

懷孕中期的不適及處理

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环境。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。
- 懷孕的時候，準媽媽體內的黃體素增加，令血管擴張，水分容易積聚在下半身。
- 同時胎兒壓迫到腹腔靜脈，影響下肢的血液回流，造成靜脈曲張、下肢水腫，以及小腿抽筋。

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。

在懷孕期間，普遍都經歷腿部抽筋，準媽媽可以定期或睡覺前伸展小腿肌肉，以減少抽筋現象。

減少腿部抽筋的運動

1. 站在距離牆壁一隻手臂的位置，約六十厘米，將手掌平放在牆上。
2. 腳向前踏並微曲，右腳伸直放在地板上。保持十秒，然後放鬆。
3. 換腳再做，整套動作重複三次。



1. 坐着做。
2. 首先伸直右腳，用毛巾將腳掌拉向自己，保持十秒，然後放鬆。
3. 換腳再做，整套動作重複三次。



處理小貼士

- 如果出現小腿抽筋，坐着便可以伸直小腿，腳掌上蹺。



- 如果站着，便站立伸直小腿。
- 如果小腿肌肉仍然持續不適，可以按摩或熱敷放鬆小腿肌肉。



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

- 避免長時間站立。
- 避免交疊雙腿的坐姿。
- 避免穿着高跟鞋；因為穿平底鞋能促進腿部肌肉活動及血液循環。
- 坐下時經常墊高雙腳，以舒緩不適。
- 睡眠時讓雙腿提高，你可用枕頭墊起足踝或將一疊書本墊高雙腳。
- 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。
- 早上起牀前，在牀上穿上漸壓彈性襪，以防止血液集中在腳上，這樣會讓血液更易流到心臟。



有靜脈曲張或需要長時間站立工作的準媽媽，
可以諮詢醫護人員有關穿着壓力襪的情況

強化小腿肌肉，增加下肢血液循環，預防靜脈曲張的運動

1. 站起來，扶着椅背，再慢慢將腳踝提起，停留五秒，然後放下。以五至十次為一組，一日做數組。



2. 坐着，腳掌上下擺動。

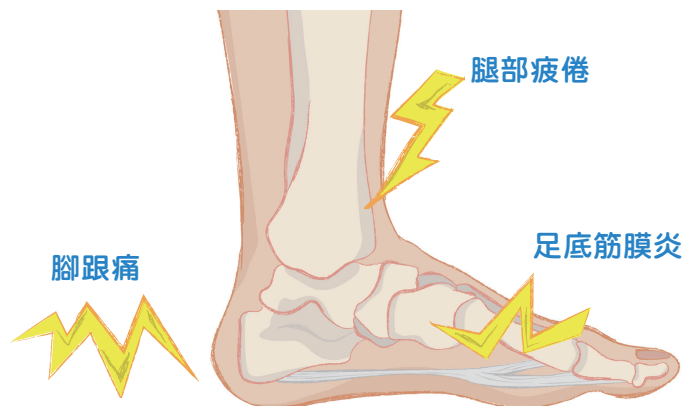


3. 腳掌亦可順時針或逆時針打圈轉動。



腳痛

在懷孕時孕婦體重增加，重心前傾，走路的姿勢改變，不僅令腿部疲倦，亦增加了腳底筋膜韌帶的壓力，足弓位因而下陷，引致腳跟痛和足底筋膜炎。



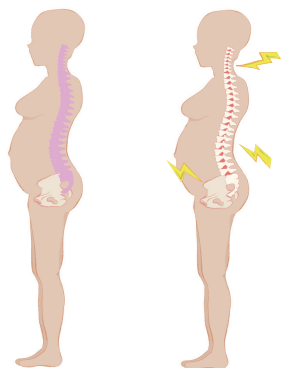
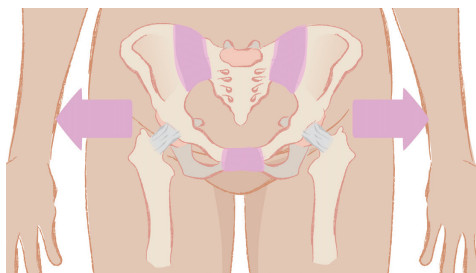
選購舒適的鞋，前掌位置有足夠的空間，足弓和腳蹠要有良好支撐。鞋跟較闊、高度適中，以分散腳底的壓力。

