

# 臍緣

季刊

- 上學前 孩子爸媽總體檢
- 秋冬抗敏大作戰
- 漂亮辣媽養成班

以自然為師  
以孩子為師

信誼基金會執行長 張杏如

再生好緣

大吉大利



# 再生緣與您 再生好緣

穩健、踏實與大家有福同享



每天，都有許多新生命來到這個世界，  
新生命的到來，帶給家人們無限歡喜與希望，  
當大家懷抱著希望與喜悅的同時，  
小生命更帶給人們的是滿盈的好緣。  
而再生緣正是本著廣結好緣的心情，  
以穩健、踏實的態度，與每位客戶  
再生好緣。



提供給所有存戶最完整的服務，是再生緣一直堅持的目標，這次我們推出的7-11 iCASH卡，也是以回饋客戶為出發點，希望藉由卡片傳遞我們的祝福。整體設計以再生緣的「LuLu寶寶」搭配藍天白雲為視覺主體，使用紅、藍、白為主色調，藉以傳遞再生緣專業、安全、品質、服務、研發與永續經營的企業精神，更代表著「時來運轉、生生不息」源源不絕帶動財運、人氣及好運氣，讓好運旺旺來。

### 熱情、積極、分享喜悅

在再生緣公司的所有活動裡，再生緣團隊總是身著紅色背心，忙碌的穿梭於會場之中，熱情的提供到場的準媽媽、準爸爸最貼心、最專業的服務。我們不僅是推廣臍帶血保存的重要性，更是希望讓更多人了解到幹細胞與再生醫學的功用。

正如再生緣的Logo，由兩個紅色細胞環繞而生成為圓，與太極圖有異曲同工之妙，兩個細胞螺旋的運動正表示宇宙間萬事萬物之間存在著的一種相應與合抱的

關係，更意味著再生緣週而復始、永不間斷用最積極熱情的態度，為客戶提供全方位的服務。

而再生緣的存戶王小弟在接受幹細胞治療並持續復健，經過醫師的診斷以及王媽媽每天貼身照顧觀察後，也證實王小弟的確是有很顯著的進步，從原本全身僵硬，到現在身體已逐漸恢復其柔軟度，不僅能在家人的協助下站立，更學會了「爬行前進」，看著王小弟扭動著小屁股奮力的向前進，我們相信，不久的將來王小弟必定能快樂的邁出他人生中的「第一步」。

### 穩健、踏實、專業高品質

再生緣一直秉持著對客戶「安全第一、專業為先」的理念，並以真誠熱心作為與客戶溝通、聯繫的橋樑。我們一直堅持給客戶最好的，因此再生緣對於研發部分投注相當大的心力與財力物力。在與食品工業研究所合作下，利用「再生緣」獨家專利的「無血清培養基」增殖出幹細胞，第二階段的動物實驗已告成功；證明利用「無血清培養基」所增殖的幹細胞，具有自行再生的能力。再則，為確保每位存戶的臍帶血幹細胞從採集到保存都能受到最完善的照護，更斥資研發攜帶型臍血恆溫運送箱「B.B.BOX」，全程恆溫運送臍帶血幹細胞，此項研發除已取得國內專利；更榮獲品質標章及國家新創獎的雙重肯定。

若此的實驗基礎與成果，就是秉持著專業負責的態度，我們研發的腳步，未來仍不會一刻稍歇，將積極朝臍帶血幹細胞增生與再生醫學階段而努力。預期在不久的未來，一定可以帶給再生緣存戶更大的保障與福祉，善盡企業的社會責任。

### 包容、無私、無限歡喜

人際相處貴在真誠，如何保證實現對客戶的承諾，如何以客戶的最大利益為依歸，一直是我們公司堅持的基本精神。爾後，再生緣將陸續與相關企業結盟，推展出更多樣、精緻化的服務以回饋每一位再生緣的客戶。

此次發行的7-11 iCASH卡，預計於再生緣年底婦幼展當中發送給所有至再生緣攤位的準媽媽、準爸爸，並將納入「手牽手存戶推薦」的贈品之一，我們亟願與您攜手共創美好未來，更希望與大家分享美麗、多彩與喜樂的再生好緣，共享大吉大利好福氣。





## 再生醫學最新訊息....

### 小兒腦性麻痺(1)

在台灣平均每1000嬰兒中有2~3人是小兒腦性麻痺患者，其原因是生產前後或生產時腦部缺氧所造成。小兒腦性麻痺患者其伴隨之症狀有運動機能障礙（肢體麻痺）、知能障礙、癲癇、語言障礙等等。這些症狀目前並無有效治療方法，只能藉由物理治療來改善其生活（生命）品質。

最近醫療界開始嘗試使用幹細胞來治療小兒腦性麻痺，研究發現有明顯改善的效果。美國德州大學兒童神經外科Dr. James Baumgartner教授領導的團隊，對腦性麻痺患者，施與臍帶血幹細胞的治療，其初期的臨床結果顯示有目前醫療技術無法達到的效果。

