

從產後瘦身運動與自我時間規劃 找回原有自信

6 月 15, 2022

《台灣爸媽育兒大調查》結果顯示，產後高達64.7%的爸媽曾經懷疑自己是不是好爸媽，卻不知這些壓力往往是自己帶給自己的。整體而言，多數媽媽產後將面臨回不回職場、如何安頓寶寶等問題；其中，媽媽產後最能自我掌握的，就是透過調整飲食與規律運動來養成更好、更有自信的自己。

即使成為父母，也別忘了保有自我時間與空間，面對人生，你可以積極學習新知。面對工作，你可以實現理想。面對健康，妳可以透過調整飲食、規律運動來進行產後瘦身及減重。當個愛小孩、也愛自己，也有自信和原則的好爸媽。

育兒挑戰多，如何緩解自我挫敗感？

許多人一路成長過程都是高材生、職場菁英，沒想到當了爸媽後，內心卻一點一滴累積了自我挫折感，也有的媽媽因體重增加、產後身形、樣貌等改變，想到產後瘦身等問題，或其它孕期間有形或無形的壓力，產生高度自我懷疑與否定。

調查也指出，81%爸媽認為當了爸媽後要比預期做出更多妥協。當理想與現實有了落差後，還要面對接踵而來的育兒難題，許多爸媽就會信心低落，經常處於不知如何是好的沮喪中。

知名醫師鄧惠文指出：「有許多人在面對產後種種挑戰，第一次感覺到自己竟會這麼無能為力，當父母就是在體驗自己是無比的強，也無比的弱。」顯示育兒的艱辛讓爸媽容易產生自我懷疑。

以媽媽的立場來看，她們因為沒有足夠的育兒經驗，常會懷疑自己能否當一個稱職好媽媽，其中一大難關是如何讓自己回歸原有作息，並找回原有自信。

鄧惠文建議媽媽在孕期間及產後要學會轉換心情，無論是面對工作或家務都要有『分寸』與『選擇』，不可能再每件事要求做到滿，媽媽必須儲備力氣，然後有意識地知道力氣要分配在哪裡，才能找到生活的平衡與快樂的自己。

衍伸閱讀：<產後憂鬱症會持續多久？認識產後憂鬱症狀、原因，用量表進行自我檢測

自我掌握第一步，選對食物提升產後瘦身效益

整體而言，多數媽媽產後將面臨回不回職場、如何安頓寶寶等問題，這些都要花時間與另一半溝通，才能全盤考量利弊得失。

若撇開這些現實問題，**媽媽產後最能自我掌握的，就是透過調整飲食與規律運動來養成更好、更有自信的自己**，也就是好好吃、好好運動、好好過生活，來減緩產後心中的焦慮與壓力。

媽媽孕期結束後，好好調整飲食熱量，同時確保營養攝取充足，除了可以提升健康、保持體力之外，其實還可達到絕佳的產後瘦身及減重效果，建議在孕期後，掌握5項飲食營養原則，來達到減重或控制體重的目標：

- **產後瘦身秘訣 1：**攝取幫助消水腫的飲食，達到減重好效果
孕期過後建議，多食用可消除水腫的食物或飲品，如不含糖的紅豆水、黑豆水等
- **產後瘦身秘訣 2：**降低熱量攝取，體重較易控制
每餐的主食，建議以蒸或煮的肉類為主，來限制熱量，再搭配多量的菜，而飯類或澱粉類，則降低到以往的一半左右。油炸類或是熱量過高的甜點，也都要盡量避免。
- **產後瘦身秘訣 3：**力求食物均衡營養，吃的營養也可以減重
除了營養均衡之外，還需戒掉會影響產後瘦身的食物，如高糖、高鹽、加工食品和高熱量食物，不僅不利於減重，還會增加體重的食物。
另外，在哺乳期的媽媽，熱量攝取要比評增加300-500大卡的熱量。且一天不能攝取低於1500大卡的熱量，否則可能會影響母乳分泌。
- **產後瘦身秘訣 4：**補充蛋白質，體重不增加，術後恢復快
多補充奶、蛋、魚、肉、豆等，具有優質蛋白質營養的原型食物，不僅能較容易控制體重，也對術後的恢復有一定的功效。
- **產後瘦身秘訣 5：**多攝取蔬菜水果，有效減重，體重控制變簡單
多吃多樣性蔬果類食物，以加速體內代謝循環，還能改善產後便秘，提供飽足感，達到控制體重效果，同時熱量較低，能增加產後瘦身及減重效益。



