

焦慮爸媽

拉近親子關係的居家運動

採訪 / 夏夏 照片提供 / 法蘭、志賢

新手媽媽 舒展雙肩 不再陰鬱

新手媽媽 | 法蘭

為人父母是一件可喜可賀的大事，也是對體力與精神的一大考驗。

其中令許多新生兒父母最困擾的就是體力上的負荷。往往在全天候忙得不可開交之後，已無暇維持運動習慣，更沒辦法外出運動。而對產後媽媽來說，往往忙碌得身心疲倦，遑論顧及體態的恢復與維持。

要是可以在家運動就好了！相信這是許多媽媽的夢想。

坊間因此因應而生各種健身器材，價格所費不貲，在沒有教練指導的情況下，很容易產生運動傷害。

「開始餵母乳後，每天有四到五個小時都要維持哺乳的坐姿，弓著背，久了以後真的讓肩膀很不舒服。」孩子甫出生的新手媽媽分享道，「而且這樣縮著身體的姿勢坐久以後，心情也變得越來越鬱悶。」身體語言可以傳達許多訊息，也會間接影響自身的心情。有快樂的媽媽，才有帶給孩子更多正向的能量。

「後來開始利用孩子睡著的時候做拉伸操，可以一邊陪在嬰兒床旁邊，就近照顧孩子，也可以伸展緊縮過久的四肢，雕塑身體的線條。」

拉伸操中開擴雙肩的動作，有助於改善駝背和伸展背脊。一般人日常活動的姿勢中，總是身體向前傾。背脊向後延伸拉長的動作本來就不是自然會做到的動作，然而適當的延展卻非常有益處。瑜珈及各類體操中，雖然有類似的動作，但透過拉伸帶的輔助，可以更確實拉開腋下及延伸到後背的肌



肉，使肌肉做到更深度的放鬆。

「孩子成長的速度非常快，很快地抱小孩就像在練舉重一樣。藉著拉伸操來舒緩肌肉痠痛，順便鍛練肌耐力，讓自己的體力可以跟得上孩子成長的速度。」因為拉伸帶攜帶相當便利，新手媽媽還建議大家可以隨身帶著，隨時運動。「我都把拉伸帶綁在嬰兒背帶上，隨時隨地都可以動一動，特別是背著小孩背很痠的時候，馬上就可以伸展一下。」健康的媽媽能帶出自信，而自信是媽媽臉上最美麗的光彩。

為人父母是一件可喜可賀的大事，也是對體力與精神的一大考驗。

其中令許多新生兒父母或是家中有活力旺盛的孩子最困擾的就是體力上的負荷，往往在全天候忙得不可開交之後，已無暇維持運動習慣了。

像臍帶一樣聯繫家人間感情的運動

早療兒的父親 | 志賢

孩子剛出生時，每天都懷抱在父母的懷裡，隨著年歲漸長，親子間肢體互動也會相形減少。在孩童時期，如果能建立親子共同運動的習慣，不但可以增進家庭生活的樂趣，同時能培養孩子從小對健康觀念的養成。

而對於幼童來說，這段精力旺盛的成長期間，相信讓很多父母印象深刻，這時候讓孩子開始多接觸運動有助生理發展，也讓孩子學習用正確的方式發洩精力。

「我的孩子白天時活動力超強，之前有需要做一些早期療育。開始接觸到拉伸操之後，我就想到不然讓他一塊兒

早起做運動。而且拉伸操很方便，在家不用出門也可以跟他一起做點運動，耗掉他的體力。」這位認真的爸爸和多數的父親一樣平日工作忙碌，每個愛孩子的父親都希望給孩子最好的，而陪伴孩子一起從事各類活動是孩子最需要的。「除了拉伸操，後來也藉由簡單的舞蹈跟他建立起父子彼此的互動，他的精力有管道抒發後，也讓我和太太在陪伴他時較輕鬆。」



「一切都要以有趣好玩為前提，畢竟是小孩子，如果只有單純的伸展動作可能無法吸引他們的注意力。因此除了融入一些舞蹈，有時候我們全家會在公園做，或是去爬山踏青時一起做，甚至是陪他洗澡時，也是不錯的時間。動作不標準沒關係，最重要的是鼓勵他，營造在遊戲的氣氛，後來就會越做越好了。」

除了和孩子一起運動，夫妻間能有共同的運動嗜好，亦能創造夫妻間共同的樂趣。在顧及孩子健康的同時，別忘了身為父母的健康也是給孩子的一大禮物。好的習慣是父母給孩子最大的資



產，而運動習慣更是不可缺少。

拉伸操的適用年齡層很廣，運動時也能依照個人體能狀態自由調整，因此，對年長的雙親來說亦是不錯的選擇。長年培養固定且共同的運動習慣，對於家庭的健康與氣氛都有極大的祝福。