

孕育生命、繁衍後代是上天賦予女人的神聖使命，但產後與肥胖又往往被劃上等號。生孩子後身材走樣，一直是許多媽咪擔心的事。再看看週遭的人，許多媽咪產後 瘦不回來、身材走樣，看起來像“歐巴桑”，而且生越多胎就變的越胖，因此導致許多人不願意懷孕生小孩。但其實只要探究原因善加預防，則產後肥胖並非必然。一般來說產後肥胖的原因可歸納為：產前孕期體重控制不當：懷孕婦女通常體重在妊娠第一期大都增加 1 至 2 公斤，第二及第三期每週則增加 0.5 公斤。整個妊娠期增加大約 10 至 14 公斤最為理想。但國人有個觀念“一人 吃兩人補”，因此不少懷孕的媽媽就如同拿著“免死金牌”，毫無忌憚大快朵頤，將醫生的叮嚀拋在腦後。想吃就吃甚至偏食，往往到懷孕末期已經胖得像換了個人 似的。其實孕期所增加的體重，大部分為體脂肪的堆積。一個足月出生的嬰兒體重不過二千五百至四千公克左右，因此若增加的體重超過理想體重時，表示母親的體 脂肪堆積增加，也就是胖在母親身上。所以媽媽不要以為生完小孩後就會自動瘦下來，面對增加過多的體脂肪，如何使它消失，恢復輕盈體態，才是一門大學問與考 驗呢！所以均衡的飲食對準媽媽來說格外重要，懷孕時多吃蔬菜水果及注意鈣質的補充，不偏食不過量，維持孕期的理想體重，才能在產後輕輕鬆鬆享“瘦”的美好 滋味。

產後坐月子惹的禍：根據祖先流傳下來的經驗與習慣，坐月子時吃的食物以高脂肪、高糖分及油膩的食物為主，如麻油雞及各式各樣的補品，且坐月子期間許多產婦大部分時間不是吃就 是睡，又不找時間做運動，往往一個月下來，原本在懷孕期間所增加的脂肪量，並未因為產後消失反而因坐月子期間而大量堆積，如此雪上加霜不胖都難。

個人體質所致：根據醫學報導，產後變胖不易恢復身材的婦女，她們大部分具有一個共同的基因特徵。這些肥胖基因受到活化後，會導致食慾增加，脂肪堆積引起肥胖。

產後瘦身的方法：

親自哺餵母乳：母乳中含有的必需胺基酸和脂肪酸，是嬰兒腦部發育的基本成份，且含有各種免疫物質，特別是初乳可以幫助寶寶抵抗各種感染，也較容易消化吸收，所以母乳是嬰 兒頭一年最佳食品。對母親來說可促進產後的恢復，而每天哺餵母乳約需消耗四百至六百卡的熱量，對一個產婦來說是雙贏的瘦身法。

飲食控制：坐月子宜多吃含高蛋白質且易消化的食物，而且應重質不重量，傳統的坐月子方法本身並沒什麼錯，但隨著時代變遷環境不同，現代人平常飲食營養都非常足夠，怕 的是營養過剩與不均衡。一般的狀況是產後 6 至 8 週體重會從孕期所增加的十幾公斤降至 4 至 5 公斤。通常若懷孕時增加 10-14 公斤的產婦，大約需 1 至 2 個月 才能恢復回來，若產前增加超過 20 公斤的產婦，則需約 3 至 4 個月的時間。因此產後半年期間，是身材恢復的黃金時期，若這段時間身材沒有恢復，日後想恢復就 很難了。而飲食控制為產後瘦身的一大關鍵，宜減少總熱量的攝取，並廣泛的攝取各種食物，口味要清淡，避免酒精飲料及減少過多的鹽分攝取以降低水分滯留在身 體內。增加飲食中的纖維量，可獲得充分的飽足感以達到減少攝取的效果，達到瘦身的目的。

適當的產後運動：產後第五天產婦就可開始做產後運動，先從簡單的腿部運動開始，臀部運動、陰道收縮運動、子宮收縮運動、進而腹部運動，如此循序漸進不僅增進產後復原的速 度，也能增加熱能的消耗，鍛鍊心肺功能，促進新陳代謝，也可以保持心情的舒緩。唯運動量需視個人能力決定，持之以恆。根據研究顯示，不管是胖或是瘦，多運 動都可以降低體內肥胖荷爾蒙的比例，而且對於預防糖尿病及心血管疾病也有很大的幫助。