

→ 如果你一天只消耗 500卡，剩下的卡路里會以一星期約半公斤的速度轉變為脂肪。整個懷孕期結束，你就重了14公斤，除了嬰兒和羊水的重量外，其餘都被母體保留。也就是說如果你生了一個 2.8公斤重的嬰兒，而你總共約增加20公斤——14公斤却是你本身自己增加的體重，你得花很多時間才能除掉。但是，你若攝取精簡飲食，只增加11公斤——4.5公斤是嬰兒和羊水的重量，只有 6.5公斤才是你的。

整個懷孕期間，你都必須接受醫生指導，他會依你的個人需要，指導你改變飲食。如果你水腫，要少吃塩；如果胃痛，必須禁食辛辣刺激食物；如果便秘，則增加纖維攝取。此外，幾乎所有的孕婦都應多喝流質，並且補充鐵質。

懷孕期間注意運動

你從事任何運動之前，必須先跟醫生磋商一下。在選擇運動時，身為準媽媽必須考慮所有的因素，包括：住處，何種運動容易做，是否想要自然生產等。你若想自然生產，可以參加醫院附設的「拉梅茲」，教你肌肉和呼吸的控制技巧。不過，「拉梅茲」只能幫助你生產較為容易，却無法強化身體的其他部份。因此，你必須結合自然生產運動和其他的運動計畫，才能得到事半功倍的效果。

有許多韻律中心，設計時都考慮到孕婦，提供輕鬆的柔軟體操、瑜珈以及伸張活動，可以強化肌肉而又不需太用力。如果你因為工作，或家裏尚有其他小孩，不克參加運動班，可以買一本有圖解說自己能做的孕婦體操的書。

至於較激烈的體能活動，例如：慢跑、騎馬、打網球、騎腳踏車、溜冰等，若沒得到醫生的允許，千萬不可盲目地運動。

適合所有孕婦的運動是散步，這是最好的調節劑，不需花什麼力氣。最理想的是每天以舒適的步伐走至少 2 ~ 3 公里，不必限制在一小時之內走完，可以分散到整天的時間。你不妨走路上下班，走路去店裏買東西，到醫院檢查，或是到你想去的其他地方。只要記住，你是為了運動而散步，而且要一有空就去散步。

一項健康的運動計畫，應由適度的柔軟體操，伸展或瑜珈運動，以及每天散步等所組成，不但使孕婦強健有精神，同時也能紓解背痛，消除便秘，防止靜脈瘤。

嬰兒出生，你的元氣恢復之後，仍然要做例行的運動，讓身材恢復產前的模樣。

變化幼兒的生活

幼兒的學習力最強，最具啓發性，因此不妨利用陪孩子玩的時候，設計一些活動，使遊戲也具有學習與教育的意義。

1. 尋寶遊戲：寫幾張簡單的暗示或用簡圖表示，藏在室內或院子裏，讓孩子分好幾處看到暗示，最後才找到獎品，最好是能大家分享的東西，如一包餅乾或一打鉛筆。

2. 設計半日遊：拜訪一位有趣的鄰居或是搭公車，帶孩子去參觀火車站、故宮博物院，看看大的教堂、港口、園藝花園或麵包店等都十分有趣，亦可看看圖書或美術館。

3. 利用錄音機：讓孩子充當主持人，互相訪問，也可以學怪腔怪調或唱歌。這卷錄音帶可以寄給遠方的祖父母當做禮物。

4. 幫孩子編一本書：先將紙摺成書的樣式，讓孩子畫插圖，如果他們需要，你再幫忙寫一些文字說明，用亮麗的紙做封面，亦可由孩子自己畫封面。

5. 教孩子做小西點或包水餃：給他們一些模型和一些揉好的麵粉，將做出的麵食一起分享。

6. 幫助孩子演一齣戲：想一個應景的劇本，讓每個孩子都稍加裝扮，拿一點道具，然後表演給朋友或家人觀賞。

7. 如果出遊或生日時照了照片，不妨買本相簿，收集照片，一方面可讓他們看到成長過程，還可想念目前不在身邊的親友。(曉吟)