孕晚期
文章

孕婦水腫好困擾！5個飲食生活小方法，助孕婦改善腳水腫

二月 14，2021

1 MIN

孕婦水腫是懷孕期間難以避免的困擾，如何改善孕婦水腫，是許多媽媽關心的問題。本文將介紹孕婦水腫原因、飲食及生活上小建議，幫助媽媽改善下肢水腫

我的兩條腿變得腫脹，原本尺寸的褲子和鞋子都穿不下，水腫好嚴重，到底該怎麼減輕孕婦水腫？飲食有辦法改善孕婦水腫嗎？還是還有其它方法？孕婦水腫是懷孕期間難以避免的困擾，如何改善「下肢水腫」、「孕期水腫」，是許多媽媽都很關心的問題。**本文將介紹孕婦水腫原因、孕婦水腫的飲食方法以及生活上的小建議，幫助媽媽改善下肢水腫。**

孕婦水腫是懷孕期間的正常症狀，媽咪不用太擔心

孕婦水腫的發生，是因為懷孕期間荷爾蒙的變化，使媽媽的身體對水分的吸收增加，體內積聚大量的液體，加上變大的子宮及寶寶壓迫到下半身的血液循環，血液回流變差，造成媽媽下肢水腫。

通常早晨起床時不太會有明顯症狀，但經過一天的久站，血液於下肢淤積，血液循環不佳所致，這時媽媽會發現晚上時段，孕婦水腫程度也會比較明顯。

改善孕婦水腫前，懷孕媽媽須先分辨是不是病理性水腫

孕婦水腫有兩種，分別是生理性水腫與病理性水腫，想要改善孕婦水腫，媽媽需要先判斷水腫的類型。而生理性水腫，如上段所述，是因為子宮與寶寶壓迫，降低血液循環，影響血液回流，造成媽媽下肢水腫。

但如果媽媽發現，不只下肢，全身上下如臉部、身體及會陰部，都出現水腫，甚至還有頭痛症狀，就很有可能是病理性水腫。提醒懷孕媽咪，若出現病理性水腫症狀，請前往醫院確認，以免衍生成

更嚴重的疾病。

遠離孕婦水腫，第一步從飲食開始

若確定是生理性水腫，我們有五點生活小建議給懷孕媽咪。這裡要介紹最重要的第一點—孕婦水腫的飲食秘訣，提供給飽受孕婦水腫之苦的媽媽，吃出健康又能改善水腫。

改善孕婦水腫的飲食方法：

（1）保持充足的攝水量（至少1500ml/每日）

飽受水腫困擾的媽媽往往有「減少水分攝取來改善孕期水腫」迷思，孕婦**水腫不是因為水分攝取過多造成的，所以千萬不要因為擔心水腫，而降低水分攝取。**

因為水分是胎盤運作的重要媒介，限制飲水量不僅對胎盤有影響，對媽媽的腎臟也是負擔。每公斤體重需攝取30ml的水分，建議媽媽每日至少飲用1500ml的水。

（2）限制鈉鹽的攝取

過多的鈉離子，會使身體細胞內水分，跑到細胞與細胞之間（細胞間隙）並滯留，造成身體水腫。少吃鹽漬一些調味醬料等鈉含量高的食物，如蜜餞類、罐頭、沙茶醬、豆瓣醬等，可以有效改善孕期水腫。

延伸閱讀：
孕晚期怎麼吃才營養又健康？

（3）攝入足夠的礦物質如鉀與鎂

多攝取蔬菜水果，含有鉀與鎂的食物可以平衡體內鈉含量，鈉、鉀、鎂三者與調節體內水分有關。

鉀存在於各式食物中，尤以蔬菜水果居多。

含鉀食物名稱	**達每日建議攝取份量(4.7克/每日)** *假設1碟可裝100g食物 ／ 1碗可裝240g食物
莧菜	9碟
竹筍	13碟
香蕉	5.5根（假設一根香蕉約250g)
香瓜	2顆（假設一顆香瓜約1公斤）

