

新  
手  
媽  
媽

有「IG女神」之稱的倪晨曦，2020年11月誕下兒子Virgil。可愛的Virgil亦成為BB網紅，吸納了不少粉絲。作為一位受歡迎的KOL，倪晨曦在產前產後都分享了自己的育兒心得。這位親媽在產後數月，已回復窈窕身材，令人羨慕又妒忌。今期「明星AB面」，她大方分享隱弗方法，亦推介了幾款必備的育兒產品予新手媽媽參考。

大公報記者 文霏霏

倪晨曦(Elva)在社交平台IG擁有接近80萬的粉絲，其YouTube頻道亦有20幾萬訂閱量。她不時上載自己的靚相，也會拍片分享扮靚心得。2020年初得悉懷孕後，這位準媽媽就開始拍下自己懷孕的歷程，以至產後保養心得，跟大家分享。

### 監測BB生活節奏

經歷了幾個月的湊B生活，Elva特別推薦四款必備產品，讓新手媽媽們參考，分別是BB監視器、泵奶器、奶粉格及有機奶粉。

她說：「BB初生時，可以將BB監視器放在較高處，拍下BB睡覺的情況。我在手提電話下載了一個APP，這樣就可以透過監視器看到BB的情況。這部機還可以偵測到BB的動靜，連他是否有被床上用品，例如棉被或毛巾遮面，都會知道，亦可以幫我計算BB每晚睡了幾多小時。我只要看回記錄，就會知BB的生活規律。同時，監視器可發聲，我不在屋企時亦可以跟BB傾偈，或是播一些音樂給BB聽，真是很實用。」

### 餵哺母乳好幫手

第二樣推介的用品就是泵奶器，Elva表示，未生BB前她已開始問朋友，有什麼好用的泵奶器。她想給BB最天然的食物，所以決定餵哺母乳。她買了一個體積不太大的泵奶器，有時出外工作也會帶着它。Elva說：「唯一不好的就是，使用時要用很大力，我有一次試過弄到出血。平時泵奶若出血有兩種原因，一是乳腺流血，二是乳頭附近皮膚損了。我就屬於後者，那天使用它時感到有點痛，繼而發現整樽奶變成粉紅色，已不能要。當時很想喊，也顧不了自己的傷，只覺得好浪費，又無助。後來朋友着我先停止用泵奶器一段日子，免得再弄傷自己。」

之後Elva學了用人手擠奶，並指這個都好重要，有時外出忘記帶泵奶器，倘若有需要時，可用手將母乳釋放出來，不會造成奶塞。她說：「我建議大家買兩套泵奶器，方便交替來使用。」

### 帶B出街備奶粉格

至於奶粉格，Elva笑言若不是生了BB，也不知有這種產品，記得第一次帶BB去看醫生，當時陪月提她要帶奶粉格，她才如夢初醒。

Elva笑說：「我當時心想，這是什麼來的？然後才想起BB出街亦要定時飲奶，但未必方便餵母乳。我便立即叫家人去買奶粉格，後來發現使用起來都好方便，又可以將奶粉格拆出來做食物盒，而且它有刻度，方便看到有幾多奶量。」

### 選有機奶粉安心

Elva最後推薦的產品是有機奶粉，她說：「挑選奶粉好重要，在BB未出世前已要準備。記得入院前，醫院方面已問我BB出生後飲什麼奶粉，如果醫院沒有提供就要我自己準備。我產後最初幾天未有母乳，BB只好飲奶粉，當時我擔心BB飲完奶粉後不肯進食母乳。但我選的有機奶粉，味道不會太甜，跟母乳接近，身邊好多媽媽都作出推介。有機產品沒有化學成分，因我怕BB飲了有害物質。兒子Virgil飲用有機奶粉以來，都沒有便秘。」

圖片：倪晨曦IG

## 為準媽媽打氣

### 生產日記

倪晨曦產後將自己的生產過程公開，製作了「我的生產日記」影片並上載到YouTube，有30多萬人收看。

她說：「我(生B)後用了一個月的時間來放鬆自己，再過了一個月的時間，才能看回之前的影片，終於，你們很想知道的「生產日記」來了。順產比我想像中痛1000萬倍，也不知道當初何來的勇氣。不過，聽一些勵志的故事是很重要的，還好當初身邊有五個朋友都有非常順利的生產故事，幫我加強了一些信心，膽粗粗的直接就決定自己來。在臨生之前，我也經常和即將出生的寶寶聊天，我和他說：「媽媽和你一起加油，你自己的力量，媽媽會幫你一起來這個世上，最後我們都成功了。」雖然很痛，但也覺得很奇妙，身體可以做出這麼多不可思議的事。這些經歷讓我不斷地成長，其實，無論順產還是開刀，能母子平安生下健康的寶寶，已經很不容易。這部影片想幫所有的準媽媽打氣！」