本頁介紹由臍帶血幹細胞分化出之神經細胞（經分化後的神經細胞可促進腦細胞障礙的修復）。下表為臍帶血幹細胞及大鼠的神經組織細胞經培養後，以神經細胞特有的抗原為標記，測得之神經細胞數量比照表。由表中發現中樞神經形成及具有重要保護作用有關的容納體（trkB, trkC）與絕大多數的神經細胞都存在臍帶血幹細胞中，因此，臍帶血儲存其潛在的價值非常大。

抗原	臍帶血附著細胞	臍帶血浮游細胞	大鼠神經組織培養細胞
Nestin	+/4	+/4	+/4
Vimentin	+/4	+/4	+/4
A2B5	+/1	+/2	+/3
Tuj1	+/3	+/3	+/4
MAP2	+/4	-/0	+/4
GFAP	+/3	+/4	+/4
S100	+/4	+/4	+/4
GalC	+/3	+/3	+/4
trkA	-/0	-/0	+/4
trkB	+/3	+/3	+/4
trkC	+/4	+/4	+/4

- 0：未測得
- 1：低數值
- 2：中數值
- 3：高數值
- 4：最大值

\*此為將各細胞置於培養皿中培養10天（初代培養），測量培養皿表面的黏著細胞與培養液中的浮游細胞表現抗原之數值。

資料來源：

Human Umbilical Cord Blood Progenitors: The Potential of Hematopoietic Cells to Become Neural Ning Chen et. Al Stem Cells Vol.23 No.10 November 2005, pp.1560-1570



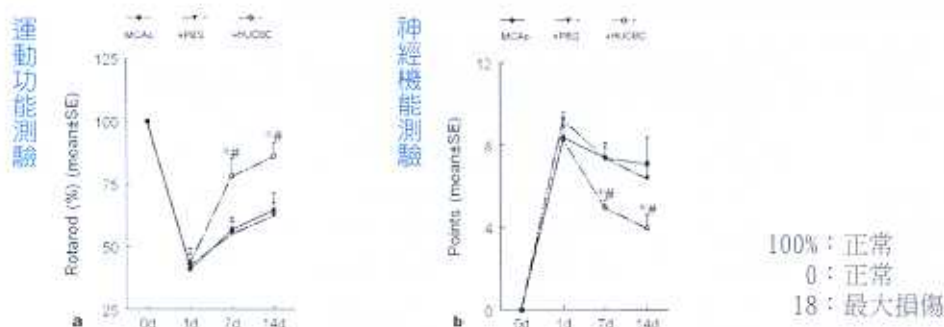
# 再生醫學最新訊息...

## 小兒腦性麻痺 (2)

本頁介紹運用人類臍帶血幹細胞治療典型病態大鼠的神經機能回復。由末梢靜脈注射人類臍帶血幹細胞於造成腦性小兒癱瘓的主因為局部缺血及發生外傷性腦障礙的典型病態老鼠結果，認定了神經機能的恢復效果。



### 局部缺血性腦傷24小時後靜脈注射人類臍帶血幹細胞



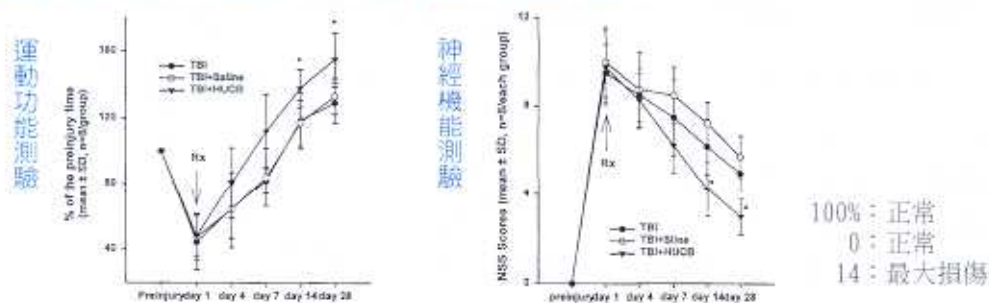
【運動測驗：轉動的橡膠製旋轉機的時間】 【神經機能測驗：評價神經機能(行動、認知、反射、平衡)】

● 針對處置(MCAO中腦的動脈阻塞)為主    ▼ 注射PBS(n=6)    ○ 人類臍帶血幹細胞(n=6)

資料來源：Intravenous Administration of Human Umbilical Cord Blood Reduces Behavioral Deficits After Stroke in Rats Jieli Chen et al Stroke 2001; 32: pp.2682-2688



### 腦外傷24小時後靜脈注射人類臍帶血幹細胞



【運動功能測驗：旋轉筒乘坐時間】 【神經機能測驗：評價神經機能(行動、認知、反射、平衡)】

● 針對處置(TBI腦外傷)(n=8)    ▼ 人類臍帶血幹細胞(n=8)    ○ 注射生理食鹽水(n=8)

資料來源：Intravenous Administration of Human Umbilical Cord Blood Reduces Neurological Deficits in the Rats After Traumatic Brain Injury Danyue Lu et. al Cell Transplantation 2002 Vol11 pp.275-281

