

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“能不吃的食物就不吃”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

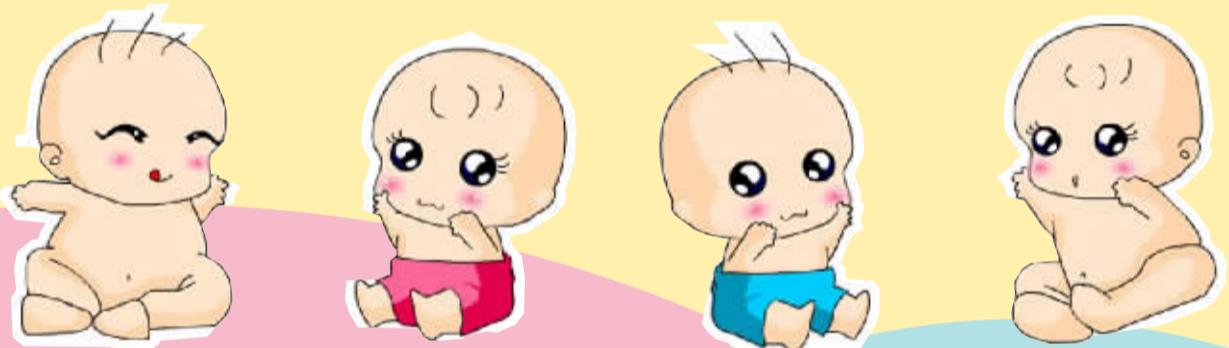
瘦身方法：

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，菲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呗！”

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、手里拿着手机还问爸爸我手机哪去了……原来一孕傻三年是这么回事。”

大半年没睡过囫囵觉的文文妈说，就在前两天，早上8点挣扎着从被窝里坐起来，马上头晕眼花，感觉天旋地转。身体不适的文文妈赶紧求助单位医务室，资深女医生听说文文妈还在哺乳期，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。”

宝宝的作息时间通常和成年人的作息时间差别很大，因此在照料宝宝的过程中，父母常常会得不到恰当的休息，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，不知道从时候开始慢慢变傻了，“好像是从怀孕开始的，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，有时明明一分钟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，不算算啦，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)

