

開心媽咪

湊出健康B

廣告專輯

初為人母，要兼顧的事情很多。懷孕時要擔心胎兒健不健康、攝取的營養是否足夠。BB出生後，既要忙於照顧BB，又要調理好身體，減去多餘贅肉…所以今期一次過請不同的專家，教你做好產前產後準備，湊出健康日！

撰文：吳碧欣 攝影：謝浩強、馮健偉（部分）
設計：陳玉珠



懷孕期的飲食，對胎兒的發育有重要影響。故不少孕婦會抱著「大人唔食 BB 都要食」的心態，大幅增加食量。專家提醒，懷孕期間攝取過多熱量，是引致產後肥胖的主要原因。要達至長胎不長肉，飲食要訣是重質不重量，並奉行三低一高的均衡飲食，確保胎兒攝取到足夠營養之餘，又可有效控制體重。

做個靚媽咪



葉酸

是幫助胎兒神經管發展及組成腦部、脊椎、骨骼的重要營養元素。在懷孕前三個月至懷孕初期（首三個月）攝取足夠葉酸，有助減低胎兒患上神經管缺陷的風險。

來源：深綠色蔬菜、添加了營養穀物的早餐



鐵質

是用來製造大量紅血球，以供應孕婦和胎兒的額外需要。

來源：紅肉、深綠色蔬菜、乾豆類、紅棗。此外，多進食含豐富維他命 C 的水果，有助身體吸收植物性鐵質



碘

有助胎兒腦部、身體發育。

來源：海帶、紫菜、加了碘的鹽



懷孕期的營養所需：

鈣質

有助胎兒骨骼牙齒成長，每日所需攝取量為 1000 毫克。

來源：奶品類、乾豆、果仁、連骨食的魚（如沙甸魚、白飯魚）



維他命 D

有助鈣吸收和幫助胎兒骨骼牙齒成長，缺乏維他命 D 更會增加早產機會。

來源：蛋黃、內臟，每日曬太陽 10 至 15 分鐘

鋅

有助細胞分化及複製，防止早產，促進胎兒神經發育。

來源：肉類、全麥類、豆類

Omega 3 脂肪酸

有助提高胎兒腦部發育和視力發展，建議每星期攝取不多於 12 安士。

來源：深海魚如三文魚、吞拿魚、沙甸魚



三文魚炒飯

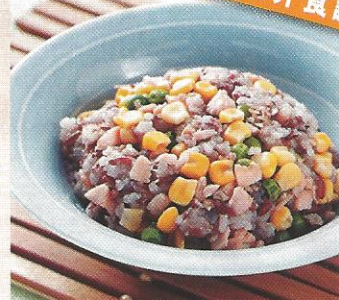
材料：

白飯..... 1 碗
紅米飯..... 半碗
三文魚柳... 200 克
青豆..... 兩湯匙
粟米粒..... 半碗
鹽..... 1/3 茶匙
胡椒粉..... 少許

做法：

1. 三文魚切粒，下鹽、胡椒粉醃半小時。
2. 燒熱油鑊，下油煎熟三文魚粒至微金黃，盛起備用。
3. 原鑊爆香青豆和粟米粒至熟，盛起備用。
4. 燒紅鑊，下油炒鬆飯及加入其餘材料炒勻即成。