以上報告顯示，認定根據行動機能試驗(運動試驗及神經機能試驗)可看出與無處置群有意義的差別。也代表著自體的臍帶血在腦性小兒癱瘓的臨床應用上有極大的可能性。



# 再生醫學最新訊息....

## 小兒腦性麻痺(3)

前期為止，報告有關臍帶血幹細胞可分化腦神經細胞，典型老鼠腦障礙可恢復運動、神經機能，因此對於臍帶血幹細胞治療腦性小兒麻痺持有相當的期待。本頁將介紹最新對人類的臨床試驗研究現況。

### 人類臍帶血幹細胞治療腦性小兒麻痺效果實例

機能	未改善	稍有改善	中度改善	顯著改善	改善合計
站立平衡	2(25%)	1(12.5%)	4(50%)	1(12.5%)	6(75%)
轉彎/右·左	2(25%)	2(25%)	3(37.5%)	1(12.5%)	6(75%)
坐姿平衡	2(25%)	2(25%)	3(37.5%)	1(12.5%)	6(75%)
肌肉張力	2(25%)	2(25%)	4(50%)	0	6(75%)
下肢動作	2(25%)	3(37.5%)	3(37.5%)	0	6(75%)
臀部活動	2(25%)	3(37.5%)	3(37.5%)	0	6(75%)
步行平衡	3(37.5%)	0	5(62.5%)	0	5(62.5%)
理解	3(37.5%)	2(25%)	3(37.5%)	0	5(62.5%)
語言	4(50%)	1(12.5%)	1(12.5%)	2(25%)	4(50%)
思考	4(50%)	2(25%)	2(25%)	0	4(50%)
手臂動作	4(50%)	1(12.5%)	3(37.5%)	0	4(50%)
手部動作	4(50%)	1(12.5%)	3(37.5%)	0	4(50%)
視野	4(50%)	1(12.5%)	2(25%)	1(12.5%)	4(50%)

對象：腦性小兒麻痺的病患(3-12歲)

使用細胞：AABB(美國血液銀行協會)提供之臍帶血幹細胞

細胞數、注射方法：CD34+ /CD133+ 細胞1,000,000個

效果判定：父母的觀察記述報告(注射6個月後的解析：Steenblock Research Institute)

結果：8位中有6位兒童(75%)注射臍帶血幹細胞後6個月，肌肉緊張、腰部活動、腳部活動、左右的轉動、站立、坐姿平衡皆有改善。語言與思考方面則有50%的改善。特別倍受矚目的案例在於失語症、視盲等的兒童也有所改善。

資料來源：Umbilical Cord Stem Cell Therapy for Cerebral Palsy F.Ramirez,et al. Med Hypotheses Res 2006 vol.3, No.2,pp.679-686



## 再生醫學最新訊息...

### 小兒腦性麻痺 (4)

以下資料為美國Duke大學Kurtzberg 醫師使用CBR 及 Cryo-Cell臍帶血銀行，以及台灣長庚醫院王傳育醫師使用再生緣臍帶血銀行所保存的臍帶血幹細胞，對小兒腦性麻痺所作的臨床應用案例。

案例No.	治療日	性別/年齡	病名	使用之細胞	臍帶血量(ml)	細胞保管期間(月)	臍帶血銀行
1	2005/02	女/5個月	無酸性腦損傷	自己	25	5	CBR
2	2005/04	女/1歲	外傷性腦損傷	自己	54	19	CBR
3	2005/08	—	無酸性腦損傷	自己	—	—	Cryo-Cell
4	2005/10	男/2歲	小兒腦性麻痺	自己	45	35	CBR
5	2006/04	—	小兒腦性麻痺	自己	—	—	Cryo-Cell
6	2006/09	男/3歲	小兒腦性麻痺	自己	39	40	CBR
7	2006/11	—	小兒腦性麻痺	自己	—	—	Cryo-Cell
8	2007/01	女/3歲	小兒腦性麻痺	自己	34	42	CBR
9	2007/02	男/1歲	小兒腦性麻痺	自己	43	16	再生緣
10	2007/07	男/5歲	病毒性腦幹炎	自己	60	68	再生緣

\*以上案例依照接受治療之日期排序

\*腦性麻痺患者接受此方式治療後，仍繼續復健以恢復至最佳狀況

Kurtzberg醫師針對上述第1~8案例進行臍帶血幹細胞的靜脈注射臨床研究，已於The Institute of Cellular Medicine 的報告中，刊載了治療結果的摘要。案例編號第4號，在治療後30天即改善了失行症（無法自發性行動），8個月後不需要物理治療，也不再出現痙攣的現象，身高及體重也變得與一般的兒童相同，並且會開始說話。

