

## 飲食營養



專業營養師的飲食指導，可緩和孕婦因體重增加而引起的減重困難。於產後提供個人飲食指導，設計均衡飲食的餐單為產後婦女提供足夠的營養，配合適量的運動及外科手術以達到回復理想體形效果。如在懷孕期間曾患上妊娠糖尿之婦女，她們在日後患上糖尿病的機會會較一般人高，建議婦女在產後應注意日常的飲食習慣及體重控制。

### 產後的飲食原則：

- 1 飲食均衡以攝取足夠營養
- 2 培養良好的飲食習慣
- 3 多選擇高纖維的食物
- 4 減少肥膩食物
- 5 味道以清淡為主
- 6 需要接受胰島素注射者宜多餐少量



# Union

Plastic and Aesthetic Multidisciplinary Centre  
仁安整形及美容綜合專科中心

地址：香港沙田大圍富健街18號仁安醫院大樓2樓

電話：2608 3211

傳真：2608 2330

網址：www.unionpac.org

電郵：pac@union.org

### 交通設施 Traffic Facilities

本院設有免費穿梭巴士，行走本院及大圍港鐵站。

Free Union Hospital Shuttle Buses run between the Hospital and Tai Wai MTR Station.

專線小巴 Green Mini Bus：68K (由沙田及大圍港鐵站開出)  
(From Shatin and Tai Wai MTR Station)

公共巴士 Buses：46P, 46X, 80, 80P, 85B, 87B, 89B, 249X, 281M, 286X, 287X (由九龍開出 From Kowloon)



此單張之圖片效果只供參考，實際治療效果請向你的醫生查詢。

本院保留一切更改或刪改此單張內容之權利，而不作另行通知。



Accredited by The Australian Council on Healthcare Standards since June 2010



ISO 9001:2015 FS66763

LOOK YOUR  
BEST  
孕婦美容錦囊

# Union

Plastic and Aesthetic Multidisciplinary Centre  
仁安整形及美容綜合專科中心



仁心、安心、貼您心

Caring · Reliable · Empathetic



CCM / PAC-1801



## 產後修身

### 面部護理

#### 色斑

懷孕時由於荷爾蒙改變，臉上有機會出現荷爾蒙斑；大部份孕婦在產後約1至2個月色斑會漸漸自行退去。女士如想改善色斑問題可於產後4至6個月後開始進行合適的治療，醫生會根據客人的身體狀態而建議不同治療方案，例如：去斑膏、果酸煥膚、彩光或激光等治療。

### 面部皮膚鬆弛

由於懷孕和產後體重的劇烈變化和真皮層內的骨膠原流失而導致面部皮膚厚度減少，可能導致皮膚鬆弛及失去彈性。產後可利用非入侵性的射頻式聚焦超聲波能量，刺激體內復原機制令骨膠原再生，以達到緊膚效果。

### 暗瘡疤痕

懷孕期間因黃體酮荷爾蒙水平上升，使皮膚油脂線分泌旺盛而出現暗瘡。部份處理暗瘡藥物會影響胎兒生長或導致畸胎，建議客人應先諮詢醫生意見和及早處理暗瘡問題。因處理不當之暗瘡可能會留下色印及疤痕。懷孕暗瘡問題通常在生產後會因荷爾蒙回復產前狀態而得到改善。孕婦產後6個月後開始可接受激光療程改善暗瘡色印及疤痕。

### 肚皮鬆弛及收緊

孕婦最容易出現肚皮鬆弛的問題，產後適量的運動有助改善身體線條。另外，透過非入侵性射頻能量或外科手術將鬆弛的肚皮收緊及美化。利用射頻能量可刺激體內復原機制令骨膠原再生，令肚皮回復彈性、緊緻及減淡妊娠紋；而透過外科手術可處理大幅鬆弛的肚皮。客人在手術後連續數星期可穿著緊身衣以達到最理想的效果。

### 抽脂塑型

抽脂手術對處理局部脂肪積聚十分有效，脂肪積聚通常在小腹、大腿等。術後可配合合適的護理及穿著緊身衣，以達到理想的修身效果。



### 腹直肌分離

腹直肌分離常見於懷孕時期與生產後的婦女。由於懷孕時腹直肌及中間的白線容易隨著胎兒的生長而被拉扯、伸展、而且變薄，兩側腹直肌因此變得較於鬆垮，而產生腹直肌分離，導致小腹外垂及腰背疼痛的問題；嚴重時甚至會造成腹部內臟脫垂突出。透過核心肌肉訓練運動及外科手術可修補腹直肌分離問題。

### 妊娠紋

孕婦會因胎兒在子宮內迅速生長令皮膚過度膨脹伸張，令彈性因而下降，皮膚同時因受到過分拉扯而斷裂及荷爾蒙變化，導致皮膚出現粉紅色的波浪形細紋，稱為妊娠紋。建議孕婦在懷孕期間注意控制飲食及進行規律的運動而預防妊娠紋；產後婦女亦可利用激光及射頻治療而減淡妊娠紋的色素。

