

# Pregnancy

www.eugenegroup.com.hk

封面人物

美女廚神吳嘉麗  
一擊即中陀小公主

全港最厚  
全書148頁

17<sup>th</sup>  
Since 2002

產前專題

## 孕媽職場陷阱逐個破

產後專題

## 產婦乳房下垂x陰部鬆弛 有得救！

## 2019年藝人、名人生仔回顧錄

- 孕媽急產怎麼辦？
- 臍帶纏頸點算好？
- 產後肥胖有得搞
- 孕婦補血有冇計？
- 教你搵甩孕期眼袋

27頁 新生兒專頁

0-6  
m



寶寶用餐小幫手  
沙赫抗敏乳液 趕走寶寶濕疹

訂閱  
優惠

推薦刊物



推薦刊物

推薦刊物

推薦刊物

10週年  
榮耀社聯頒發

f 荷花 Pregnancy (孕媽媽)

產前產後

人氣新書

## 懷孕不求人 孕媽自學12堂課



Cura 多功能體溫計  
(耳探+額探)  
價值 \$328



# 孕媽職場陷阱

## 逐個破

不少女士在懷孕後依然選擇繼續工作，對在職孕婦而言，工作環境和性質對孕媽媽的影響可大可小。在職孕媽上班期間常遇到很多職場陷阱，本期專題由物理治療師教大家應如何預防及舒緩。



資料提供：



歐陽健/協利康  
物理治療中心創辦人

動作示範：



台灣弘光科技大學  
物理治療系畢業生

撰文：王鳳思 模特兒：Coey 攝影：麥國明 場地鳴謝：MOD化妝學校

# 坐 文職孕媽

文職孕媽媽，在辦公室長期使用電腦工作，有許多錯誤動作及姿勢，導致孕媽媽總是容易覺得「頸梗膊痛」和「腰痠背痛」，到底如何預防錯誤動作及姿勢，現由專家教教你。



## 1. 頭部前傾

頭部前傾在辦公室工作，常常要聚精會神看着顯示熒幕，漸漸不自覺地將頭部傾前，增加了頸椎的壓力，長遠造成頸椎勞損。



### 正確姿勢，擺脫肩頸痠痛

**改善方案：**把腰墊放在座椅上，當孕媽媽感到腰部離開腰墊，便要立即察覺，回復正常姿勢，減少脊椎壓力。



## 2. 避免蹺腳

不少孕媽媽在辦公室坐得久會蹺腳，感覺特別舒服。但是孕婦是不能蹺腳，因為蹺腳會影響骨盆的健康，對整條脊椎造成傷害。



## 3. 講電話

在辦公室裏，員工需要同時處理幾件事情，包括接電話，很容易依賴頸部去穩固電話，會令肌筋膜受傷，孕媽媽要注意不要貪方便，而用頸部去穩固電話。



## 在職孕媽注意事項

### 久坐不動

懷孕中期的女性會出現小腿浮腫的現象，要避免在辦公室長時間靜坐，最好每工作兩小時便稍做伸展、由下向上按摩小腿，以減少浮腫。

#### 其他久坐職業

- 醫生
- OL
- 司機
- 行政助理
- 秘書
- 銀行職員

#### 文職舒緩運動：

文職經常對着電腦需經常頭部前傾，容易形成上交叉綜合症，引致肌肉不平衡。

## Exercise start!



### 1. 縮雙下巴

**作用：**深層頸屈肌強化運動

### 2. 中下斜方肌鍛煉

利用阻力帶，將兩邊肩胛骨向內向下壓。  
**作用：**強化中下斜方肌



### 3. 胸小肌伸展

將手肘上提於肩同高，手掌到手肘平貼牆面。  
**作用：**放鬆胸小肌

每個動作做3組，每組維持15秒。

# 走動性

## 化妝師孕媽

走動性職業的孕媽媽，經常需外出工作及接觸許多化學物品，工作時有甚麼要注意呢？現由專家教你改善工作的姿勢。



### 經常彎腰

長時間維持一個姿勢，給頸椎和腰椎一定的壓迫疲勞。為了遷就客人，化妝師都是站着，側着身甚至半蹲着化妝。化妝時，又會用着某一邊的腰力，左右不平衡，姿勢不良腰部很容易出現問題。