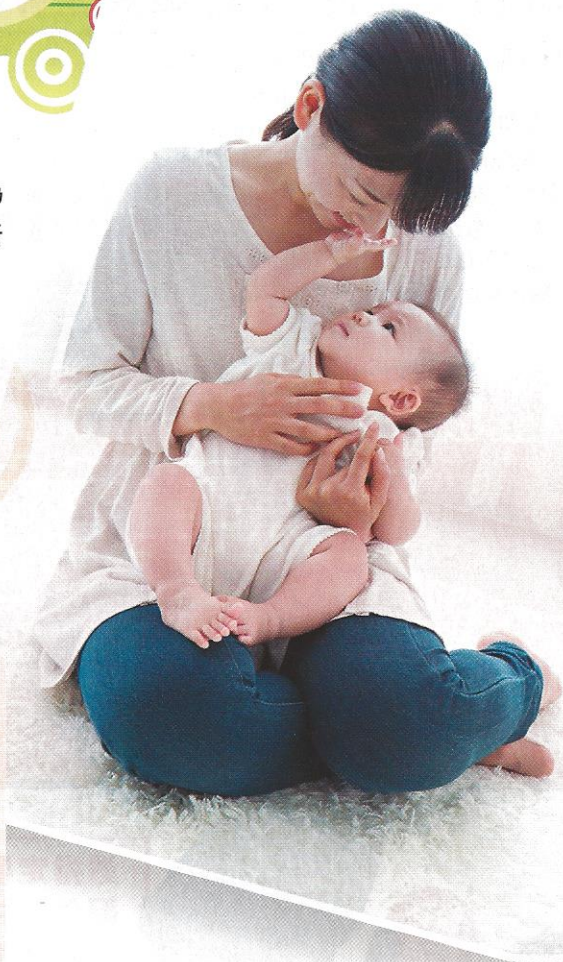
懷孕期推介食譜



香港中文大學營養研究中心營養師林潤梅表示，孕婦在懷孕中、後期每日只需額外攝取多 300 卡路里，而一個孕前體重正常的女士，整個懷孕期的體重增幅應維持在 25 至 35 磅。

中國人的傳統智慧講求產後保養，趁坐月期間調理身體，為照顧新生命打好基礎。所以今期特別請來僱員再培訓局「陪月一站」顧問 Candy，傳授坐月貼士和滋補食療。

月子坐得好 身體少煩惱



竹絲雞豬脹湯

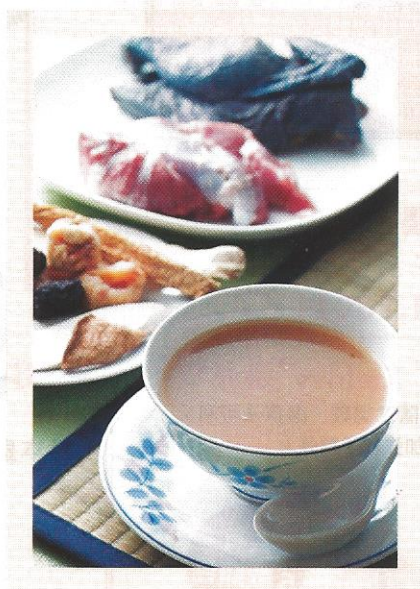
(滋潤補身，適合自然分娩媽媽)

材料：

豬脹..... 6兩
竹絲雞... 半隻
南棗..... 4-5粒
淮山..... 2-3片
黨參..... 1條
北芪..... 1片
無花果... 1-2粒
陳皮..... 1/3片
滾水..... 2碗

做法：

1. 豬脹和竹絲雞氽水。
2. 藥材用熱水清洗，陳皮浸軟刮淨。
3. 將所有材料放入燉盅內，加入滾水，隔水燉4小時。



響螺鮑魚海參湯

(清補易吸收，適合剖腹生產媽媽)

材料：

響螺..... 2隻
海參..... 1條
鮑魚..... 2隻(約拳頭大小)
竹絲雞... 半隻
陳皮..... 1/3片
淮山..... 2片
元肉..... 3-4粒
滾水..... 2碗

做法：

1. 將響螺、海參、鮑魚及竹絲雞洗淨及氽水。
2. 淮山用冷水浸3-4小時，元肉用熱水洗淨，陳皮浸軟刮淨。
3. 將所有材料放入燉盅內，加入滾水，隔水燉4小時。

飲食以清淡為主

Candy 表示坐月之目的是讓產婦的身體恢復元氣，以及提供足夠的乳汁餵哺BB，最理想的坐月時間是產後100日，一個月是基本要求。「坐月期間的飲食應盡量清淡，建議早餐食五更飯，有助增強體力及補中氣。午餐和晚餐同樣以飯類為主，再配以蒸煮的魚、肉和蔬菜。如果是餵哺母乳，可飲用木瓜煲魚或鯿魚、蓮藕、花生煲豬腳等上奶湯水，同時要避免吃肝臟、乳鴿、淡豆豉、豆瓣醬、麥皮及飲雞精，以免出現回奶情況。」

坐月宜忌

- 生產後吃木耳雖可去除瘀血，但建議每日食用不多於3錢，以免出現血崩現象。
- 生產後頭一個月，可以代茶替代白開水，加快新陳代謝及改善胃脹、口淡等情況；而薑汁煲仔飯則有助消除產後出現的腹脹情況。
- 受荷爾蒙影響，產婦生產後肌肉會較鬆弛，加上子宮仍未復元，即有所謂「直腸直肚」，坐著飲食可避免子宮下垂，同時產婦亦應避免提重物及蹲下。
- 進補應視乎產婦體質及惡露的多寡循序漸進進行，一般來說，自然分娩的媽媽可於產後12天開始進補，而剖腹生產的媽媽則宜於20天後才開始。



