孕中期
文章

舒緩孕中期不適：呼吸變喘

二月 14, 2021

1 MIN

最近我常常走幾步就感到很喘，呼吸急促，這樣正常嗎？

媽媽懷孕中期後面開始，會察覺到自己的呼吸頻率快，而且活動一下下就喘吁吁。由於媽媽需要較多的氧氣交換，呼吸空間又因為寶寶壓迫，身體自然會增加呼吸頻率以吸到更多氧氣，提供給寶寶跟胎盤；另外，隨著寶寶越長越大，壓迫到橫隔膜、使媽媽肺部無法完全擴張，變成「淺而急促」的呼吸滿足氧氣需求，到了懷孕最後幾週，寶寶下降至骨盆腔準備出生時，呼吸困難的情形自然會獲得改善。

另一個原因則可能是媽媽有貧血情形喔！媽媽貧血會使體內能運送氧氣的紅血球跟血紅素減少，氧氣攜帶不足下身體必須提高呼吸次數、滿足需要的氧氣量。媽媽可以由檢查得知自己是否有貧血情形，如果是的話，媽媽可以參考關鍵營養素— 鐵，了解什麼樣的食物富含鐵質，多多補充才是！

還給媽媽順暢呼吸

1. 媽媽可以放慢動作，保持呼吸平穩。
2. 維持心情的愉悅，壓力也會使媽媽感到負擔、喘不過氣。
3. 從「腹式呼吸」改成「胸式呼吸」，改善因橫隔膜被脹大的子宮壓迫到導致的呼吸不順。
4. 在媽媽身體狀態良好情形下，定期的輕度運動可以增加媽媽心肺功能，增加肺活量，減緩越到後面孕期喘不過氣的情形。