影響：肩頸腰痛



### 手腕關節痛

化妝師孕媽媽幫人化妝，手掌長時間處於一定的角度，很細微而重複的動作，加上手腕是懸空的，令雙手勞損了而不自知，時間久了腕關節會變得僵硬起來。這個問題比較容易被忽視，一旦形成傷害，會影響到手指靈活操作，甚至影響到用餐的手部動作。

### 搬行李箱

出席活動時要帶上所有化妝品，遇上要上落樓梯時，都要用雙手拿起行李箱，很多時身體都會傾側，這個時候就會用到腰力，拖上拖下，很容易拉扯令肌肉受傷。



### 接觸化妝品

幫人化妝時，接觸很多化學物品，成份最好選取天然性高、溫和低敏，對胎兒和母體安全的產品，不得添加酒精、激素、重金屬、礦物油及化學染料等成份。

#### 其他走動性職業

- 記者
- 髮型師
- 化妝師
- 保險
- 速遞員
- 郵差

#### 化妝師舒緩運動

化妝師經常運用手部小肌肉，容易引致手指或手腕痛，甚至媽媽手。此外，長期用眉筆、掃等，手前臂肌肉壓力不少，可引致網球肘。

## Exercise start!



### 1. 握拳頭

將拇指握於拳中，手腕向下壓，以伸展手腕肌腱。  
作用：舒緩手腕壓力



### 2. 腕伸肌群伸展

利用另一隻手幫忙將手腕向下壓，感覺前臂外側有拉扯感覺。  
作用：放鬆腕伸肌群



### 3. 上斜方伸展

收下巴，左手放在右側頭部並施加壓力，停留10秒，另一邊相同動作並停留10秒。  
作用：伸展上斜方肌

每個動作做3組，每組維持15秒。

企

## Sales孕媽

Sales孕媽媽經常站立，雙腳會水腫及痠痛，到底該如何預防及改善姿勢，由專家教教你。



### 其他久站職業

- 老師
- 空姐
- 侍應
- 護士
- 警察
- 建築業
- 廚師



## 1. 長時間站立

孕媽媽懷孕後腹部越來越大，日漸加重負荷，如仍要因為工作需長時間站立，較容易令子宮的韌帶及肌肉出現鬆弛，有機會出現子宮下垂現象。此外，懷孕增加下肢的壓力，令血液於下肢凝聚，久而久之導致靜脈曲張，引致下肢腫脹及痠痛。



## 2. 搬重物

孕婦在勞動中不應搬動超過25千克的重物。孕媽媽在工作或者做家務時，搬動不太重的物品是可以的。但是，搬運超過25千克的重物，就有可能引起流產、早產，孕媽媽要小心。



### 正確姿勢：



### 錯誤姿勢：



### 避免重體力動作

如果遇到要搬運重物、高空作業等之類的工作，還是盡量請別人代勞。

## 3. 高跟鞋

做sales工作可能有穿高跟鞋的習慣，但是對於孕媽媽來說，需要特別注意，應該避免穿高跟鞋。因為穿着高跟鞋容易摔倒，會造成身體傷害。此外，高跟鞋不利於血液循環，下肢容易水腫。



### Sales舒緩運動：

由於孕媽媽sales要長期站立，雙腳負荷比平常人更重，令腳跟及腳掌容易受傷，因此可做伸展動作舒緩腳部。



### 1. 踮腳尖動作

作用：改善血液循環、緩解疲勞



### 2. 身體重量重心轉移運動

雙腳微微分開至肩膊闊，將重心慢慢移向右腳，膝蓋伸直，停留三秒，返回正中，然後將中心移向左腳。  
作用：改善下肢血液循環



### 3. 伸展小腿肌肉

前後腳弓步，中心往前移，使後腳有拉扯感覺。  
作用：放鬆小腿肌肉

Exercise start!

每個動作做3組，每組維持15秒。