肩頸痛與腰痛

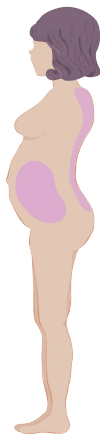
在懷孕期間，肩頸痛與腰痛是很常見的。

成因

1. 荷爾蒙變化會令關節之間的韌帶鬆弛，脊椎骨、骶髂關節和恥骨聯合的關節會變得不穩定，因而產生頸痛、背痛和恥骨聯合痛。



2. 腹中胎兒慢慢長大，媽媽身體的重心向前傾，加重腹肌及背肌的負擔。



保持適當的體能活動、正確的姿勢，再加上日常適量的伸展運動，可以紓緩肌肉疼痛。

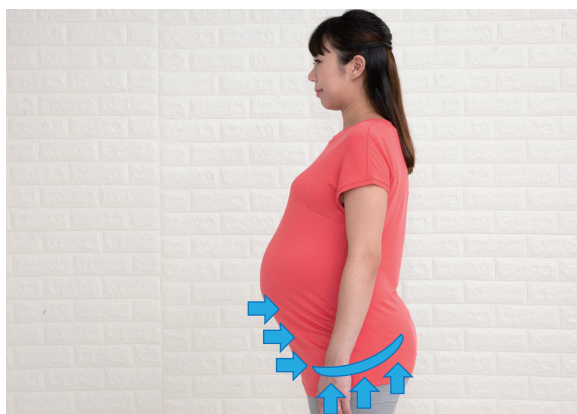
預防背痛的正确姿勢

1. 站立的姿勢

- 雙腳須平均分擔身體的重量，同時放鬆肩膀，肩膀稍微向後和向下，背部須保持挺直
- 頭部位置，耳垂與肩膀應成一直線，使頸部保持適當弧度



- 腹部和盆骨底的肌肉，亦須收緊



如需長時間站立，隔些時間須左右轉移重心

2. 坐着的姿勢

- 使用辦公桌工作時，座位的高度要適中，讓頸部保持適當弧度



- 可用腳踏或調校椅子高度，讓雙腳着地，大腿和小腿須成直角
- 背靠在椅背上，可以用靠墊或軟枕支撐背部



緊記要避免長時間維持同一姿勢，隔些時間便要轉換姿勢。
在轉換姿勢時，輕輕收緊腹部和盆骨底肌肉，這樣有助支撐背部

3. 站起來的姿勢

- 先收腹和收緊盆骨底肌肉
- 將手放在大腿、扶手或桌子等穩固的物件上作支撐
- 上半身向前傾，然後才站起來

4. 從牀上起身的姿勢

- 先要合攏雙腿，屈膝，再轉為側臥
- 然後收腹和收緊盆骨底肌肉，再用雙手撐起身體，坐在牀邊
- 雙腿要分開至肩膀的寬度，雙手放在大腿上，身向前傾，然後站起
- 避免直接用仰臥起坐的方法坐起來

