

胖妈妈备孕：科学减肥很重要







加载中...

众所周知，肥胖会影响身体健康，是百病之源。比如说会影响内分泌，会升高血压和血脂，增加罹患糖尿病、心脑血管疾病的风险，等。值得警惕的是，准妈妈肥胖还会增加影响母子健康的风险。临床发现，肥胖的妈妈会导致多种妊娠并发症比例上升，如妊娠糖尿病、妊娠高血压、先兆子痫、流产、早产风险都会明显上升。即使安全度过孕期，也可能分娩巨大儿，增

加孩子将来肥胖、糖尿病、高血脂的风险。故此，想要备孕的女性减肥还是特别有必要而且势在必行的。

为了孕育一个健康可爱的孩子，现在的年轻夫妻都非常讲究备孕，比如选择合适的怀孕时机、注意调理自己的身心状态到最佳、节制烟酒、排除或治疗一些影响妊娠的疾病等，以期获得「好孕」。其中对于肥胖的「预备妈妈」来说，科学减肥很重要。应该在保证足够营养、能量摄入的情况下，改善饮食结构，增加有氧运动，保证充足睡眠，适当配合辅助减肥方式，争取使体重达到正常标准。减肥是肥胖的「预备妈妈」防止孕期疾病和保障母子健康的重要举措，应当作为备孕的重要内容之一。

饮食疗法

饮食疗法是通过改变饮食结构或限制热量达到减轻体重的目的。饮食干预是减肥的基础手段，主要有以下几项措施。

- 1.限制总能量摄入：有研究表明，每天只要减少 500 千卡（相当于一杯奶茶）能量摄入，坚持 6 个月，86.6% 的肥胖型多囊卵巢综合征妇女可以减少 4- 15 千克体重。
- 2.改善饮食结构：采用高蛋白或低碳水化合物的饮食结构，多吃鱼虾肉蛋奶豆，有利于补充优质蛋白质。减少碳水化合物的摄入，特别是高糖食物，可以有效减肥。同时，要多吃蔬菜、豆类、低糖分水果及全谷类食物。还要尽可能减少零食、奶茶及其他垃圾食品的摄入，尤其是加工食品。

食谱集萃

芡实炖鸭 芡实 200 克，老鸭 1 只，葱、姜、盐、料酒、味精各适量。老鸭宰杀后去毛和内脏，洗净血水，将芡实洗净后放入鸭腹内。将制好的鸭子放入瓦锅（或砂锅）内，加水适量及葱、姜、盐、料酒。武火烧沸后，改用文火炖熬约 2 小时，至鸭肉酥烂。食用时加少许味精调味。

此食谱含有蛋白质、脂肪、糖类等成分，营养丰富，可益脾养胃、健脾利水、固肾收涩。不仅有利于减肥，是女性备孕期间的佳肴，而且孕妇如在怀孕晚期出现脾虚水肿、脾胃虚弱时，适量食用有食疗作用。

鲫鱼枸杞汤 枸杞子 15 克，活鲫鱼 3 尾（约 750 克），香菜 6 克，葱、醋、料酒、胡椒、姜末、盐、味精、香油、猪油、姜汁、清汤、奶汤各适量。鲫鱼宰杀，去鳞、鳃和内脏，洗净，开水略烫。鱼身每隔 1.5 厘米斜刀切成十字花刀；香菜切段；葱切成细丝；备用。铁锅烧热，依次投入胡椒、葱丝、姜末，随后放入清汤、奶汤、姜汁、味精、盐，将切过花刀的鲫鱼入锅烫约 4 分钟（使刀口翻起，并去腥味），取出放入汤内；枸杞温水洗净后入锅，烧沸后，移文火上炖 20 分钟，加入葱丝、香菜段、醋，并淋上香油，即可食用。

此食谱营养丰富、口味清醇，更具有温中益气、健脾利湿的作用，减肥作用甚佳。如果孕期出现脾胃虚弱、饥而不食、精神倦怠，适量食用可予以矫治。

运动疗法

在限制能量摄入的同时，也要增加能量输出。有氧运动是科学减肥的最佳方式之一。准备怀孕的女性每周要做 3-5 次有氧运

动，每次持续 30 分钟以上。不仅有利于减肥，也有利于保持心情舒畅，容易受孕。

运动疗法不仅适用于备孕期，而且在孕期的不同阶段也要坚持。只是运动的项目要有所区别。

孕早期（怀孕 16 周前）此时的运动特点是慢。专家推荐的运动有散步、广播操。虽然国外的一些孕期班会推荐慢跑，但出于国内对此的接受程度不高，因此不推荐孕妇进行慢跑。值得提醒的是，做广播操的节奏一定要慢，不可做跳跃动作。

