

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

產前運動放鬆身心

“

以下為大家介紹幾個運動，除了有助控制體重之餘，也能改善血液循環、紓緩肌肉疼痛及水腫，也有助孕媽咪活動身心及減壓。

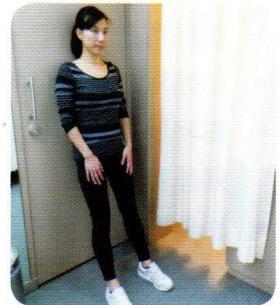
”



註冊物理治療師 蘇雅賢

鍛鍊大腿肌肉

- 將毛巾捲曲成柱狀，放在腰背中間位置
- 腰部向後靠
- 身體坐低至膝關節屈曲約 45 度，保持 5 秒
- 慢慢將身體恢復站立姿勢
- 重複以上動作 10 次



伸展大腿後肌肉

- 坐著，將左腳伸出，腳跟貼地
- 身體向前傾，直至大腿有拉扯的感覺，保持 15 秒
- 回復原來的坐姿，左右腳各做 10 次



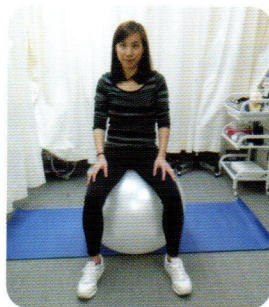
腰椎關節活動

- 在地上鋪瑜珈墊或選擇較硬質地的床，跪在上面
- 雙手撐起上半身，然後將腰部逐節升高，直至呈拱形狀
- 保持這個姿勢 5 秒，然後放鬆
- 重複以上動作 10 次



坐 Fitball

- 坐在健身球 (Fitball) 上，上身保持穩定
- 臀部輕輕地上下擺動
- 重複以上動作 10 至 20 次



簡易按摩紓緩腰背痛

孕媽咪懷孕期踏入第 4 至 5 個月起，由於肚子愈來愈大，腰部的負荷增加，肌肉受壓，或會感到腰背比較疲累。不妨以按摩或熱敷來紓緩一下。



註冊物理治療師 蘇雅賢

按摩

- 孕媽咪可採取側睡的姿勢躺在軟墊或床上
- 丈夫以輕柔的力度在背部按摩，讓太太的肌肉可以放鬆

* 按摩時切勿過度用力，以免造成不適；若孕媽咪身體出現嚴重不適，想以按摩輔助紓解時，應向物理治療師尋求專業意見，以確保安全。

熱敷

- 以溫度和暖的熱水袋或熱毯暖敷腰背位置
- 每次時間約 15 至 30 分鐘

睡姿

踏入懷孕中後期，最適合孕媽咪的睡姿是側臥。

- ✓ 側臥：上面的腿可稍微向前彎曲，兩腿間夾一個枕頭，可使孕媽咪的腰背部放鬆，有效紓緩腰背痛
- ✗ 仰臥，會令脹大了的子宮及胎兒壓迫主動脈，會容易出現低血壓或腿部抽筋的情況

懷孕中後期紓緩水腫

註冊物理治療師 蘇雅賢



懷孕期踏入第8個月開始，孕媽咪的手手腳腳或會出現水腫情況，大多數孕媽咪水腫的原因是血液循環欠佳及缺乏運動，所以不宜久坐或久站，以免影響靜脈回流，令水腫情況加劇。

多站起來走動

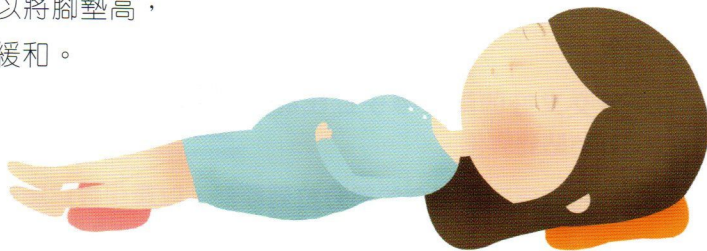
如散步及水中運動，亦能有效紓緩水腫狀況。

不要翹腳

平日坐著的時候，不要翹腳，以免增加腰椎及盤骨的壓力。

睡覺時將腳墊高

晚上睡覺時，可以將腳墊高，水腫情況會得以緩和。



孕媽咪日常小提示

- 懷孕中後期，避免長期站立或久坐，應該多到戶外散步
- 坐下時，可以放一個柔軟的靠墊，用於支撐腰部
- 避免穿高跟鞋，選擇一雙容易穿著及舒適的運動鞋，外出時不會走得太累
- 減少粗重體力勞動或提舉重物
- 懷孕期間容易尿頻，平衡力較弱，選擇床邊睡覺，以方便如廁及慎防因下床時失去平衡而跌倒
- 需要時可選擇穿著孕婦褲或托腹帶，減輕腰部壓力

小貼士

托腹帶使用方法

1. 先對準腹部放好托腹帶
2. 將兩條帶子放在背後交叉擺放
3. 將交叉好的兩條帶子拉往前方黏貼到腹部
4. 將托腹帶貼在後方的部分拉到腰部，以產生提起腹部的效果

