

孕媽媽

全港歷史最久、超過100位本地專家參與的孕婦雜誌

187

Pregnancy

www.eugenegroup.com.hk



■專題放送

全書**140**頁
全港最厚

孕媽營食 彩虹飲食法

■封面人物
麥雅緻第二胎
決心埋身餵母乳

星爸陳國峰 化身湊仔公
產後肚皮鬆塌塌？緊致有法！
一口氣搞定孕吐・頭暈
陽虛孕婦 驅驅寒

產婦做等離子療程 逆轉肌齡
孕婦易患骨質疏鬆？
懷孕後容易跌倒？
孕媽必學PILATES

0-6
m 新生兒專頁



異口同食奇異果 **23**頁
別輕看BB感統發展
中英語教授 認識情緒

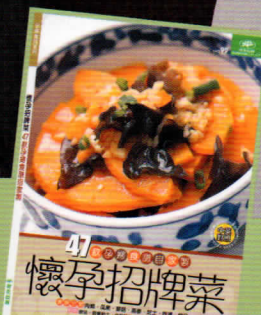
f 荷花 Pregnancy《孕媽媽》



47款食譜

懷孕招牌菜

暢銷
熱賣



送



DR. LEE@KOREA高力
精華水及精華套
價值 **\$338**





產後肚皮鬆塌塌？ 緊致有法！

孕媽媽懷孕期間，看到肚皮上的妊娠紋時，本已覺得萬分煩惱；豈料產後除了妊娠紋，孕媽媽的肚皮更變得份外鬆弛，久久也未能回復，實在讓媽媽感到焦慮萬分。為了避免產後肚皮過於鬆弛，孕媽媽在懷孕期間可以怎樣做？產後發現肚皮過於鬆弛，又有甚麼應急措施可以採取？就讓皮膚科醫生一一指出！



產婦肚皮鬆弛原因

孕媽媽在懷胎十月的過程中，由於胎兒在子宮內不斷長大，媽媽的肚皮被不斷撐大，導致她們生產後，皮膚自然變得鬆弛。原理其實就像橡皮筋一樣，當其被拉扯一段長時間後，都會變得缺乏彈性。

有些產婦在減磅之後，肚皮依然會鬆弛。其實脂肪量減少，並不代表可以改善皮膚的鬆弛狀況，這是因為媽媽的個人皮膚質素有個別差異，不能一概而論。這些媽媽可以參考以下的方法，以改善產後的肚皮鬆弛。

改善產後肚皮鬆弛方法

● **防止體重攀升過急**：為了避免肚皮脹大的速度過快，孕媽媽懷孕期間不應大量進食及過份進補，因為吃太多補品會令體重增長過快，肚子在急速增大之餘，也會令多餘脂肪積聚在肚皮，令本已被拉扯的肚皮，拉扯程度變得更為嚴重。因此，孕媽媽懷孕期間應保持均衡飲食，維持平穩的體重增長。

● **餵哺母乳**：媽媽在坐月期間，可以多餵哺母乳，以起改善肚皮鬆弛情況的作用。當寶寶在吸吮媽媽的乳頭時，可以刺激媽媽的腦下垂體分泌荷爾蒙，以促進子宮收縮。這可令被擠得龐大的子宮回復原來的狀態。此外，餵哺母乳亦可幫助媽媽消耗大量的卡路里，此舉就可以減少肚皮中多餘的脂肪。

● **多做運動**：適量運動可以幫助媽媽消耗多餘的卡路里及脂肪，令身材回復苗條、肚皮回復緊致。最有效緊致肚皮的，自然就是強化腹部肌肉的運動。其中一種是仰臥時做的運動，媽媽在仰臥時要屈膝，雙腿亦要張開一點，然後重複進行呼氣及收縮腹部肌肉的動作，有助鍛煉腹部的肌肉。一般順產的媽媽，在生產後第二天已經可以開始進行產後運動。至於採剖腹分娩的媽媽，則需要靜待傷口癒合，以及在徵詢醫生的意見後，方開始進行產後運動。

