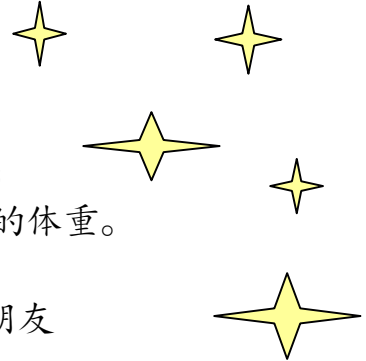




产后体重变化的对策



常常听到女性朋友抱怨生产后身材走样，许多人徒呼无奈；事实上，坐月子得法的话，短短一个月便能回复到怀孕前的体重。一般来说，怀孕的全程所增加的理想体重位 12 公斤，生产过后，这 12 公斤要如何从身体上消失，就成为女性朋友所关注的焦点。现在，我们就来计算一下。

内容	减去重量	对策
生产时，胎儿、羊水、胎盘的娩出与失血	约 5 - 6 公斤	
怀孕期间体内增加的水分，於坐月子期间(特别是第一周)经由汗水或尿液排除	约 4 公斤	产饮食上应加强肾脏的排泄功能，排挤体内过多的水分 减少调味料和禁止罐头食品，才会不使体内水分留在体内。
其余怀孕期间因养胎而增加的体重	3 公斤以上 (视个人而定)	依阶段性的食补进食，产后过度进补，反而种下肥胖的因子。 正确的饮食习惯:细嚼慢吞 亲自哺乳，一个月所消耗的热量，换成脂肪量的话,约等于 4 斤肥肉。

由于坐月子食补的传统观念，让大多数产妇都会摄取过多的脂肪和含高热量的食物，而造成产后发胖。所以专家认为通过正确的饮食摄取，产妇的新陈代谢率将能提高，以便燃烧怀孕时期所堆积的脂肪、伤口尽快愈合，并使体内的内分泌尽快恢复，让身体器官机能恢复产前的正常运作。因此产妇不需要搭配太过剧烈的运动，也可以在坐月期间瘦身。所以在饮食方面，**食康乐**依据现在科学与营养学做法，提供多样化的菜式，重质重量，让产妇不会对同样的菜式感到厌倦外，也不用担心产后发胖的问题。

食得正确，健康快乐