

star987926 / December 28, 2012 03:55PM

[合泰婦產小兒聯合診所：正確方式改善孕期水腫](#)

懷孕而引起身體接連變化，據統計孕期水腫情形高達百分之八十的母親都曾在懷孕過程中面臨。合泰婦產小兒聯合診所專業醫師說明，因懷孕而造成的水腫症狀，一般來說不會引起過於嚴重的不適，生活中多加注意即可並不需要藥物治療，但因各人體質的差異，有些媽咪症狀會較明顯嚴重，可能須採取進一步的治療改善。懷孕而造成的水腫尤以腳部水腫最常見也最顯見，因為子宮的變化使血流量產生阻礙而引起腳部水腫，另外內分泌變化及毛細血管壁通透性增加也可能造成懷孕時期水腫。

大多數媽咪於懷孕中後期容易出現下肢水腫，主要是因為下腔靜脈受到壓迫，腿部血液回流變差而產生水腫，水腫狀況隨週數增加可能會更明顯，如果水腫狀況比較嚴重，有些媽咪可能連手部、臉部等身體部位也會出現水腫。合泰婦產小兒聯合診所專業醫師表示，懷孕水腫症狀並不會留下後遺症，一般來說產後即有明顯改善，不過孕期水腫若同時有高血壓、尿蛋白症狀，需要特別留心是否與妊娠毒血症有關，需積極就醫治療以免影響母親及胎兒健康；另外若在懷孕初期便有水腫症狀出現可能是因心臟或腎臟方面疾病產生，需做進一步診察。

水腫症狀與媽媽飲食也有關聯，飲食中若攝入過多鹽分也是導致水腫原因之一。因此改善水腫可從飲食中減少鹽分做起，避免重鹹、重口味食物，食用消水腫食物也會有所幫助，如紅豆、冬瓜等。合泰婦產小兒聯合診所專業醫師補充，舒緩水腫症狀還可做適度運動加速陳代謝、避免同一姿維持過久，久坐、久站使水份累積在同一部位導致水腫明顯，尤其若因工作需要久站的孕婦，可搭配使用孕婦專用彈性襪，減少下肢水腫與靜脈曲張。平日在家可將足部浸泡於熱水中做舒緩，而後抬高腿部十五至二十分鐘，對消除水腫有所助益。

睡眠時採左側躺姿勢有助血液回流，幫助消除水腫也可嘗試。合泰婦產小兒聯合診所專業醫師提醒，有些媽媽會發現更到懷孕後期或是平日中一到下午，腳會變得很胖，連鞋子也變得很緊，這也是水腫緣故；媽媽們可以自我檢測是否有水腫，用大拇指暗壓小腿，如果皮膚下凹之後無法很快恢復，就是有水腫現象。因懷孕身體變化而引起的水腫，一般可透過生活中簡易方法及注意事項，達到消腫效果，母親們不必過於擔心，產後大多可恢復正常。若屬易水腫體質者，坐月子期間飲食調養及適度運動更為重要，以平常心及正確方式處理，水腫症狀才能有效舒緩改善。

更多合泰婦產小兒聯合診所

<http://www.29576699.com.tw/p02-gynecology.asp>

合泰婦產小兒聯合診所 婦產科 水腫 懷孕 孕期不適

---