另外，案例編號第1號，在細胞治療後2週內也即有顯著的改善。

Kurtzberg 醫師計畫在今年開始正式的進行 Phase I 治療實驗。如此一來，大大提高了自體臍帶血幹細胞作為腦性麻痺有效的治療方式。

案例編號9，已由中華民國基因檢測技術暨幹細胞研究發展協會於2007年7月11日對外發表說明。



# 96年度造血活性測試

## 結果

依然  
亮麗

文/再生緣生物科技 科技部副總 沈福利

自1989年，法國巴黎的 Elaine Gluckman 教授的團隊，在新英格蘭醫學雜誌 (New England Journal of Medicine 1989, 321: 1174-1178)，發表了首例以親屬間 HLA 一相符合的臍帶血移植，成功的治癒了一個患有先天性再生不良性貧血 (Fanconi Anemia) 的孩童以來，臍帶血移植，即快速的被應用來治療許多小兒科患者的腫瘤及非腫瘤疾病。最近幾年，多袋臍帶血單位的移植已被應用在青少年及成年人的患者；此外，體外增殖、使用藥物或細胞群來減少宿主的抵抗，骨髓內注射等方法來減少循環造血幹細胞非特異性的喪失及改善“回家”

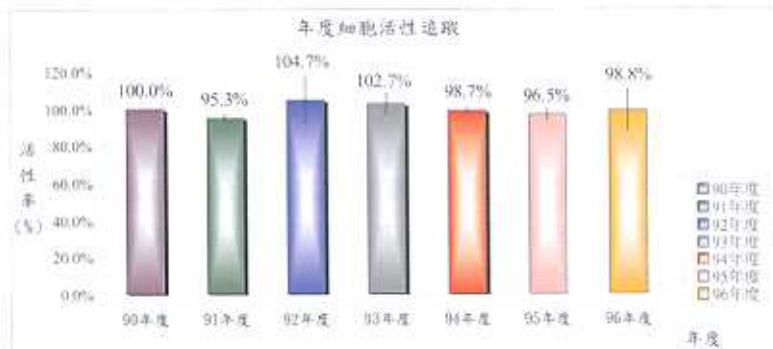
(homing) 到骨髓的微環境，使用新穎的治療法來盡量減少移植前後期的骨髓毒性藥物 (myelotoxic drugs) 的使用，與動員的末梢血幹細胞一同注射以增加前驅細胞數量，及與調控的 T 細胞 (T-regulatory cells) 一同注射以改善細胞之間的訊號傳遞及細胞居間性免疫調節等等新的策略，亦如火如荼的在研究發展之中，以求能更有效的改善臍帶血移植後

的結果。臍帶血有許多優點，首先，冷凍的臍帶血單位，只要 HLA 一對成功，立即可取得；其次，臍帶血的取得，對捐贈者 (即新生兒) 毫無傷害；第三，臍帶血傳播病毒性肝炎、人類免疫缺乏病毒 (HIV) 及巨細胞病毒 (CMV) 的風險很低；第四，或許因為臍帶血的免疫天真度 (immunological naivety)，它可以忍受較高的 HLA 不吻合度，有著更低的急性和慢性移植對抗宿主疾病 (acute and chronic GVHD) 的風險，這點對少數族裔患者特別重要，因為他們較難在全球註冊了的骨髓捐贈者中，尋得合適的捐贈者。

再生緣臍帶血保存中心的工作人員，本著“再生緣”經營的五大信念：安全、品質、專業、研

發、及服務，及謹記董事長何美慶女士諄諄告誡的箴言：「珍惜每一個幹細胞」【「Treat Each Individual Stem Cell in Every Umbilical Cord Blood Sample as Precious Treasure」】；以嚴謹負責、實事求是的態度，力求盡善盡美的從事幹細胞的研究發展，和分離、檢測；證諸今年的活性測試結果 (參考附表)，誠然不虛。

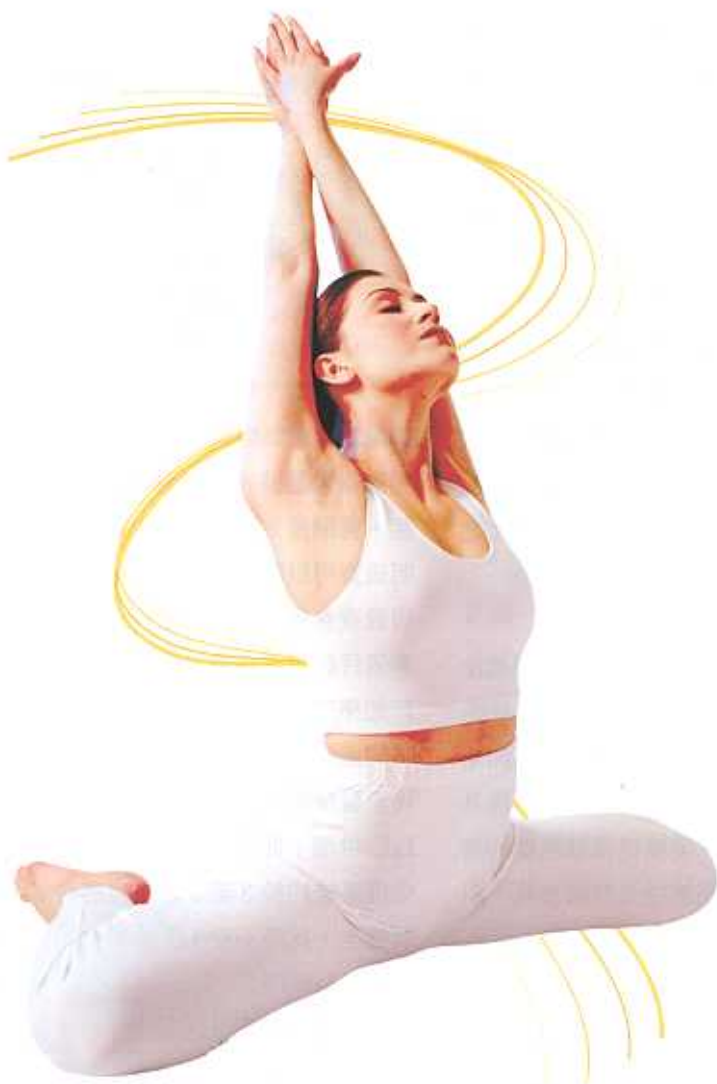
今年是連續第七年對臍帶血幹細胞解凍後，進行 Methocult CF C Assay 活性測試；結果也再度顯示公捐臍帶血冷凍管之幹細胞及前驅細胞的造血活性，仍然保持著最佳的造血活性。也再度保證了客戶所保存臍帶血的細胞活性品質，及再生緣液態氮之氣相冷凍保存系統的安全性。