Candy 表示不同的分娩方式，進補方法會有所不同，所以特別推介兩款分別適合自然分娩及剖腹生產媽媽的湯水。

觀乎近年不少名人明星的個案，生完 BB 之後可以極速修身，回復苗條身型，證明產後發福並非不變定律。關鍵是懷孕期間要注意均衡飲食和熱量吸收，再配合適當的產後運動，修身無難度！

產後運動 快速修身

香港中文大學營養研究中心教練游頌輝表示，產後運動有兩大重點，一、是透過帶氧運動，例如游水和散步燃燒身體脂肪；二、是透過肌肉鍛鍊運動，收緊肌肉，同時矯正懷孕期間韌帶和肌腱鬆弛引致的關節及盆骨移位等問題。「一般來說，順產的媽媽在產後第二日已可以落床散步，每日兩次，每次 15 分鐘起。如果是剖腹生產則要視乎身體狀況及醫生建議，循序漸進開展運動。」

除了燒脂運動外，以下三個復健運動，對幫助身體復元和改善姿態尤其重要。



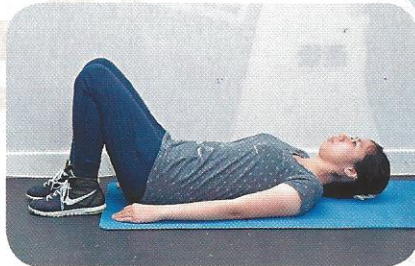
香港
中文大學營養研究中心教練游頌輝提醒，在產後初期核心肌群和骨盆底肌仍未復元，不宜進行劇烈運動，建議在三個月後才逐漸增加運動量或劇烈程度。

骨盆底肌訓練



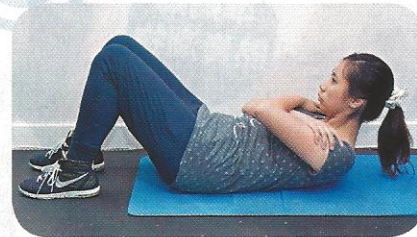
方法：坐在椅上，膝頭分開約一呎。將肛門、會陰及尿道用力收緊，然後放鬆，重複做 12-20 次。
效用：女性生產後，骨盆底肌可能會更鬆弛和撕裂而變弱。透過運動強化骨盆底肌，有助改善小便失禁、子宮後傾及下垂。

盆骨運動訓練

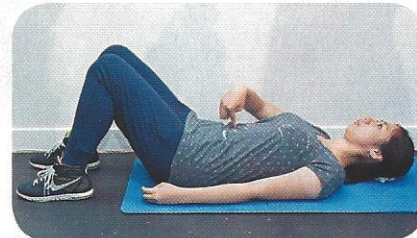


方法：仰臥屈膝，提高臀部至尾龍骨稍微向上，令背骨貼着地下，維持 10 秒，其間要保持暢順呼吸，然後放鬆，重複做 6 次。
效用：改善盆骨位置和懷孕期間引致的腰椎前彎。

核心肌群訓練



方法：仰臥屈膝，交叉雙手抱着兩邊膊頭，呼氣時收緊腹部，提起頭部及肩膀，維持數秒，重複做 10 次。



方法：如果是剖腹生產，剛開始做不到捲腹的動作，可改為仰臥屈膝，用手指在肚臍位置向下按壓，收緊腹部。注意運動時要帶腰封，尤其做腹部運動，以防止腹直肌分離惡化。

效用：改善腹直肌分離、鍛鍊及收緊腹部肌肉。

預防「媽媽手」

新手媽咪，容易因經常抱 BB 引致「頸梗膊痛」，或俗稱「媽媽手」的腕管綜合症等。要有效預防，首要是保持姿勢正確。例如俯身抱起 BB 時，先將一隻腳踏前、屈膝，將身體的重心往下移，避免彎腰；當抱住 BB 時，腰骨要挺直、手腕、手肘要保持成一直線。再配合簡單的肌肉鍛鍊，防患未然。



經常做背肌訓練，有助減少抱 BB 引致的頸梗膊痛。方法是將雙手放在後腦，然後往後拉，重覆多次。



一些簡單的按摩動作，例如用手指上下推按前臂的位置，有助放鬆手腕的筋腱，舒緩「媽媽手」。