



孕婦肥胖瘦身有一套 飲食均衡多運動是王道

◎台北醫學大學附設醫院消化外科主治醫師王偉◎

一般來說，女性體重最容易增加有三個時機：（1）青春發育期（2）孕期（3）更年期。青春期若能保持體重，孕期也能保持正常體重，懷孕期間上升 7 公斤～12 公斤，產後也將容易迅速恢復健康體態，而且醫師發現產程進展順利、嬰兒健康的孕婦，都有在懷孕前後體重保持得宜的共同優點。

而懷孕生子之後，媽咪們最關心的話題之一就是「該如何恢復身材？」甚至為了快速減重，不惜採取激烈手段好讓自己瘦下來，但這是錯誤的觀念，因為生產過後的兩個月之內，身體機能還屬於虛弱的狀態，應避免劇烈運動，產婦減重千萬別操之過急。

孕期體重為產後瘦身之本

要注意的是，懷孕不是減肥的時機，但媽咪應該注意營養均衡和適量運動，以維持適當體重和體能。懷孕時運動的好處在於可改善體能狀況，改善心血管功能，抑制體重增加和脂肪屯積，且可讓產程順利，減少妊娠併發症的發生。就適婚年齡的婦女來說，懷孕期間的體重增加 10 至 14 公斤是最理想的，因此，當體重過重時則必須透過飲食的控制及適度運動（如散步、健走、伸展操等），來達到減重的目的。

尤其生產過後的兩個月之內，身體機能還屬於虛弱的狀態，這時應避免劇烈運動，建議可以做一些簡單的伸展體操來控制產後體重；到了第三個月開始，則可以視個人身體機能的恢復狀況逐量增加運動量，建議可以從較溫和的運動做起，如游泳、簡易瑜珈等。等到身體機能完全恢復，即可開始從事較劇烈的有氧運動、騎腳踏車等。

同時為了讓肚子裡的胎兒頭好壯壯，孕媽咪在懷孕期間，一定會將任何對寶寶有益食物通通吃進肚子；但是，「一人吃兩人補」的箴言，並不會應驗在每個媽咪寶貝身上，吃錯食物，或是錯誤的瘦身觀念，反而會使得媽咪產後瘦身之路，變得更加艱難。

在飲食方面必須先控制熱量，一般成年女性每天所需的熱量為 1800 卡，因此，產後婦女也應該依照這個標準，控制自己每天所攝取的熱量。除此之外，產後的營養的均衡也非常重要，

對於飲食內容也要加以調整，建議可以先向營養師諮詢，以掌握自己每天的熱量攝取狀況，再做適當的調整。

坐月子瘦身最 Smart

其次要小心的是，產後三個月是體重下降最快速的時間，然後體重下降的速度就會減緩，直到產後 6 個月。由於有坐月子食補的傳統觀念，大多含高熱量、也容易攝取過多的脂肪和膽固醇，當心腰圍大增！

另外，產後月子有沒有做好和產後瘦身有絕對的關係！坐月子的目的，是要讓傷口儘快癒合，並使內分泌儘快恢復，讓身體器官機能恢復到產前的正常運作如果月子沒有做好，使身體的傷口癒合不佳，內分泌就會失調，而身體也會自然的爲了自保而將新陳代謝率降低，如此一來細胞代謝變慢，不但無法將懷孕時期堆積的脂肪消耗掉，而且會堆積出更多的脂肪。

若是能利用坐月子的時候瘦身，是最聰明的方式了，剛生完小孩，身上的傷口要癒合所消耗的能量與內分泌的作用，會讓身體處在高代謝率的狀態，飲食攝取正確，其實不需要搭配太過劇烈的運動，就會很容易的在一個月就減輕 3~5 公斤。

王偉醫師「[體重管理中心](#)」門診時間：周二（上午）、周六（上午）電話人工掛號：2738-0032
或是由總機：(02)2737-2181 轉「[體重管理中心](#)」