

孕媽媽 Pregnancy

全港歷史最久、超過100位本地專家參與的孕婦雜誌

186

www.eugengroup.com.hk

變身版

15th
Since 2002

全書140頁
全港最厚

■專題放送

早產VS遲產 BB有乜唔同？

- 3 路人馬點睇延長產假？
- 大肚打邊爐 有乜要注意？
- 藝術治療助抑鬱媽媽減壓
- 孕期瞓好啲 告別失眠嗜睡
- 彩椒對孕婦有乜營養？
- 做普拉提可助孕媽媽順產？
- 產後瘦臉又瘦身 舊式美容療程

■封面人
Bob自認
谷仔仔文

0-6
m 新生兒專頁



22頁
煲粥仔暖暖胃
精心佈置BB房

f 荷花 Pregnancy《孕媽媽》

推薦刊物

推薦刊物

推薦刊物

12週年紀念

精選
熱賣

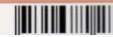
送



SWISS KISS
溫和潔面
價值\$39

45個專訪

孕爸爸 牛仔奮戰記





大肚不可 穿拖鞋外出？

懷孕後期時，孕媽媽的肚子大幅度脹大，難以彎腰穿鞋子，此時不少孕媽媽都會考慮穿着穿脫均方便的拖鞋外出。再者，大部份孕媽媽在懷孕後期亦會有腿部水腫的問題，穿鞋更是難上加難了。然而，孕

婦穿拖鞋外出到底是否安全呢？在孕期選擇鞋子時，又有甚麼訣竅？就讓物理治療師逐一解說。



兩大考量因素

註冊物理治療師蘇雅賢提出，孕媽媽決定是否穿拖鞋外出時，有兩個大前提。第一，穿拖鞋會否增加孕媽媽跌倒的風險呢？曾有研究指出，每四個孕婦當中就會有一個跌倒，當中三成人士是因為地面濕滑才跌倒。雖研究沒有提及孕婦是因穿拖鞋外出而跌倒，但拖鞋的設計並不緊貼足部，大大減低腿部的穩定性和抓緊地面的能力，變相增加孕媽媽跌倒的風險。第二個考慮層面，則是穿着拖鞋會否令孕媽媽腿部的痛症加劇。懷孕婦女一般較容易出現下肢痛症，包括腳甲生長變快、皮膚乾燥、足部及小腿腫脹、步行時不穩定、足部寬度增加，以及足底和髕關節痛症等。拖鞋的鞋底一般較薄，對腳掌的保護力較弱，若孕媽媽本已出現腿部痛症的話，穿拖鞋走路或會令問題加劇。

不建議穿着外出

為了安全着想，蘇雅賢並不建議孕媽媽穿拖鞋外出。若孕媽媽覺得腿部太腫，穿其他鞋子過緊的話，可以選擇在腳後跟處有箍帶設計的涼鞋，此舉可減低孕媽媽走路時，鞋子鬆脫的機會，從而大幅減低孕媽媽跌倒的可能性。至於在家的時候，孕媽媽是可以穿拖鞋的，不過要確保拖鞋底有一定厚度，切忌穿紙拖鞋，以減輕腳踩着地時的受力程度。

選鞋訣竅

懷孕時腿部大小時有波動，蘇雅賢因而建議孕媽媽選擇有彈性、貼身及有足弓承托的鞋子，例如波鞋。孕媽媽也可選擇穿平底鞋，不過要確保其鞋底有一定的厚度。有些孕媽媽可能會希望訂造鞋墊，不過蘇雅賢指出，孕媽媽不用特意訂製鞋墊，而是可購買市面上的鞋墊。隨着孕期體重的增長，度身訂造的鞋墊未能因應這些改變作調整，就會容易令孕媽媽感不適。至於在忌穿的鞋子方面，任何穿着後會覺得不穩定、不舒適及鞋底物料容易打滑的鞋子都不適合。例如長筒靴並非孕期穿鞋的好選擇，因為隨着孕媽媽的肚子脹大，穿脫靴子會有一定難度；而孕媽媽在腿部水腫時，穿太緊的鞋子則會影響血液循環。

做普拉提可助孕媽媽順產？

剖腹分娩曾風靡一時，因為可以避過「十級痛」的經歷；近年多了不少孕媽媽希望自然生產，因為不論對BB健康或孕婦復原，都是較理想的分娩方式。不過，選擇順產的孕媽媽也想產程較順暢吧！時有聽聞孕婦普拉提可幫助順產，到底孰真孰假？除了普拉提，又有甚麼運動可幫助順產？且聽聽物理治療師指點！



確有助順產

隨着胎兒的重量增加，孕媽媽的盆底肌肉會因負重而變弱。當孕婦長期練習普拉提的話，可鍛煉到盆底肌肉，亦使孕媽媽習慣推收盆底肌肉。當孕媽媽學會讓盆底肌肉收放自如後，生產時就會更有力量將BB推出來，令產程更順暢。此外，普拉提注重鍛煉核心肌肉，當孕媽媽的腹肌得以強化後，對承托肚內胎兒有莫大的幫助。當孕婦的肚子變大時，會增加腰椎的弧度，使腰部越來越凹。多練習普拉提，可以糾正孕媽媽的姿勢，減低身體不同部位的不適感，亦使脊椎有較良好的承托。即使在生產後，孕媽媽的身體復原進度亦會加快。

注意事項

孕婦普拉提的所有動作均很溫和，孕媽媽只需放鬆心情，投入運動即可。不過，做普拉提的期間要注意不應閉氣，因為當中涉及肌肉收緊的動作，故孕媽媽要盡量保持正常的呼吸。為了達到運動的效果，孕媽媽應堅持每天恆常練習，切忌半途而廢。

其他助順產運動

除了普拉提，其實仍有許多其他運動可幫助順產。帶氧運動如急步行、緩步跑、游泳等，均可達幫助順產的目標。游泳除有助順產，更可減輕孕媽媽的負重壓力，幫助改善痛症。孕媽媽不一定需游甚麼泳式，其實在水中走動、踢水和擺動腰部等，已可達減低痛症的目標。踏健身單車、健身、坐生產球和做瑜伽等，亦可達幫助順產之目標。輕量至中量的負重運動，可以幫助孕媽媽鍛煉上下肢之肌肉。做任何運動最重要是量力而為，保持呼吸順暢。如果孕媽媽的體力許可的話，一星期最好可做三至四次運動，每次做三十分鐘就最理想。

建議動作：凱格爾運動 (Kegel exercise)

運動目標：針對骨盆底肌肉及會陰肌肉之強化，有助預防失禁或子宮下垂。

動作要訣：收縮會陰肌肉，每天做三至四組，每組重複三十次，每次均保持六秒。最終目標是每天可做九十至一百次。

初學須知：首次進行時，可在小便期間，坐在馬桶上練習憋尿縮肛的動作，體會骨盆底肌肉的位置，一旦成功憋尿則代表用對了肌肉。若孕媽媽希望正確感受到運動所引起的肌肉收縮，可在完全放鬆的坐姿中，以兩根手指探進陰道內，感受手指有否被夾緊，以及陰道壁是否有收縮。孕媽媽可記着初次進行運動的感覺，日後練習就用在真正小便時進行，更可隨時隨地進行。孕媽媽亦可坐在生產球上作收縮會陰練習，以增加難度。