

辣妈时代 瘦身从怀孕开始

控制食欲多运动都是小儿科,有人甚至提前剖腹产,你赞成吗?
专家建议:以牺牲宝宝“福利”为代价的瘦身方法,可能让你后悔。



如果说瘦身是女人的终生事业,那么对于怀孕、产后的女人来说,它更是重中之重。近日,前不久刚当妈妈的性感女神梅根·福克斯产后复出,在第 70 届美国电影电视金球奖典礼上与老公齐齐亮相,身材火辣依旧。而就在上周,她又穿着一身性感内衣登上《Esquire》杂志二月刊封面。一时间,梅根的产后瘦身方法速度晋升为准妈妈和妈妈们们的减肥“秘籍”。有人说,梅根怀孕期间依旧坚持运动,因为从她的街拍照片来看,一身运动装的孕妇不是在去健身房的路上

就是从健身房出来。另外,怀孕前就坚持“能不吃食物就不吃”的梅根,在怀孕期间也没忘记节食加忌口,并有选择地吃高营养低热量的食物。

不过,瘦身方法就好比护肤品,没有绝对正确有效,只有合适与否。不少当妈的谈起自己的孕期和产后瘦身方法都头头是道,让我们一起来看看吧!

人物:小恋

瘦身方法:

拒绝甜食、饮料

怀孕前小恋是个甜食控,蛋糕、甜品、饮料都是她的最爱,也

正因此,在别人眼里她是个有点胖胖的女孩。“怀孕后,我对甜食的渴求更强烈,怀孕也给了我一个放肆大吃的理由。”小恋说,“不过,怀孕 4 个多月时。”医生说小恋的体重偏重,但肚子的宝宝只是刚刚达标。也就是说,肉都长在了她身上。医生建议,控制食欲。

“从那时候起,我就下决心戒甜食饮料,为了宝宝更为了我自己。”现在,小恋的宝宝已经一岁多了,拒绝甜食和饮料的习惯她却一直保持着。而且,现在的她比怀孕前还要苗条。

点评:即使不是孕妇,甜食和饮料也不能吃上瘾。或许,那些认为“怀孕”就可大开“吃”戒的准妈妈们,应该好好学习一下。

人物:Katrina

瘦身方法:

缩短哺乳期

学舞蹈出身的 Katrina 对身材的要求相当高,怀孕期间一直坚持适量运动的她,在别人看来,一点都不胖,即使是刚生完孩子那会儿,朋友也会赞美她就像没生过孩子一样。“但胖不胖只有我自己知道。”Katrina 说,“我的标准就是怀孕前的衣服穿上去的感觉和以前一样那才是没胖,稍微有点紧绷那就是我瘦身失败。”因此,在哺乳期里的 Katrina 三天两头纠结——她享受给孩子喂奶时的幸福感,却也

为衬衫前襟那几粒紧绷的扣子心烦。“后来我决定,将哺乳期从原定的半年缩短为 2 个月。”断奶后的 Katrina 每天潜心瘦身,很快就恢复了。直到现在,只要有朋友来问她如何产后瘦身,她的首条建议一定是“缩短哺乳期”。

点评:有的妈妈为没有奶水而发愁,有的妈妈为没时间喂奶而担忧,也有妈妈因为生病无法喂奶而心痛。如果可以,还是让宝宝吃个饱吧!

人物:菲

瘦身方法:

提前剖腹产、不喂奶

菲有两个孩子,至今身材依旧如同少女一般。不过,她的瘦身方法说出来让人大跌眼镜——提前剖腹产,外加不喂奶。“胎儿入盆后以及自然分娩的过程容易把骨盆撑大,到时候想再收回去就难了。所以我选择剖腹产,而且要提前。”菲陈述自己的理由。除此之外,拒绝母乳喂养也是她的瘦身方法之一,她认为这样不仅可以瘦身还能保持身材。不过,非的这种做法也受到了家里人的反对,而她的对策是:“吃药装病。吃了药就不能喂奶了噢!”

点评:菲的瘦身方法很多人都效仿不来,估计也不愿效仿。妈妈瘦身的前提是让宝宝以最健康的方式出生和成长,这一点是大部分人的共识。专家认为,这种瘦身方法很不可取。

(马焱)



一孕傻三年 宝宝时差惹的祸

家有不到一岁小儿的文文妈

最近看到一个新概念——宝宝时差(Babylag),指新生儿女父母因照顾小孩导致睡眠不足,进而引发的极度疲惫和精神不集中现象。“一边看一边狂汗,这不就是我吗?难怪我生孩子后经常不小心被各种利器割伤手、煮饭插上电源却忘记按煮饭键、手里拿着手机还问宝宝爸我手机哪去了……原来一孕傻三年是这么回事。”

大半年没睡过囫圇觉的文妈说,就在前两天,早上 8 点挣扎着从被窝里坐起来,马上一头晕眼花,感觉天旋地转。身体不适的文妈赶紧求助单位医务室,资深女医生听说文妈还在哺乳期,轻描淡写地就把她“打发”了。“基本上每天半夜还要喂奶两三次,早上 7 点多小朋友就彻底醒了,在床上爬来爬去,看你还睡着就用小手把你挠醒。医生跟我说,哪个当妈的不是这么辛苦,除了多休息之外,没有其他医学办法。”

宝宝的作息时间和成年人的作息时差差别很大,因此在照料宝宝的过程中,父母常常得不到恰当的休息,即便是晚上也无法保证有足够的睡眠,以至于在身体和精神上都会出现疲劳和不适。据了解,“宝宝时差”这个新概念是由英国睡眠专家德夫·班纳吉博士发明的,他发现一些照顾婴儿的父母出现的疲劳症状与飞机时差(jet lag)的症状相似。

生孩子之前曾是空中飞人的婷婷告诉记者,飞机时差、假后返工时差(socialjetlag)过几天就能恢复,不过因为照顾宝宝而产生的宝宝时差估计要好些年才能缓过来吧。婷婷告诉记者,不知道从什么时候开始慢慢变傻了,“好像就是从怀孕开始的,种种迹象不得不让我承认,生个孩子真的傻 3 年。”

婷婷说,第一个变化就是记忆力明显衰退,总是要依靠手机提醒才能想起来计划要做的事情,有时明明一小时前计划好要做的事情,立马就能忘掉。甚至一不小心,等自己想起来的时候已经过期好久了。第二个变化是超级不愿意使用逻辑思维,比如分析个问题做个数学题,总是觉得大脑混沌,第三个变化是常常乱放东西。“尤其宝宝一哭闹,完了,彻底乱了,我曾经把袜子放进冰箱里过。”

更经典的是婷婷与还不会说话的宝宝之前的“对话”。婷婷:“叫妈妈,不叫不给吃奶。”宝宝:“……”婷婷:“看你这么可爱,不叫算啦,吃吧吃吧。”

新生儿父母因宝宝时差做出的十大荒唐事

- 1.把袜子放进冰箱(把牛奶倒进洗衣机)。
- 2.洗澡时睡着。
- 3.把孩子留在车里。
- 4.穿着睡衣出门。
- 5.错把发胶当成除臭剂。
- 6.把脏衣服晾在晾衣绳上。
- 7.洗面奶挤到牙刷上。
- 8.用宝宝的牛奶给自己冲早餐麦片。
- 9.周末不上班的时候起床去上班。
- 10.给孩子穿错衣服。

(陈婕)

