

產後修身 貼士

有些產婦在懷孕時不單孕育胎兒，自己也增磅不少；分娩過後由於深信產後要調補，故導致過分進補，身體更為發胖，於是在產後希望盡快修身成功。但是現今坊間有不同的減肥方法，標榜在短時間能令體重回落至理想水平，卻對身體造成損害，因此切勿輕信。下列有三項修身貼士，與大家分享。

母乳餵哺

最安全、最舒適及持久的修身方法就是母乳餵哺。母乳餵哺期可由嬰兒出生後至兩歲大。母乳除提供抗體，增加嬰兒的免疫能力外，還含有豐富營養供應嬰兒成長。餵哺期間母親會因應製造母乳而增加熱量消耗，燃燒在懷孕期積聚的脂肪，令懷孕期的水腫完全減退。由於每天大約需要700卡路里來製造母乳，一個月後，與非以母乳餵哺的母親相比，多消耗約2000卡路里。所以，以母乳餵哺的母親往往較快回復體態。

此外，哺乳期間，母親應注意均衡營養吸收，每天平均只需要多攝取大約300-500卡路里及12-15克蛋白質便足夠，相等於一隻雞蛋加三片多士和一杯乳酪，或是兩碗白飯及三兩瘦肉和一杯低脂奶的分量。母親們只需能維持攝取的卡路里不比消耗多，便能修身成功。

產後進補

至於產後進補調理亦是應該，但勿過量。無論是順產或剖腹生產，都會流失血液，故產後「補品」亦只限於補血，可選擇含高鐵質之食物如瘦肉類、牛肉、深色蔬菜及穀物類；但不鼓勵產後最初數天進補，因一些如當歸人蔘等補品，很多時會令產婦惡



露增加。各位母親緊記多吃油脂是致胖元兇，所以需注意烹調技巧，如燉肉湯時應先去皮或將肉類骨頭先用熱水清洗才煲湯，或者可選擇魚肉代替肉類，減少脂肪吸收。

產後運動

母親產後可循序漸進進行產後運動，一般較劇烈運動則須於產後4至6星期方可進行，例如收緊臀部運動——站立，雙手擺放於椅背上，一腳伸直、另一腳屈膝，再慢慢將大腿向後伸，維持3秒每組10次，早晚各一組。總而言之，產後運動要量力而為，持之以恆，方能減除腹部及臀部的一大團贅肉，恢復肌肉彈性，達到修身效果。

產婦若能注意以上各項，並附諸實行，修身成功可望。當然，如懷孕期間能作均衡飲食，保持增磅24至28磅之內，便十分理想，產後修身更為見效。☑