

防敏 1000 天

孕媽咪與寶寶營養·成長全掌握



 天窗文化集團
Enrich Culture Group

 閃亮點
ENRICH SPOT


Nestlé
Start Healthy
Stay Healthy.

雀巢防敏 1000天計劃

 FAM 編著
樊凡·董

簡易運動助修身

“ 媽咪分娩後，腹部和骨盤肌肉會變得鬆弛，建議媽咪按產後不同周數，進行帶氧和強化運動，有助復元之外，亦可健美修身。 ”



註冊物理治療師 蘇雅賢

強化運動（針對 4 組肌肉）

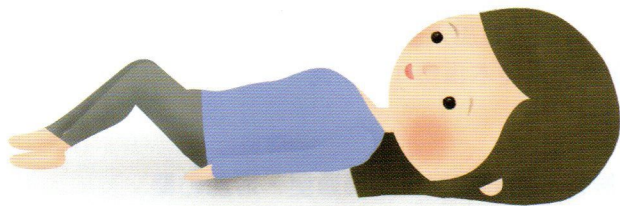
1. 腹橫肌（由腰椎伸延至前腹肌肉）

Step 1 仰臥屈膝

Step 2 慢慢把肚臍縮入及縮緊腹部，保持胸腔放鬆

Step 3 保持收緊及回復呼吸 5 秒後放鬆，重複 30 次為 1 組，每日 3 組

注意：保持呼吸，肌肉要慢慢收緊及放鬆



270

300

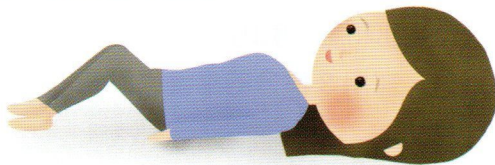
454

635

1000

2. 腹直肌 (腹部六塊肌肉)

Step 1 仰臥屈膝，腰部壓平貼地



Step 2 收緊腹部臀部肌肉，彎起上身至手可觸及膝蓋約 45 度，不須整個上身坐起



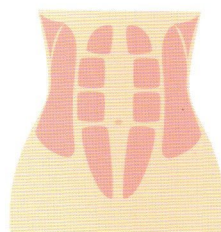
Step 3 維持 3 至 5 秒後，慢慢降下上身放鬆。一般可重複 10 次為 1 組，每日 3 組

注意：彎起上身時腰背要保持平直，放鬆頸部

懷孕時腹部肌肉被長期拉扯，一些孕媽咪產後或出現「腹直肌分離」，勤做腹部鍛鍊運動，可令肌肉回復正常狀態。



正常



腹直肌分離

3. 盆底會陰肌肉

- Step 1 仰臥、坐著或站立著，將雙膝微微分開
- Step 2 放鬆大腿、臀部和腹部肌肉
- Step 3 集中注意力，運用 3 部分的盆骨底肌肉，即尿道、陰道和肛門肌肉
- Step 4 慢慢收縮和向上提升這組肌肉，就像忍尿和忍放屁般。有一種「向內及向上收緊」的感覺，盡可能將肌肉收縮，維持 5 秒，然後慢慢放鬆，重複 20 至 30 次

4. 臀部肌肉

- Step 1 臉向下，雙手雙膝作支撐，距離分別為肩膊及盆骨寬度
- Step 2 將左腿向後伸直提起，維持 5 秒，重複 10 次為 1 組，做 3 組。然後右腿重複以上動作。

按周數適切進行產後運動

產後周數	帶氧運動	強化運動
0-3	<ul style="list-style-type: none"> - 步行 - 每周 1 至 2 次，每次最少 20 分鐘 	<ul style="list-style-type: none"> - 腹橫肌及盤底肌肉 (每天進行 2 次)
3-8	<ul style="list-style-type: none"> - 步行、游泳 (如惡露已清) - 輕量阻力的帶氧運動，如急步行、原地踏步等 - 每周 2 至 3 次，每次 20 至 30 分鐘 	<ul style="list-style-type: none"> - 腹橫肌及盤底肌肉 (每天進行 2 至 3 次) - 開始輕量腹直肌及臀部肌肉強化鍛鍊 (每天進行 1 至 2 次)
8-12	<ul style="list-style-type: none"> - 持續進行固有的帶氧運動 - 適量增加到可以接受的程度 - 每周 3 次，每次 20 至 30 分鐘 	<ul style="list-style-type: none"> - 腹橫肌及盤底肌肉 (每天進行 3 次) - 持續腹直肌及臀部肌肉強化鍛鍊 (每天進行 2 次) - 如進度理想，可適量增加阻力及重複次數
12-16	<ul style="list-style-type: none"> - 可進階到中至高強度帶氧運動，如跑步、球類運動 	<ul style="list-style-type: none"> - 持續各腹部及臀部肌肉強化運動
>16	<ul style="list-style-type: none"> - 已可回復以往運動量 - 可維持各種帶氧運動 	<ul style="list-style-type: none"> - 腹直肌分離情況應已回復正常及沒有任何產後痛楚 - 建議繼續維持各腹部及臀部肌肉強化運動

體重 Q&A :

產後體重點先算理想？

產後 1 個月，理想的體重增幅是比懷孕前多出 5% 至 10%。如果媽咪在懷孕期體重增加 20 kg 或以上，修身便需要花更多時間，保持恆常運動，身體會逐漸回復到產前狀態。

270

300

454

635

1000