# 當個窈窕俏媽咪

產後肥胖的預防和治療

文／邱威驊醫師(聯合婦產科主治醫師)



近幾年，健保局規定不管是自然生產或剖腹產，在產前產後都需要抽血檢測。從抽血的平均數據中，發現了一項很珍貴也相當值得媽媽們警惕的訊息，就是檢測結果顯示三酸甘油脂幾乎都是偏高的，指數值落在300~500mg/dl的相當常見（註：正常值小於165mg/dl）。

這個數字代表著兩種意義：第一便是妊娠末期的脂肪代謝，跟平常非妊娠期的同年齡婦女是不同的；脂肪可能會被溶解代謝而重新排列，集中在為了保護胎兒生產的小腹、臀部和大腿區域，而這也是生產後肥胖最難減重的部位。第二便是提醒我們，如果坐月子的飲食，不注意營養成分比例，和簡易有效的產後運動鍛鍊，可能日後便要與「產後肥胖」締結永不分離的合約了。

除了對於婦產科的接生和臨床外，筆者也常提供有產後肥胖困擾的婦女醫療上的諮詢及協助，以下就臨床常被問到的「產後肥胖」問題，以Q&A的方式詳列如下：

Q：產後的體重增加多少才稱為「產後肥胖」？

A：產後肥胖原則上是指：1. 在懷孕前的身材體質指數 BMI 是在標準值之內，也就是體重（公斤）除以身高（公尺）的平方，是小於 25% 以內。2. 生產後 6 周以上，體重還是增加為原來體重的 20% 以上，符合以上兩個條件，稱之為產後肥胖。

Q：台灣有產後肥胖困擾的婦女，比例佔多少？

A：依據中華民國肥胖研究學會的統計，有產後肥胖的婦女比例，大約有 70% 以上。平均每生產一個嬰兒，體重增加了 3-5 公斤

，是很常見的。因次生產越多，體重往往是越往上攀升。

Q：產後肥胖與妊娠期間的體重增加有什麼關聯？

A：一般正常的足月懷孕，體重增加 10~12 公斤左右，當妊娠體重增加超過 12.5 公斤以上時，超過胎兒和產婦本身的需要，脂肪沉積的比例相對增多，容易導致產後肥胖的發生。根據國際母嬰協會的調查統計，孕期體重增加超過 16 公斤以上，在產後 10~24 個月的體重滯留，平均超過 9 公斤，因此妊娠期間的體重控制對於預防產後肥胖是相當重要的。

Q：台灣婦女產後肥胖的原因主要是那些因素？

A：台灣婦女的產後肥胖除了一般常見的因素外，還有更特殊的背景，包括：1. 盤荷爾蒙；根據研究發現，胎盤會分泌許多促進胎兒發育和母體新陳代謝的荷爾蒙，包含胎盤生長荷爾蒙、胎盤甲狀腺素、胎盤瘦體素等，大部分是促進新陳代謝的荷爾蒙。一旦產後胎盤剝離拖落後，母體內的胎盤荷爾蒙便迅速消失殆盡，導致母體內的生理狀態，突然由「高新陳代謝狀態」下降到「低新陳代謝狀態」，妊娠期間母體內增加多餘的能量不易消耗，而形成「產後肥胖」。



2、懷孕期間的體重變化：妊娠期的體重增加，宜控制在標準範圍內，也就是10~12公斤左右，尤其是懷孕的後三個月不能吃太高的熱量，以免造成日後的產後肥胖。

3、肥胖基因825T：最近有些科學家發現，體內帶825T基因的婦女，容易發生產後肥胖。亞洲婦女一半帶有這種基因，但帶有這種基因並非不可救藥，產後運動是對抗肥胖基因最有效的方法。根據研究發現，體內帶有825T基因的婦女，於產後進行規律的產後運動鍛鍊，筆不運動的婦女，能明顯有效的減肥。而體內不帶有825T基因的婦女，不需產後運動便能恢復原來的身材。