5. 睡覺時側臥，並用小枕頭墊着腰部



提起重物

1. 當要拿起重物時，盡量靠近要拿起的物件。



2. 然後屈膝，用大腿的力量提起。



3. 站立的過程中，緊記要收腹，及保持腰背挺直。



4. 緊記讓兩隻手分擔，或用手拉車。
5. 如果必要親自抱幼童，應交替使用盆骨左右兩邊腰間的位置來承托孩子，避免用腹部的位置來承托。



太重的話，
就要求協助

紓緩肩頸腰背肌肉痛的伸展運動

1. 頸部伸展運動

- i. 先挺直腰背，眼望前方



- ii. 把下巴向後收，令頭部輕微拉向後，就像有雙下巴般，保持姿勢五秒，然後慢慢放鬆



- iii. 整套動作重複做十次

2. 肩膊伸展運動

- 輕柔地向上，向後和向下轉動肩膊

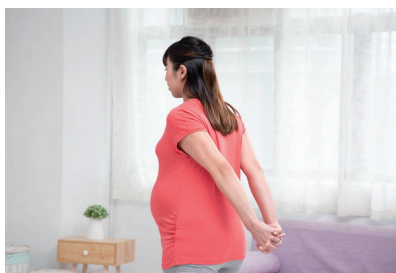


3. 上肢伸展運動

- 坐着或站起來做
 - i. 挺直腰背，雙手互扣，反手向上，雙手向上伸展，直至感到上背和手臂有輕微拉扯，維持五秒後放鬆，一共重複十次



- ii. 雙手放在背部下方的位置。雙手互扣，再向上提起，直至感到胸部和手臂有輕微拉扯，維持五秒後放鬆，一共重複十次



- iii. 挺直腰背，雙手互扣，掌心向前，雙手向前推，直至感到上背有輕微拉扯，維持五秒後放鬆，同樣重複十次



4. 腰背伸展運動

- i. 背靠牆壁，雙腳分開與肩膊同等闊度
- ii. 上背和臀部緊貼牆壁



- iii. 保持自然呼吸，收緊腹部，腰部壓向牆



- iv. 保持五秒，然後放鬆
- v. 一共重複十次

孕婦在進行產前運動時若感到不適，應立刻停止運動

物理治療及配戴托腹帶都可減低腰背不適，嚴重者應請教醫生
(以上資料由衛生署及醫院管理局物理治療部合編)

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。
- 自然分娩時，腹腔內出現的壓力亦會令痔瘡增大。
- 通常在生產後數月慢慢減退。

處理小貼士

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



皮膚問題

皮膚痕癢出疹

- 婦女在懷孕期因受荷爾蒙改變的影響，皮膚會比較敏感，孕婦可能感到皮膚痕癢，身體突然出現一些細小凸起的紅疹，甚至乎較大面積的風疹塊，最常受影響的位置是肚皮、大腿和臀部。這種皮膚變化對孕婦和嬰兒的身體健康都沒有負面影響，絕大部分亦會於孕婦生產後的數周內逐漸消失。

處理小貼士

- 避免搔癢，因這動作只會令痕癢惡化，甚至導致皮膚發炎。
- 沐浴時，避免水溫過熱、過分洗刷和使用過多肥皂或沐浴液洗澡。
- 穿鬆身、綿質的衣服。
- 塗上適當分量的潤膚霜。

如有以下症狀，可能與肝病或妊娠併發症有關，須立刻就醫：

- 水疱
- 嚴重痕癢、持續難忍、甚至影響睡眠
- 發熱、黃疸(皮膚、眼白轉黃色)、小便異常深色、關節痛

暗瘡

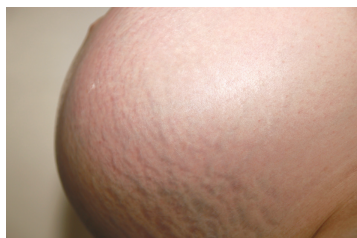
- 因為荷爾蒙的刺激，孕婦面上可能出現較嚴重的暗瘡。

處理小貼士

- 保持皮膚清潔。
- 避免進食辛辣及刺激的食物。
- 若暗瘡嚴重時，應看醫生，切忌自行購藥，因為某些專治暗瘡的特效藥會引致畸胎。

妊娠紋

- 妊娠紋的形成是由於皮膚被急速的拉開。很多孕婦都在懷孕中期開始有妊娠紋，特別是一些懷多胞或胎兒較重的婦女。
- 常見於腹部、大腿及乳房的皮膚。初起時，皮膚紋呈現粉紅色，隨着胎兒漸長而變成淺紫色的肚紋。生產後，皮膚紋漸漸變成白色，但未必會完全消失。



處理小貼士

- 現時並無一種藥膏可有效地完全防止皮膚紋的出現。
- 要減低皮膚紋的嚴重程度，可塗上潤膚油或橄欖油，保持皮膚滋潤。
- 產後肚紋顏色會變淡，勤做產後運動，亦有助收緊腹部皮膚。
(詳情可參閱第142-150頁「產後運動」單張)