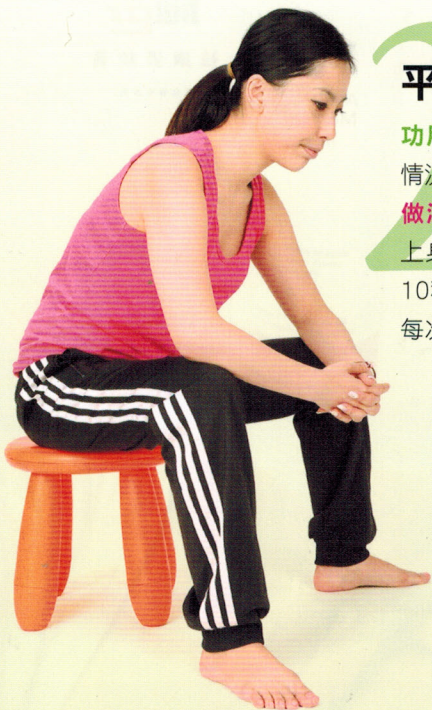
做法：平躺在軟墊或床上，雙腳屈曲，然後雙手可放腹部，感受腹直肌收緊，維持動作10秒，每次做5至10下，每天做4至5次。



2 平躺或坐立煉會陰

功用：強化會陰肌肉，減低出現遺尿的情況。

做法：平躺後把雙腳屈曲，或坐在椅子上身體向前傾，然後保持會陰肌肉收縮10秒，感覺好像忍小便，再慢慢放鬆，每次做5至10下，每天做4至5次。



腹直肌分離造成肚臍

懷孕會造成媽媽的腹直肌被拉長，肌肉中間的軟組織也會被拉開，陶麗敏指有百分之六十的媽媽在產後會出現腹直肌分離。因為腹部肌肉鬆弛及子宮未收縮引致，所以會出現肚臍，這是很自然及正常的現象。媽媽只要做更多些收腹運動，便可以改善問題。

3 伸直雙手強化腹部

功用：鍛煉腹部，強化腹部的肌肉。

做法：平躺在軟墊或床上，雙腳屈曲，雙手向前伸直觸摸大腿，然後仰起頭部，雙手再向前伸直觸摸膝頭後放鬆，初練習時不需要維持動作，熟習後可停留5秒，每次做5至10下，每天做4至5次。



4 平台撐體煉肩膊

功用：鍛煉肩膊及腹部肌肉。

做法：面向軟墊躺下，用雙手肘撐起身體，屈雙腳，然後伸直膝頭用腳尖撐起身體，留意腰部要保持平直，維持動作5至10秒，每次做5至10下，每天做2次。



5 四肢平衡活動盤骨

功用：鍛煉腹部，活動盤骨，令腹部肌肉強化。

做法：兩膝分開與肩同寬度跪下，以雙手支撐身體，然後收縮腹肌，使腰部活動至水平的位置，同時將一隻手及另一邊腳提起，保持平衡維持動作3至5秒，每次做5至10下，每天做4至5次。



進行4大注意事項

- 保持呼吸暢順，不會有氣喘的感覺
- 要飲多些水，補充身體流失的水份
- 運動的次數因應自己的能力調節
- 運動時感到不適，便需立即停下不要勉強

Baby

產前 · 產後 · 0~3歲 · 4~6歲 · 健康養生

f Baby Magazine

親子雜誌

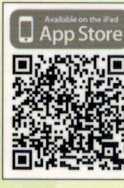
香港專業育嬰親子雜誌

www.babynews.hk

ISSUE 263
10月號 2015

28年專業出版

定價\$28
精明價
\$18



醫談健：陳作耘 · 為兒童走過非洲大地



[媽咪話題]

葉酸鈣質孕婦最佳拍檔
為BB打造安樂窩
產後5招重現苗條身材
排尿刺痛冇得忍？

[湊BB百科]

6招防秋冬腹瀉高峰期
BB轉奶Step By Step
小朋友可以化妝嗎？
2招輕鬆喚醒貪睡豬

心態 準備 幼稚園面試 策略 Take過!

獨家指定育嬰親子雜誌

