懷孕期



文章

懷孕中期周身痛點算好?

懷孕期母體內的雌激素、黃體酮及催乳素均會急升，使母體變為一個適合胚胎生長的環境。懷孕期間身體的種種變化，多屬正常的生理現象。

1 min to read

懷孕期母體內的雌激素、黃體酮及催乳素均會急升，使母體變為一個適合胚胎生長的環境。懷孕期間身體的種種變化，多屬正常的生理
現象。

懷孕期的不適大都只屬短暫性，孕婦不用驚惶。
藥物可經胎盤傳送到胎兒的血液裡，影響胎兒。某些藥物更會令胎兒發育畸型，所以如非必要，應盡量避免服用藥物。如必須
用藥，亦要經醫生處方才可服用。
部分香薰精油並不適合懷孕期間使用，如有需要，請向醫護人員查詢。

1) 小腿抽筋

通常由於肌肉緊張引起，常發生於孕婦休息期間，所以往往會影響睡眠。血液內的鉀和鈣過低亦會引致抽筋。若同時出現嚴重嘔吐，必須立即見醫生，接受適當的治療。

處理小貼士

伸直腳，腳趾翹向天

預防小腿抽筋的小錦囊
媽媽可以坐着，然後背靠枕頭或牀頭，足踝向上及向下擺動，然後向內及向外擺動，最後作圓形轉動，重複十次。

2) 靜脈曲張

靜脈曲張是接近皮膚表面凸起的腫脹靜脈，通常見於腿部或懷孕期間孕婦的外陰部位。

處理小貼士

1. 避免長時間站立
2. 避免交疊雙腿的坐姿
3. 避免穿著高跟鞋。相反，建議準媽咪穿著平底鞋，促進腿部肌肉活動及血液循環。
4. 坐下時經常墊高雙腳，以舒緩不適
5. 睡眠時讓雙腿提高、用枕頭墊起足踝或將一疊書本放在床位下方，墊高雙腳
6. 除產前運動外，亦應多做腳部運動，如步行及游泳，會有助血液循環
7. 可穿著漸壓彈性襪。早上起床前，在床上穿上漸壓彈性襪，可防止血液集中在腳上，讓血液更易流到心臟

3) 腰背痛

隨着胎兒逐漸長大，子宮和胎兒的重量會逐漸增加，孕婦脊骨和盆骨所受的壓力亦會逐漸加大，引致腰脊及盆骨位酸痛。

處理小貼士

1. 穿着舒適的便裝鞋，盡量避免穿高跟鞋
2. 注意站立及坐下的姿勢，保持脊骨挺直
3. 睡覺時側臥，並用小枕頭墊着腰部
4. 勤做產前運動
5. 物理治療及配戴托腹帶都可減低不適，嚴重者應請教醫生

4) 痔瘡

懷孕後期子宮隨着胎兒成長而漸大，令腹腔內的壓力增加，引致痔瘡出現。當自然分娩時，腹腔內出現的壓力會令痔瘡進一步增大，不過通常在生產後數月會會慢慢減退。

處理小貼士

1. 攝取足夠水分及進食高纖維的食物，以防便秘
2. 可塗上外用藥膏減輕疼痛
3. 如大便有大量出血的情形，應請教醫生

資料參考: 衞生署家庭健康服務網頁

雀巢心得精華

想知道更多各育兒階段會遇到的情況及應對方法，歡迎加入雀巢防敏媽媽會，免費獲取更多懷孕及育兒小錦囊!