延伸閱讀：<哺乳營養品這樣吃！哺乳期攝取DHA食物、補充維他命，讓寶寶吃到營養母乳餵母乳準備：這樣吃，奠定寶寶學習力與保護力

養成產後瘦身運動習慣，從簡易腹式運動開始！

同時，為讓產後瘦身達到更佳效果，孕期結束後，除了選擇食物控制熱量來減重外，媽媽也要養成規律性運動習慣，把握細碎時間，每天從零碎時間抽出30分鐘的時間做運動。

推薦簡易的腹式呼吸運動，可提升產後瘦身及減重效果，並強化媽媽產後的肺活量與活力，讓人比較不易感到疲累。運動做法如下：

1. 身體先躺平，雙腿、膝蓋彎曲，把兩隻手放在腹部左右兩側；
2. 用鼻子緩慢吸氣，感覺到肚子漸漸鼓起，吸到最足時先閉氣約2秒的時間；
3. 緩慢地用嘴巴吐氣，愈慢愈好，直到感覺肚裡的空氣都排光為止。
4. 把握上述原則，重複運動。

延伸閱讀：<懷孕中期BMI和體重控制的秘訣

有了伴侶的陪伴，規劃屬於自己的時間

孕期結束後，當媽媽陷入自我懷疑 / 否定時期，爸爸可以接手育兒工作來實際支持，也多

給媽媽一些言語上的鼓勵，而媽媽可以幫自己規劃「Me Time」時間，多做一些能讓自己開心，或找回人生自主權的事，譬如：

1. 排好固定做產後瘦身運動的時間，回到孕前體重，重拾原本的自己。
2. 從事有興趣的活動，若產後家人有時間可幫助照顧寶寶，也可和另一半一起進行。
3. 從短程小目標開始孕期後新人生規劃，或從工作、學習或運動中找回人生成就感。



掌握產後瘦身原則，人生自己做主

無謂如何，即使成為父母，也別忘了保有自我時間與空間，面對人生，你可以積極學習新知。

面對工作，你可以實現理想。

面對身材，妳可以透過調整飲食、規律運動來進行產後瘦身及減重。

如此將能幫助產後處於低潮時期的爸媽，重回閃閃發亮的模樣，當個愛小孩、也愛自己，也有自信和原則的好爸媽。

重點摘要：

- 緩解挫敗感，從轉換心態開始，學會接受不完美
- 產後瘦身，食物選擇很重要，同時也要顧及營養均衡
- 孕期過後，培養定期運動習慣
- 規劃屬於自己的時間，多與伴侶做溝通

參考

- 產後憂鬱症會持續多久？認識產後憂鬱症狀、原因，用量表進行自我檢測 ([link](#))
- 哺乳營養品這樣吃！哺乳期攝取DHA食物、補充維他命，讓寶寶吃到營養母乳 ([link](#))
- 餵母乳準備：這樣吃，奠定寶寶學習力與保護力 ([link](#))
- 懷孕中期BMI和體重控制的秘訣 ([link](#))
- 餵母乳可以喝咖啡嗎？哺乳飲食手冊：追奶食物與方法 ([link](#))



—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

媽咪迎新禮

立即免費領取

The image is a promotional banner for Wyeth's 'Mommy New Year Gift'. It features a woman sitting on a bed, smiling and holding a baby. To the right, there are two wrapped gifts with gold ribbons. The text 'Wyeth 惠氏 母嬰專家' is in the top left, '媽咪迎新禮' is in large blue characters on the right, and '立即免費領取' is at the bottom in white characters on a gold background.

立即分享