孕中期此时的运动特点是轻。专家推荐的运动有游泳、孕妇健身操、慢舞、瑜珈、孕妇操等。游泳能改善心肺功能，增加身体的柔韧性，增强体力，是一种适合孕妇进行的运动。孕期操是眼下孕中期最普及的运动之一。做操前最好让身体处于松弛状态，排空膀胱；最好在两餐之间做，不宜餐后马上进行。做操时动作要温和一些。每位孕妇的运动量、频率及动作幅度要注意自我掌握。

孕晚期此时的运动特点是缓。建议选择扩展运动。随着胎儿不断发育，孕妇接近产期，运动应以舒展运动为主，加强盆底肌肉训练，同时加强腿部、手臂等肌肉训练，为分娩做好体能和肌肉训练。此时的运动以缓慢为主，以免剧烈运动使胎儿早产。

保证充足睡眠

研究表明，睡眠时间不足是肥胖或超重发生的独立危险因素。资料显示，睡眠时间不足的成年人中可能增加约 55% 的肥胖风

险，在儿童中则增加约 89% 的肥胖风险。肥胖也可能导致某些睡眠相关并发症，如阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征等。保证充足的睡眠，也是减肥的一种方法。

准备怀孕的女性要心情舒畅，保持良好的心态，有利于安睡。要尽量避免熬夜加班，更不要在酒吧等处流连不归，或很晚的时候吃夜宵，等，影响睡眠。早睡早起不仅可以减肥，也容易受孕。

除了备孕期外，孕妇也需要有好的睡眠质量。在确保睡姿正确的情况下，准妈妈们还可以尝试以下的一些小方法。

1.巧用孕妇枕头。如今市面上有许多功能各异的孕妇枕头，如腰枕、腹枕、颈枕、腿枕等等。腹枕可以对孕妇的肚子起到固定和支撑的作用，在一定程度上缓冲外力，让妈妈们在睡觉时更有安全感；腰枕能够减轻睡眠时孕妇的腰部负荷，缓解压力；腿枕能让四肢放松，减少肌肉拉伸，使妈妈们腰酸背痛的状况有所好转。

2.控制睡前饮水量。随着腹部的增大，准妈妈们的行动会变得越来越不方便。孕期起夜是件非常痛苦的事情，怀孕晚期可能还需要老公的协助才能顺利起床，非常的麻烦，还可能整夜都无法安睡。所以准妈妈们要保证白天水分摄入充足，睡前尽量控制饮水。

3.孕妇睡的床要软硬合适。有的准妈妈可能觉得软软的床比较舒适，其实不然。软软的床也许刚开始躺着舒服，但是转身的时候孕妇要费更多的力气。所以为了方便翻身，孕妇不宜睡过软的床。

4.预防低血糖。孕妇在临睡前可以吃一点点心，防止第二天早上醒来后低血糖头痛。

5.适当运动。运动有助于安睡，如果孕妇在睡前3小时提前做点运动，可能会睡的更好。

6.不要勉强。如果实在无法入睡，孕妇可以起身到阳台站一会，唿吸唿吸新鲜空气，听听舒缓的音乐，不用太勉强自己入睡，心情一旦焦躁起来也许会更难睡着。

7.建立固定模式。在睡眠前建立一套固定程式。这个方法可能比较适合有轻微强迫症的孕妇，在每天睡觉前做相同的行为，给自己一点心理暗示，可能会更容易入睡。

谨慎选用减肥药物

虽然有大量研究表明奥利司他、利拉鲁肽、二甲双胍、芬特明、托吡酯合剂等药物对减重有积极作用.但存在一定的副作用，如恶心、呕吐等，个别药物还可能引发胰腺炎。因此，备孕期间要在医生指导下服用减肥药物，不可自行盲目服用。

需要提醒的是，市面上多数减肥药存在安全隐患，一些纯中药配方的减肥茶，备孕时也不宜服用。因其主要成分大多为荷叶、番泻叶、绞股蓝、决明子等，性偏寒凉，长期饮用可致虚寒体质，容易导致宫寒影响受孕。如确实需使用中医「减肥」药物，也应在专科医生指导下进行，切忌自己服用。

中医药辅助减肥

中医药减肥疗效确切，且毒副作用小，更安全有效。如针刺、艾灸、拔罐、刮痧、埋线、推拿等中医疗法，都可采用。其中埋线疗法在临床运用及相关研究中皆表明，在减肥方面有着显著疗效，对于降低体重、BMI 及腰臀围等均有明显疗效。

注意事项

1.避免过于节食：成人每日不得低于 5 016 焦耳的摄入，否则人体无法获得足够的营养素影响健康，反倒不利于怀孕。

2.避免单看体重变化：应看体重指数特别是体脂百分比的变化，如果一个人通过运动增多肌肉、减少体脂，即使体重没变，体内的脂肪含量也会相应减少。

3.避免加快减重速度：减重的速度最好维持在一周减掉 0.5 -1 千克，正常的减肥每个月减掉 2 千克即可，每个月不要超过 5 千克的上限。否则会因为减肥速度太快引发各种疾病。另外，快速激烈的减肥会使身体感到疲劳及不适，同时也容易「回胖」。

作者 黎淑贞