▶倪晨曦將自己的經歷拍成「我的生產日記」。  
視頻截圖



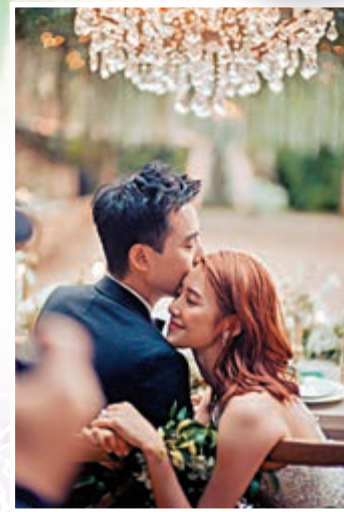
# 倪晨曦 分享育兒四寶



### 育兒四寶 好在哪



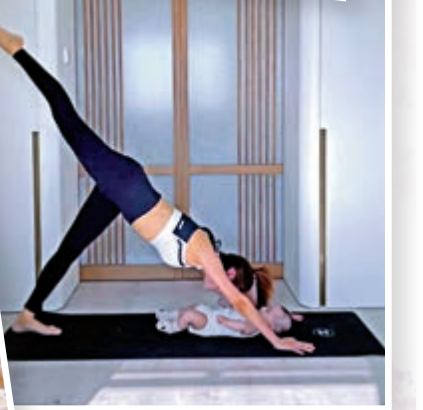
▲倪晨曦在網上分享育兒經驗。  
▶倪晨曦早前為出生100天的兒子慶祝。  
◀原來Virgil在網上有不少粉絲。



▲倪晨曦(右)與老公吳嘉釗。  
資料圖片



▼倪晨曦湊B樂在其中。



▲倪晨曦做運動不忘湊B。

## 妙方回復產前身形

### 隱弗之道

倪晨曦產後數月便回復窈窕身形，早前她在社交平台IG展示24吋纖腰，笑言：「傳說中的24吋腰很久不見了，你知道我一直在找你嗎？」她表示很多網友都想知道她有什麼修身方法，其中一樣她推薦的就是紮身。

她說：「(產後)紮身不單止是一般紮肚，而是修飾全身，原理是以壓力讓內臟和骨骼在短時間內歸位矯正，也可以讓肚前方已撐大的腹直肌收緊，讓身體更快地回復原來體態。」

倪晨曦由產後一個半月開始紮身，維持了十天，每天紮八小時。她覺得過程沒想像中那麼辛苦，十天之後，其腰圍減了三吋，連臀圍也變少了，感覺修身速度加快了三倍。另外，她有做瑜伽，也有做收小腹運動。倪晨曦說：「只需深呼吸，保持小腹收緊，一天內重複做，加起來有兩小時，你就會感覺到小腹肌肉痠痛。」

### 修身方法

- ①紮身
- ②做瑜伽、收小腹運動



▲倪晨曦已經回復產前的身形。

## 預防妊娠紋

### 產前準備

作為分享扮靚心得的KOL，倪晨曦在懷孕時已做足準備工夫，以防有妊娠紋的出現。她試用了多款不同的妊娠油及妊娠霜，當中以大品牌為主。

另外，她做了一些資料搜集，了解在什麼情況下會容易有妊娠紋。首先是遺傳基因，如果你的媽咪、婆婆都有妊娠紋，你亦會較易有。另一個原因便是懷孕期的體重問題，若體重飆升太快，肚大得太快，皮膚突然撐大了，傷了真皮層，便會有妊娠紋的出現。所以，孕婦體重管理好重要，尤其在懷孕後期，體重增幅很大，孕婦們要留意了。

倪晨曦建議大家購買預防妊娠紋的產品時，要注意成分。若當中有香料、塑化劑、防腐劑、咖啡因、酒精、香精等成分，都不適合孕婦使用，因為有可能造成過敏，到時有機會傳給BB。市面上有很多不同牌子的妊娠油，多會列明不含這些致敏成分，各位媽媽選購時可注意。

### 小貼士

- ①注意孕前期體重管理
- ②留意相關產品成分

▶倪晨曦表示要預防妊娠紋，懷孕時就須注意體重管理。

