寶寶1-2歲文章
文章

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，還能改善產後便祕，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。

衍伸閱讀：＜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。

衍伸閱讀：＜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)

立即分享