

快
將
生
B

今天(5月9日)是一年一度的母親節，對余香凝來說，以往的母親節是跟媽咪食飯慶祝，以表心意的日子。但今年的這個節日，她倍感有意義，皆因她快將成為媽媽了，正在倒數等待BB的來臨。作為準媽媽，余香凝既緊張又興奮，同時感受到生命的奇妙。

大公報記者 文霏霏

今·年·母·親·節

準媽咪余香凝 感受尤深



余香凝(右)與鮑起靜合作拍攝的電影近日推出。資料圖片

這個BB在我肚中孕育了十個月……真是好奇妙。

我是一個準媽媽……感覺母親節終於關自己的事了。

最期望她(女兒)健健康康，開開心心。



余香凝(右)與老公陸政渡正期待BB出生。



余香凝2020年11月跟40歲的圈外男友陸政渡(Tim)結婚，婚後不久宣布懷孕喜訊。這位準媽媽不時在社交平台分享美麗孕照。臨盆在即，其手脚依然纖幼，樣子依舊漂亮，令不少網友羨慕。

懷孕的歷程，讓余香凝有很深刻的感受，特別是今年的母親節，她感覺特別有意義，笑說：「今年跟之前的母親節很不同，現在我是一個準媽媽，BB在自己肚中，感覺母親節終於關自己的事了。」

體會母親偉大

以往的母親節，她會買花送給媽咪，或是為媽咪做全屋家務，全都是以一個女兒的身份去做。今年她以準媽媽身份度過節日，因而特別體會到母親的偉大，明白到懷著小朋友很不容易，身體上會有很多變化，她覺得所有媽媽都很偉大。

由懷孕到現在，余香凝感覺好奇妙。她說：「自己真係做媽媽嘍？真係有了小生命？好難以置信。原來，一個人可以孕育出另一個人。雖然我們都是這樣來到這個世界，但當懷孕發生在自己身上時，就覺得好神奇。這個BB在我肚中孕育了十個月，將來他會有自己的生活，真是好奇妙。」懷孕以來，余香凝慶幸BB好乖，懷孕沒有令她的身體有什麼不適，過程都好舒服，她沒有嘔吐，沒有頭暈或食慾不振，口味也沒有改變。雖則現在肚子越來越大，睡覺時感覺被壓着，要打側睡，她說：「比起一些孕婦經常會抽筋，又會盆骨痛，我已好幸福。」

享受孕婦特權

問到有否為BB的快將來臨做什麼準備呢？她說：「都是準備BB房、BB床等用品，好多謝好多客戶贊助我，但自己好環保，不介意接收BB舊衫。我聽人講，穿健康小朋友的舊衣，對BB是好的，所以我接收了好多靚的二手BB衫。但因為肚中的是女兒，我忍不住買了一些靚衫，希望將來為女兒扮靚。我和老公亦看過很多關於照顧BB的片段，也有上堂學怎樣照顧BB，上完堂個心定一些，之前我好緊張，怕自己會做得不好。」

很多人說，懷孕的女人最幸福，會被老公當女王般寵。余香凝對此表示認同，但指自己沒有很過分。她笑說：「好多朋友問我有冇半夜叫老公出去買宵夜，我就沒有，因為自己已肥了好多。現在凌晨醒，我會飲一杯全脂奶，然後繼續瞓。但有時看電視時，我就會叫老公斟水、拿食物、丟垃圾等，哈哈。這是孕婦的特權。」

問到她與老公有無設定一套栽培BB的計劃？余香凝坦言還未想，將來她會讓女兒多作嘗試，只要是女兒鍾意的都會讓她去試。余香凝覺得無法逼小朋友做什麼，都要她有興趣才可以去發展。提到對BB的期望，她說：「當然最期望她健康康康，開開心心，將來會黏我多些，因為很多人說女兒會黏爸爸。」

不想放棄工作

至於，現在她有進行特別的胎教嗎？余香凝說：「我有讓肚內BB聽不同的音樂，例如聽聽莫扎特，之前亦有去聽管弦樂團的表演，因為新冠肺炎疫情的關係，他們無法在演奏廳表演，就拍成了電影版，我都看了兩個多小時，不知是否真的有胎教作用。有朋友說BB聽音樂多，將來出世後，性格會較平靜以及有耐性。當然，我都有聽廣東歌，要支持廣東音樂。」

余香凝計劃產後初期會專注照顧BB，但她也想兼顧家庭與事業。她說：「家庭一定是重要些，但我亦想同時做自己鍾意的事，女人不能沒有了自己的生活。人要有夢想，要有追尋理想的心，才可踏實做人。」

部分圖片來源於網絡



余香凝拍靚靚孕婦寫真。

拍孕婦寫真留念

留住這刻

近年，不少少女藝人懷孕升級做媽媽，而且喜歡拍下孕照留念。余香凝也不例外，已經拍下孕照，留住這一刻的回憶。

余香凝穿上黑色吊帶連身衣，外披西裝外套，坐在高椅上展示一雙長腿，充滿魅力。她將相片上載到社交平台，跟大家分享，並留言：「一天一天倒數。一天比一天期待，期待聽到你的聲音，期待跟你臉貼臉，期待跟你第一個眼神接觸。」不少網友大讚她是靚靚孕婦。

跟媽媽日本賞雪

難忘回憶

余香凝有一位靚媽，她與妹妹跟媽媽感情要好。以往的母親節，兩姊妹會與媽咪一齊食飯慶祝，有時余香凝會親自下廚。

提到跟媽媽難忘的母親節回憶，她說：「回憶有好多，但最難忘的那次是跟媽咪去了東京旅行。那是我們人生第一次看雪，雖然雪都開始融，但我們好開心。我發覺媽咪平時工作辛苦，但當去旅行時，就會好輕鬆享受，令我感到安慰。自己亦好慚愧，現在媽咪仍然要工作。」

余香凝生B前準備

- ① 布置BB房，預備嬰兒床
- ② 購買BB衫，也會接收二手嬰兒衫
- ③ 上堂學習照顧初生BB
- ④ 聽不同音樂進行胎教



余香凝(左)熱愛工作，儘管懷孕，早前仍與鄭中基為劇集宣傳。資料圖片

孕期樂行山

保持運動

余香凝現處於懷孕後期，肚子雖大，手脚依然纖幼。問到有什麼方法可以「肥肚不肥身」？她笑說：「哈哈，其實做不到，我都肥了很多。」她覺得每個人的體質不同，表示自己未懷孕前，平時的飲食好清淡，再加上運動，才可以保持纖瘦身形，稍為有少少放縱，自己都易肥。

她又說：「我的手腳其實比未懷孕前肥了，但沒所謂，最重要BB吸收到營養。很多人說會揀一些有營養的食物進食，好讓BB吸收，就能做到『肥肚不肥身』，這是最理想的，但自己覺得好難做到。」

余香凝懷孕以來有保持運動，肚子未太大時，都有去行山，並選一些簡易路線，多吸新鮮空氣。現在她不敢做太多運動，因為已決定剖腹生產，若運動太多，怕BB會提早出生。

余香凝懷孕期間會去行山，保持一定運動量。



余香凝已買定靚衫為女兒扮靚。

余香凝(後排右)起逆時針方向與妹妹余潔滢跟外婆及媽媽已提早慶祝母親節。