4、坐月子的風俗習慣：現今全世界可能只有中國人有坐月子的習俗，歐美或鄰國的日本都沒有坐月子的生活方式，這種高熱量、高脂肪的產後進補，加上產後體內以缺乏胎盤荷爾蒙，而處於「低新陳代謝的機能」，很容易稍加不順，便造成產後肥胖。

Q：有沒有輔助醫學減重方式輔助「產後肥胖」？

A：同上述說明的「產後肥胖」是以「預防為主要」，包括產後和產前的飲食攝取必須要謹慎。但如不幸發生產後肥胖，本診所的穴位埋線技術，想瘦哪裡，便瘦哪裡，尤其是針對最令婦女痛

恨的小腹、臀部和大腿等肥胖部位，和調理體內自由基，促進產後新陳代謝的醫學減重方式，已成功地幫助無數有產後肥胖困擾的婦女，恢復孕前的身材和自信，亦獲得台視「今日台灣」專訪、誠品書局 Bio Beauty美麗雜誌專題報導，詳細內容歡迎到「

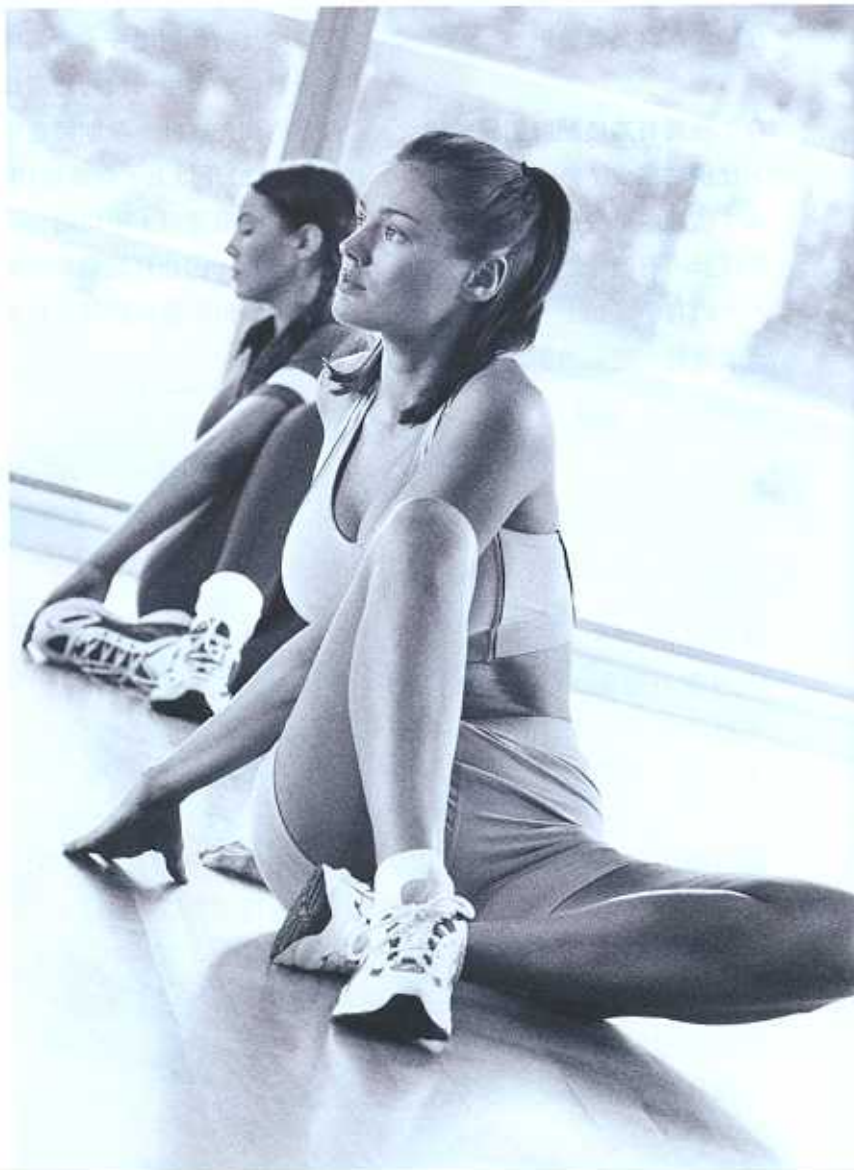
聯合婦產科」  
[www.lainho.com.tw](http://www.lainho.com.tw)網址查詢。

### 邱威驊醫師

現任：聯合婦產科主治醫師

簡歷：

- ◎中華民國肥胖研究學會專科醫師
- ◎中華民國婦產科專科醫師
- ◎美國耶魯大學醫學院生殖內分泌研究醫師
- ◎北京中國中醫研究院研究醫師
- ◎中國國立武漢大學醫學院醫學碩士
- ◎台北醫學院醫學士





