

準媽媽保持身材有妙方



健美的身材令人羨慕(沈安麗攝)

女人一生中恐怕沒有比懷孕時期更特別的日子了。懷孕時似乎有一種內在的光輝，使她比以前更美麗。但是，懷孕也會破壞女性的身材。

幸好現代的新女性，不必爲了當母親而放棄美好的身材。

懷孕前就要注意身材

如果你一向很注意身材，那麼在決定懷孕之前就該注意了。如果你經常坐着，體重又有點超重，那麼先減輕點並做運動，然後再準備懷孕比較好。

假若你不這麼做會怎樣呢？很簡單，當嬰兒在你體內成長時，你的肌肉會鬆弛、伸張。從你懷孕六個月到快要生產時，以及生過之後，別人可能會問你，你是否懷了三胞胎，更嚴重者，腹壁失去伸張，皮膚減少彈性，子宮鬆垂，甚至脫出。

另一方面，如果你在懷孕期間謹慎的吃，並且遵照醫生的指示做運動，你將會覺得更舒適，睡得更好

，更有活力，而且產後不必爲變形的身材煩惱。此外，婦產科醫生強調：適當的運動可以強化骨盤底，教你正確呼吸，使得生產較容易。

準媽媽的飲食要均衡

「一人吃兩人補」的說法，已經不合時宜，除了使你肚子變大之外，別無實益。反之，挨餓對自己和胎兒都是有害的。懷孕期間的正確飲食，應該是均衡攝食四種基本食物羣，讓你和胎兒都能獲得所有必需的營養。

除非你體重過重，否則可以正常地吃，也就是每天攝取一般女人所需的2,000~2,500卡——在懷孕的前3個月。然後配合胎兒所需卡路里來增加食量。但必須攝食健康食品，而非使人發胖的甜食，如冰淇淋和蛋糕。胎兒發育更快速時，則必須按照你自己和胎兒的需要，調整卡路里攝取量，醫生會根據你的體型和活動量給你建議。