

# 減糖順產

文 / 許耀仁

臺北慈濟醫院婦產科主治醫師

臺灣嬰兒出生體重，一般為三千到三千兩百公克。不過，臺灣孕婦們的骨盆普遍屬中間偏小，若孕育體型過大的胎兒，其產程將異常艱辛。夏天期間，孕婦容易在不知不覺中，吃下過多西瓜、鳳梨、芒果、甘蔗汁和珍珠奶茶等高糖分食品，胎兒體重也跟著直線上升！當秋冬準備生產時，往往胎兒會過大。有位孕婦將水果當正餐，儘管一餐只吃半碗白米飯，預產期也還有兩週，胎兒卻已長成超過四千公克的巨嬰。

孕婦懷孕初期會害喜、食慾不佳，體重不會有明顯變化。當步入穩定期、胃口漸漸轉好，「媽媽吃、寶寶補」，體重控制即成為一大挑戰。尤其懷孕期跨過夏天，多數營養過剩，卅六週以後，即使媽媽發現情況不對、有心減重，寶寶也不容易跟著瘦下來。

夏天懷孕，尤其辛苦！不少準媽媽習慣吹冷氣、吃多汁水果和飲料解暑，體重因此成長快速。以懷孕四十週分析，這當中跨過夏天，就是體重一大考驗；而如果預產期剛好在夏季，情況將更為嚴重。胎兒可於預產期內，將體重一舉突破三千八百甚至是四千公克以上。

當「亞洲中小骨盆」遇上「體型過

大胎兒」時，產程相對容易拉長，胎兒得多花一些時間才能下降骨盆完成分娩。陣痛過後，子宮頸全開進入生產用力分娩階段，一般僅需一至兩個鐘頭；但過重兒往往會耗費兩小時、甚至更長的時間。整個努力的過程，媽媽和寶寶都倍感辛苦，有時尚須利用真空吸引或開刀剖腹才能順利生產。

婦女生產是人類的本能，可透過練習促進順利生產。面對產前胎兒預估體重偏高時，除了積極配合營養師管控飲食攝取與體重增加外，孕婦更要於孕程卅六週後，把握「蹲」、「抱腿」及「深呼吸」三個生產要訣、認真練習，依然能夠自然且平安地迎接新生命的到來。



臺北慈院婦產科許耀仁醫師提醒準媽咪們少吃含糖飲料和水果，避免胎兒過大。攝影／吳建銘