# 以自然為師

# 以孩子為師



無論是萬物的滋長，或是季節的更替，大自然總是充滿著許多讓人讚嘆不已的奧妙。找個時間，帶孩子走向戶外，體驗一下自然美景，相信能為全家人帶來許多難忘的美好回憶。

文／張杏如（信誼基金會執行長）

夏天到了，因為孩子放暑假，周圍的親戚朋友同事們都忙著帶孩子們出國旅遊，你一定也心動了吧？可是你的孩子還這麼小，其實並不適合出遠門。你的孩子還小，真的不必急著帶他到迪斯耐樂園，在炎炎夏日排隊，對孩子和大人都會是個酷刑。但是生長在都市中的孩子，生活空間侷促，「帶孩子出去玩」已成為當今父母很重要的功課。那要如何安排呢？

## 大自然是最好的遊樂園

過去我們常常說「孩子是天生地養的」，好像爸爸媽媽不用太管我們，一個個孩子也就好好的長大了；提起童年往事，我們也

總不忘那些爬樹、玩泥巴、在河裡抓蝦和在馬路上跳繩的日子。可是現在的孩子呢？大部分的孩子都生長在公寓裡，幾乎與自然隔絕。過去在千變萬化的大自然中玩耍，就有非常豐富的感官經驗；孩子並不是在觸覺毯上獲得觸覺刺激，而是在爬樹時、抓蚯蚓時、玩泥巴時，不自覺的就使觸覺得到了充分的發展。

現在的爸爸媽媽的確難為啊，一不小心可能就讓孩子錯失了一些成長必需的經驗。但是請不要忘了，大自然仍然是孩子最好的遊戲場。三歲之前是感官知覺發展最重要的階段，感覺能力則是孩子往後生活和學習最重要的基石。輕輕鬆鬆的帶孩子到戶外走

走，看樹看花、玩水玩沙，對孩子來說就是一趟最豐富的感官之旅了。

## 放鬆心情，父母也能樂在其中

只是往往越是用心的父母，有時越容易掉入另一個陷阱裡。記得孩子們還小的時候，因為先生和我都工作，當時也沒有周末双休，總要想方設法才能安排一趟全家出遊的假期。

正因為難得，一路上我們這對認真的父母總是唯恐孩子沒看到這個、沒玩到那個：一會兒要他看瓢蟲，一會兒要他看松果，嘖嘖呱呱地說個不停。孩子們並不領情，只是開心的跑來跑去，無

意間撿到一小片木頭，放到小溪裡漂浮，追著他們的小船跑啊跑的，忘情的玩著。

出一趟門回來，常常我們身心俱疲，為了算計著孩子到底學了些什麼，完全糟蹋了自己原可放情山水的旅遊，所幸孩子只管自在地倘佯在大自然的懷抱裡，並不感染我們的焦慮。幾次下來，看著孩子們自得其樂，我們索性讓他們帶著我們，走到那兒、玩到那兒，才終於能乘興而去，盡興而返。

### 讓孩子體驗自然、用心領悟

孩子可能說不清他到底看到了什麼，但請你相信，即使是才一丁點兒大的孩子，他也一定吸收了你也許看不出來、他也說不上來的東西。他不必會形容流水多清，山色多美，他也未必知道花有幾瓣、樹有多高，但是他一定看到了白雲飄過，聽到了蟬鳴鳥叫，也一定感受到微風輕拂的愉悅。

蒙特梭里在他的著作 *The Absorbent Mind* 中主張，嬰幼兒最大的特徵就是具有無時無刻不在吸收的心靈，也無時無刻不在塑造自己。她因此認為，教育之

所以要從出生開始的意義，在於教育是要幫助生命的成長，而不只是知識的灌輸。

是的，生命需要一些比零零星星、枝枝節節的知識更重要的經驗和體悟，進而蓄積成他的氣質和他無窮的生命力。來，讓我們走向鄉間、田野、山水之間，以自然為師，以孩子為師。

本文內容出自《小太陽Family》  
95年7月號





Be a Pretty Mom after Birth

# 漂亮辣媽

## 養成班

### 拒絕產後身材大走樣

文／Babyhood嬰兒物語雜誌社提供

林芳村 醫師執筆

現任／林新醫院采風美容醫學 主任醫師

經歷／

- 彰化基督教醫院醫學美容中心主任
- 台北馬偕醫院整形外科主治醫師
- 教育部部定大學美容醫學講師
- 美國A4M抗衰老醫學會醫師
- 組織工程醫學碩士
- 中華民國整形外科醫學會專科醫師
- 中華民國手外科醫學會專科醫師
- 台灣肥胖醫學會會員
- 台灣外傷醫學會專科醫師
- 台灣家庭醫學會準會員

雖然懷孕的過程可以讓生活增加驚喜，迎接新生命的喜悅也是只有為人母的人才能夠懂，但是現代女人不僅注重內在美，外在美更是現在女人所重視的；為了孕育下一代，除了漫長的十月懷胎，產後造成的身體走樣，更是許多準媽媽們在懷孕的過程中就開始擔心了！但是怎麼樣讓自己在懷孕後回復曼妙的身材，成為漂亮辣媽的行列？林新醫院采風美容醫學中心主任醫師林芳村針對幾個可能發生的狀況，給予不同的建議。