● **進行肚皮按摩**：媽媽在產後按摩肚皮，其實原意是想按摩到子宮，以讓子宮快點收縮及早日排出惡露。順產的產婦可以在甫生產後，開始每天按摩數次肚皮，維持時間約兩至三星期，直到媽媽再摸不到子宮為止。不過，剖腹生產的產婦未必適宜即時進行，最好先諮詢醫生的意見。

肚皮緊致運動

前文提及過，做運動可在一定程度上起收緊肚皮的效果，那麼到底有甚麼運動可以做呢？現在就讓物理治療師教你！



資料提供及示範：
蘇雅賢/註冊物理治療師

Sport1：腹直肌強化動作



Step 1 在地上鋪上地氈後，彎曲兩膝，拿一條毛巾圍住膝關節下面的位置。



Step 2 用腹部力量提起頭部、肩膀和上背，維持動作5秒。進行動作時，需放鬆頸部和手，並收緊腹部肌肉，重複十次以完成一組動作，每天做三組這套運動。

Sport2：腹橫肌強化動作

Method1 躺於地上



Step 1 屈膝躺於地上，兩手中指指向肚臍並放於腰部的兩側，以感受肌肉收緊的動作。



Step 2 腹部往腰椎方向收縮，每次收縮後維持約5秒，然後慢慢放鬆自己。每次做三十次動作以完成一組，每天要做大約三組這個動作。

註：

- 建議媽媽早上、下午和晚上都做這些動作，才可起強化肌肉的效果。
- 一般而言，順產產婦在產後兩至三天，已可以開始做以上的運動；至於剖腹產的媽媽，為保險起見，最好在產後四至八星期才開始進行這些運動，而做之前亦最好先徵詢醫生的意見。

流言3問答

針對媽媽肚皮鬆弛的煩惱，坊間常流傳一些幫助緊致肚皮的方法，到底這些方法是否有效？就讓皮膚科專科醫生林嘉雯解答一下。

Q1 不少媽媽懷孕前後都會使用托腹帶和束腹帶，希望可避免產後肚皮鬆弛的情況。到底這些物品是否真的可以改善肚皮鬆弛的問題？

A 懷孕期間使用托腹帶可避免產後肚皮鬆弛，而產後使用束腹帶亦不能令肚皮回復緊致。過量使用這些物品，反而可能引起反效果，導致膀胱和子宮下垂，誘發失禁問題。因此，不建議媽媽常常使用托腹帶或束腹帶。

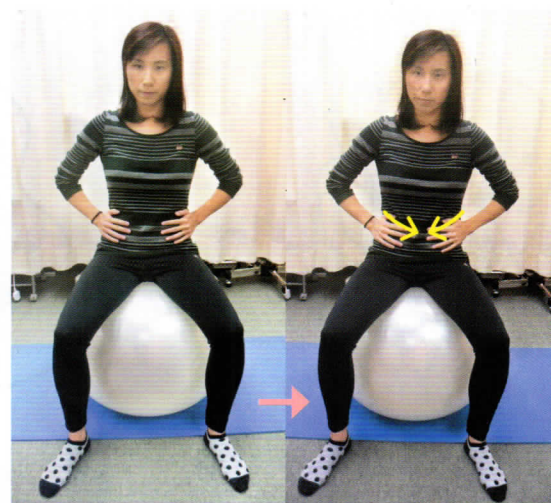
Q2 坊間現時出現不同的紮肚療程，聲稱可收緊肚皮，到底是否真的有效？

A 紮肚與使用束腹帶同理，紮得太緊同樣有機會引起失禁問題，所以不建議媽媽接受這些療程。

Q3 坊間還推出了不少醫學美容療法，聲稱可讓媽媽的肚皮回復緊致，到底孰真孰假？

A 坊間有些醫學級的儀器，例如射頻、高能量聚焦超聲波等，的確有機會可以促進皮膚的骨膠原生長，令皮膚變得緊致。不過，媽媽必須留意這些療程的成效是因人而異，而當中亦有一定風險。

Method2 坐健身球



Step 1 坐上健身球後，確保兩腳着地。兩手中指指向肚臍位置，並將兩手放於腰旁。

Step 2 肚臍往腰椎方向縮去，維持5秒後放鬆，重複做三十次以完成一組，每天完成三組動作。