白柚	2顆（假設一顆白柚1.8公斤）

▲ 攝取足夠的鉀離子，有效改善孕婦水腫

參考資料來源：衛生福利部食品藥物管理署-食品營養成份資料庫(新版) 2015

鎂是植物中葉綠素的主要架構之一，基本上葉綠蔬菜鎂含量不低，全穀類及一些果仁也富含鎂。

含鎂食物名稱	**達每日建議攝取份量(355毫克/每日)** *假設1碟可裝100g食物 / 1碗可裝240g食物
腰果	0.5碗
蕎麥	1碗
糙米	1碗
山芹菜	5碟
菠菜	6碟

▲ 鎂可以幫助預防妊娠高血壓外，還可以消除孕期水腫

參考資料來源：衛生福利部食品藥物管理署-食品營養成份資料庫(新版) 2015

(4) 補充維生素B1(1.1mg/每日)**

若是媽媽缺乏維生素B1□容易造成手腳浮腫，適當補充能減緩腳踝甚至是小腿腫脹的問題。**媽媽可從全穀類、肉類、豆類及堅果類等攝取到維生素B1□減緩孕期水腫。**

含維生素 B_1 食物名稱	**達每日建議攝取份量** *假設1碟可裝100g食物 / 1碗可裝240g食物
麥片	0.5碗
豬里肌	100 g

▲ 補充維生素B1□能減緩腳緩與小腿的腫脹

參考資料來源：衛生福利部食品藥物管理署-食品營養成份資料庫(新版) 2015

延伸閱讀：
如何消除懷孕水腫？孕婦水腫該如何改善？可以喝紅豆水嗎？

除了飲食，其他4個生活小方法，幫助媽媽改善水腫

為改善孕婦水腫，除了飲食需注意，媽媽也可以透過其他方法，來改善孕婦水腫。以下介紹4個生活小秘訣，讓懷孕媽媽在平時生活中，也能慢慢改善下肢水腫狀況。

改善孕婦水腫的4個生活小方法：

(1) 輕度運動及伸展，可以消除下肢水腫

若懷孕媽媽的身體狀況良好，建議可以多多抬腳或伸展，讓水腫自然消退。另外，也很推薦媽媽可以散散步，倘若出現肚子痛的狀況，千萬別勉強，應立即休息。

(2) 按摩腿部，改善血液循環

以手掌按摩，從足底到大腿，由下往上輕輕地按摩，可以改善血液循環、消除下肢水腫。若孕婦來到懷孕後期，肚子較大而無法自己按摩，可以請家人，或是有在處理孕婦水腫的專業按摩師，來幫忙按摩。

(3) 懷孕後期宜採側臥，休息時抬高雙腳，以促進下肢血液循環減少水腫

透過腿部墊高睡眠，能夠促進下肢的血液循環，推薦媽媽可以在睡覺時，在腳下放置一個抱枕，來使雙腳墊高。另一方面，睡眠不足，通常就是荷爾蒙分泌異常的主因。因此，也建議媽媽應有充足的睡眠，試著調整睡姿，讓自己獲得充分休息，順利度過孕期。

(4) 選擇合適穿著、維持體溫並保暖

媽媽應盡量選擇寬鬆、舒服的衣物及鞋子，來減輕負擔，此外也要注意保暖，維持腿部及全身的血液循環。若有需要也可穿上彈性襪，來促進血液循環，消除下肢水腫。

1個飲食與4個生活小方法，戰勝孕婦水腫

懷孕媽媽們，只要注意日常飲食，並嘗試我們給的小建議，保持良好生活習慣、透過壓力襪等裝備輔助，就能改善下肢水腫，開開心心地等待與寶寶見面的那一天。

延伸閱讀：
孕晚期如何消除孕婦水腫-克服孕期水腫的小秘訣

參考資料：
*衛生福利部國民健康署
**第七版-國人膳食營養素參考攝取量
孕婦衛教手冊(中文版)-(出版年月：109年3月) | 衛生福利部國民健康署