### 產後落髮

懷孕期間，因為黃體素的分泌增加，使得孕婦處於「生長期」的頭髮會比一般人多出 5%，因此頭髮會增加，且處於最佳狀態，但當孩子生下來大概三個月後，由於體內黃體素的變化，掉髮問題就會開始出現，不過這種情況只會維持短時間，大約產後六個月之後頭髮會回復正常的生長循環。

要如何解決落髮的狀況？林芳村醫師建議，注意頭皮清潔問題是最重要的，再配合頭皮按摩，

以增加頭皮毛囊的血液循環；也可以藉助塗抹或使用含有 2% 或 5% 的 Minoxidil 成份的藥物或洗髮精，增加生髮的功效，另外，含有奎寧(Quinine)成份的洗髮精，也可以促進毛孔頭的血液循環，同樣也可以幫助減緩落髮的狀況。

基本上，無論是懷孕早期或生產後的落髮，皆屬於暫時性的情況，只要經過醫師確認不需任何治療便可痊癒，千萬不要擔心頭髮會掉光，否則給自己太多心理壓力，只會加重落髮的程度。

## 孕斑及懷孕期間的青春痘增生

懷孕期間，因為荷爾蒙的改變（如：黃體素的增加），而在臉上產生所謂的「孕斑」，這讓許多愛美的準媽媽們困擾不已。林醫師指出，懷孕期間的防曬工作要更加的注意，除了使用防曬護膚品之外，配合遮陽傘、太陽帽等輔助用品，才能達到有效的防曬效果。至於要如何讓孕斑「離開」？近年來，美白技術及成份不斷的進步，如麴酸、熊果素等等都是不錯的淡化斑點的產品，也可以透過「乳酸換膚」的技術，改善臉部的狀況。

另外，也是因荷爾蒙的改變，再加上懷孕期的油脂分泌旺盛以及毛孔角化異常等因素，容易引發「青春痘」。因此應該重視清潔與保養，選用溫和弱酸性、抗過敏，不添加色素及香料的保養、清潔用品，避免過多的油脂堵塞，如果真的很嚴重，也可以透過「果酸換膚」的技術，配合清潔與保養，逐步改善青春痘的惱人問題。

最後要提醒孕媽咪們，要避免使用A酸（Retinol）的產品，以免引起畸胎；在使用藥物或是保養品時，也應該注意其成分是否適用，最好先諮詢醫師的專業意見，才能避免影響胎兒的生長發育。

## 產後或哺乳後胸部下垂、鬆垮

懷孕時是『E』罩杯，哺乳期結束卻縮成『B』！這是許多產後婦女的夢魘。要解決這樣的狀況，乳房按摩或增強胸肌的運動，如伏地挺身、俯臥撐等擴胸運動是可以解除輕微下垂的情形；林醫師表示，目前醫學上對於改變胸形最立即有效的效果的方法，就是整形手術了。而且現在乳房整形手術都盡量不會破壞乳腺組織，日後若想再懷孕哺乳，基本上應該沒有問題。

## 腹部鬆垮與妊娠紋

相信有很多媽媽都在生下寶寶之後，因為肚皮變得鬆垮而煩惱不已！如果不想有沙皮狗般皺皺皮膚的腹部，有哪些方法能解決這個問題呢？首先，可以運用腹部整形術的治療，透過手術的方式，達到整形拉皮的效果；另外，有一些剖腹產的孕婦會要求利用同樣的麻醉及同樣的刀口下，順便接受腹部整形手術，不過這樣的術後併發症機會比較高，因此並不建議採用。如果，不想再動手術，也可利用「電波拉皮」的技術，透過電波的刺激，讓體內的膠原蛋白增生，藉此改善妊娠紋的狀況。

## 產後肥胖

產後與肥胖常常被劃上等號，生孩子後身材走樣，一直是許多孕媽咪擔心的事，但是如果隨意地使用不當的減肥藥品、方法，不但傷身更可能導致性命不保。因此，適當的產後運動以及懷孕期間和產後的飲食控制，才是最佳的方法；婦產科醫師一般建議，懷孕期間體重增加應該控制在11~13公斤。原則上，產後如果能夠有適度限制飲食，每天運動30分鐘以及適當的按摩，配合塑身衣的穿著，這樣對於產後肥胖的狀況都能夠有所改善，此外，林醫師要提醒準媽媽，產後減重（如：限制飲食或是激烈的有氧運動）不適合太早開始，應在產後6週，身體狀況大致恢復以後再開始進行。

如果上述的方式還是無法達到理想的身材，仍會有局部肥胖的困擾，尤其是腹部、臀部、大腿等部位，透過「抽脂」美容整形手術來達到塑身的功能，也是一項選擇。

最後，能夠保持愉快心情，不給自己太大的壓力；對於產後恢復身材，最好不要太著急，林芳村醫師建議，在產後半年之後，再進行整型的手術，是比較好的時機，其實只要給自己一段時間和耐心來做，再變成人人稱讚的「辣媽」一定不是難事。