

Pregnancy

www.eugenegroup.com.hk

■16周年專題



16個留下 孕期回憶秘方

全書**140**頁
全港**最厚**

■封面人物
葉翠翠
變身做大肚專家

16周年送逾18萬元大禮！

港鐵增哺乳室 媽媽舉手贊成

坐月調養rules

前主播蔡雪瑩三年抱兩
湊成「好」字

孕期精明吃下午茶

孕媽服藥 安全至上！

香味會導致孕媽媽流產？

孕婦可以用香薰精油？

0-6
m

新生兒專頁 **20**頁

齊做番薯食譜

牙仙子的法寶

溫馨母親節 DIY花籃裝飾



送



SWISS KISS
花漾淨膚
價值**\$32**

人氣
熱賣



f 荷花 Pregnancy 《孕媽媽》



潮孕媽迎接懷孕新時代

9 771682 25

■ 撰文：區芷君 ■ 插圖：鄧本邦

物理治療師提點 孕媽出沒注意

Q1 孕媽媽進行不同運動時，要注意甚麼？

A 有研究指出，孕媽媽在孕期做得過少或過量運動，均會增加BB出生時體重過輕的風險，所以孕媽媽應保持恆常運動習慣。據美國婦產科協會的指引，孕婦每星期要做三至五次中等強度的帶氧運動，例如游泳、踏單車或緩步跑等，每次約做20-30分鐘。

在做運動時，若孕媽媽有輕微氣喘，但仍可以說話的話，就是適合她們的運動強度。然而，孕媽媽應避免做有危險性的運動，例如潛水；另外亦要避免跳躍動作和碰撞較多的運動。孕媽媽亦應適度鍛煉背肌、腹肌、臀部、下肢及盆骨底肌肉。在進行肌肉訓練時，孕媽媽要保持正確姿勢，盆骨應保持在中立位置，避免前傾或後傾。運動量方面，應以輕重量、高次數為主，以毋須辛苦完成運動為指標。運動期間應保持正常呼吸，避免忍氣發力。

除咗fitball，仲有乜運動可以做呢？



Q2 孕媽媽做家務時，應注意甚麼？

A 孕媽媽雖可繼續做家務，但她們不適合做過量或體力勞動過多的家務，例如搬動重物、大型家具等。隨着孕媽媽的體重增加，她們腰部的壓力會變大，所以做家務時應避免彎腰或擺動腰部，避免椎間壓力增加或令腹腔壓力過大。若孕媽媽需要抹地時，應選擇長度合適的地拖，不應使用抹布，減低需彎腰的次數。再者，孕媽媽不應將家務看得太重，為自己增添壓力，否則當孕媽媽受壓時，可能會影響胎兒，甚至演變成產前抑鬱。

吸塵難唔倒我嘅！



專家：蘇雅賢/
註冊物理治療師

Q3 懷有第二胎的孕媽媽，在照顧長子時，有甚麼要注意？

A 一般來說，需照顧長子的孕媽媽，只要注意抱起孩子的姿勢，便不會對她們造成甚麼負面影響。當孕媽媽欲抱起站在地面的孩子時，應先盡量曲起膝蓋，而不應彎腰抱起孩子，否則便會扭傷腰部。再者，懷孕時的荷爾蒙轉變，會令孕媽媽的手部肌腱特別容易勞損，所以孕媽媽真的要抱起孩子的話，應盡量坐着來抱，而抱着的時間不宜過長，並且一定要用雙手抱，而非用單手抱。另外，孕媽媽的肚子過大，無法使用揹帶，所以孕媽媽最好用手推車輔助來照顧BB，較理想的做法則是由家人幫忙照顧。

乖仔，你聽住媽媽嘅。



懷孕不是患病，如果媽媽毋須卧床安胎，十月懷胎期間自然會如常上班、做家务等。然而，孕媽媽的肚子漸漸脹大，行動一定沒有懷孕前那麼自如。再者，孕媽媽都會怕大幅活動，有機會傷害腹中胎兒，所以都會變得小心翼翼。為了確保孕媽媽安然度過孕期，今次就請來物理治療師，講述孕媽媽活動時有甚麼要注意。

每次行樓梯都好驚跌！

Q5 孕婦外出時，可以怎樣預防仆跌？

A

如孕媽媽平時有做足夠運動，因其平衡力較好，跌倒的機會就較低。另外，孕媽媽應小心選擇鞋子，選擇鞋底有坑紋的鞋子，其防滑功能會較好；拖鞋和鞋跟太高或太幼的鞋子，均不適合孕媽媽穿着外出，因為這些均會降低孕媽媽的平衡力。

另外，上下樓梯時，最好緊抓扶手，亦要盡量避免走一些凹凸不平、有較多地磚的路。平衡力較差的孕媽媽，可以做一些運動強化平衡力，例如做瑜伽、坐健身球等，訓練平衡力、柔韌度、核心肌群和下肢力量等。



Q4 孕媽媽若乘搭飛機時，有甚麼要注意？

A

孕媽媽在懷孕30-34周後，已經不适宜坐飛機，除了怕會影響腹中胎兒外，亦避免BB早產的話，孕媽媽在陌生國度中不知所措的情況出現。若孕媽媽要坐長途飛機的話，腰部或會因長時間受壓而感不適。因此，孕媽媽每坐上一小時，就要稍為站起走動一下，同時可以做一些伸展關節的運動，如上下擺動腿部，以減低小腿抽筋和水腫的機會。

趁阿B出世前，想去多幾次旅行！



Q6 孕媽媽若駕車的話，在姿勢上有甚麼要注意？

A

孕媽媽長時間保持同一坐姿的話，會令腰部承受一定壓力，可能會導致腰背痛。因此，孕媽媽只適宜駕短途車(約二十至三十分鐘)，如果車程需花一小時的話，就不建議孕媽媽駕車了。此外，孕媽媽佩戴安全帶時，不應勒着自己的肚子。因此，應將安全帶的斜帶放在肚子頂端，橫帶放在肚子下方，就不會令自己不舒服了。再者，孕媽媽應確保自己的肚子與軟盤之間，有一定距離，除了可避免因頂住肚子而不舒服外，在發生緊急事故的時候，安全氣袋也有足夠空間彈出保護孕媽媽。

返工都係撞車方便啲！

