

懷孕後期的不適及處理

水腫

- 懷孕期急增的雌激素令身體的水分大大增加。由於地心吸力的原故，水分多數會積聚於腳踝，所以有八成的孕婦會出現腳腫的情況。
- 於生產後，隨着體內的雌激素回復到正常水平，體內的積水很快便會減退。
- 如果腳腫、手腫或面腫的情況在短期內(如在數天之間)突然出現或變得嚴重，則有可能是妊娠毒血症的其中一種症狀（詳情請參閱第92頁），必須盡快看醫生。

處理小貼士

- 穿着舒適的便裝鞋，尺碼須比未懷孕時稍大。
- 坐下時，可用矮櫈托高雙腳；睡覺時亦可用枕頭把雙腳墊高。
- 切忌服用去水藥，以免令血壓下降，減低胎盤的血量供應，影響胎兒吸取氧分及營養。



尿頻

- 懷孕期母體內的腎臟血流量是正常的一倍半，加上黃體酮荷爾蒙令輸尿管的平滑肌鬆弛，所以孕婦常會有尿頻的情況。
- 孕婦的尿道很容易受到感染，若缺乏適當的治療，可引致腎炎及早產。因此，若有尿道炎的症狀如尿頻、小便赤痛或小便有血，便要及早見醫生。
- 在懷孕後期，子宮愈來愈大，使膀胱的容量減少，很快便會有尿意。



處理小貼士

- 切記不要為避免尿頻而限制飲水或進食流質食物，因為若身體缺乏水分，只會增加尿道炎的機會。
- 如有上述尿道炎的症狀，應盡早看醫生。當被證實患上尿道炎，便要服用經由醫生處方的抗生素。
- 若尿道炎持續或有經常性尿道發炎，表示可能患有先天性尿道或腎臟結構異常，應盡早就醫，作出確實的診斷。