



孕婦做適當的體操運動

可減少腰酸背痛！

清祥



漂亮的媽媽（小鳳）

問：我因節育沒成功而再懷第三胎。這一次妊娠覺得胎位更低，常感到腰酸背痛，這是為什麼？

答：懷孕以後隨着胎兒的成長，一個月比一個月膨大的子宮就往前突出，把腹部的皮膚和肌肉拉長，同時把兩側的腹直肌拉開往往膈下中央部只留下一層皮膚和皮下脂肪而已。如果妊娠和產後沒有做適當的運動，訓練調節肌肉機能，這些肌肉就會失去彈性，不容易恢復

原有張力。緊接着再懷孕，腹肌再被拉長，更失去彈力。這種情形，就和拉橡皮筋一樣，拉得愈久，次數愈多，它就愈失去原有彈性，一次比一次鬆弛而變長。因此懷孕次數多的婦女，會覺得一次比一次懷得低，覺得腹部下墜。很自然地想用手去扶它，而一扶上來就覺得舒服多了。

至於腰酸背痛，很多孕婦多會有此感覺，輕微的腰酸背痛往往因

站立姿勢不好，或提重東西，過分彎腰或過度走路引起。如果還有腹肌分離、腹部下墜，爲了調整身體重心，更需要拉緊腰背部肌肉，更容易引起腰酸背痛。若背痛非常厲害，可能不是純由妊娠引起的，可能有肌肉裂傷，必須做進一步的檢查。

問：有什麼方法可減輕懷孕的痛苦或預防惡化？

答：在妊娠期間，做適度的運動、體操來調節肌肉的彈性、張力，保持它的功能最爲理想。不運動的背部肌肉容易僵硬，失去彈力，易引起酸痛也容易受傷。

很多婦女常埋怨說：生了小孩，整個人都變了，原有的美麗身材却走樣了，變得下腹突出，失去彈性，乳房下墜，腰圍特粗，體重不減，再也看不到婀娜多姿的身材，而且一胎比一胎醜下去，真令人傷心！這些人多半是在短時間內生得多的關係。

但是我們也看到不少婦女，生了小孩後仍然保持漂亮的身材，讓你不敢相信她已是兩個小孩的媽媽

了。

如果從懷孕開始，即注意飲食，維持適當的運動體操，加上產後的保養和肌肉運動，就不必為此發愁了。

至於酸痛，若避免做重工作，長途走路，減輕疲勞，仍不見好轉時，可帶上妊婦腹帶，將有所幫助。它可以減輕肌肉負擔，更會扶着下墜的子宮，就像代替你的雙手去扶着肚子讓你覺得舒服一般。因此，腹帶是用來「扶撐」的而不是用來「捆綁」肚子的。

有些多胎婦女，因腹肌完全分離，又失去肚皮張力，鬆弛下垂，造成妊娠子宮往下突出，不但難看，且行動不便，常抱怨背痛及下腹

疼痛，也容易引起不正常胎位。這樣的孕婦就非用腹帶來扶撐子宮不可。至於因肌肉扭傷引起的腰酸背痛，則可以服藥治療。

問：穿縮緊褲有沒有效？

答：穿上縮緊褲，因由周圍把腹部壓緊下來，雖然在妊娠初期會覺得舒服一點，但它可能影響胎兒成長發育。又到了妊娠後半期，因腹部形狀改變，不容易穿好緊褲，還是腹帶較合適。也許是天氣太熱，國人妊婦用腹帶的人較少見。日本婦女則有使用腹帶的傳統，我常見在台灣的年輕日本孕婦，幾乎每人一條此類腹帶。在寒冷地區，腹帶還可以保溫。另有人認為妊娠後半期帶上腹帶時，孕婦的起居活動

較靈活，對家事繁忙的家庭主婦或職業婦女不無幫助。更有人說，帶上腹帶，還有額外的益處，可以減少腹部皮膚的裂開，防止妊娠線的產生。

問：如果穿用腹帶就可以不做孕婦體操嗎？

答：妊娠腹帶不能代替孕婦的體操運動。如果只帶腹帶而不做運動或體操就得不到良效。附帶地告訴妳，用腹帶時不要站着穿上去，因為這樣容易引起「壓迫子宮」。你必須躺下來，將腹帶從背往前帶上，如此才能扶撐子宮，站起來後即會覺得舒服。如果帶上後覺得太緊、不舒適或難過時，需再調整一下，重帶上去。

美容的食品

- 牛奶拿來搽臉，可以使臉部光滑細嫩。
- 每天用刷子蘸濃茶來塗刷眉毛或睫毛幾次，一個月後會使淺淡的眉毛和睫毛變黑。
- 用檸檬汁洗手，可使手部潔白柔軟；洗頭髮時滴入幾滴檸檬汁，可使頭髮光亮。
- 胡瓜是很好的清潔劑，能去除污點，同時用它塗擦乾燥的頭髮，會變得光澤秀麗。
- 用新鮮橙汁混合蜂蜜，每次塗在手上半小時，能夠增加手部的潔白柔軟。（夏榆）

吃橘子好處多

- 在一天之中吃橘子不宜超過三個，因為每人每日所需的維他命C，吃三個橘子就已足夠，多吃不但無益，反而對口腔的清潔、牙齒等多有害。
- 吃橘子前後一小時不要喝牛奶，因為牛奶的蛋白質一遇橘子的果酸即行凝固，會妨礙消化。
- 飯前或空腹時不宜吃橘子，因為橘汁的有機酸會刺激胃壁的粘膜，對胃部的健康非常有害。
- 橘子有降熱的作用，發高熱時多吃橘子病情可望減輕，或是用它的葉子煮十多分鐘，加糖熱飲亦有效果。（夏榆）



好快樂！