孕晚期
文章

舒緩孕晚期不適：腳抽筋

二月 14, 2021

1 MIN

腳抽筋是這個時候最讓人受不了症狀之一！晚上睡覺睡到一半，較常常一陣抽痛，痛到讓人睡不著！

腳抽筋通常發生在孕期晚期、尤其是晚上。主要原因是，媽媽在這個時期體重大幅增加，雙腿承受的重量加重，腿部肌肉經過一整天的疲勞，受不了負荷導致抽筋；有時也因為媽媽缺乏可以幫助肌肉正常收縮的營養素，像是鈣質、維生素D□維生素B6等，就很容易引起抽筋。特別是這個階段的寶寶對鈣質需求提高，從媽媽那邊大量吸收鈣質，若是媽媽不保持適當攝取量，就容易引起鈣質缺乏性抽筋喔！

吃對食物+吃足量，舒緩孕晚期腳抽筋！

- 攝入足夠的鈣(1000mg/每日)*

充足的鈣質有助於骨骼健康及正常的肌肉收縮。媽媽應選擇富含鈣質來源的食物，像是有低脂乳品類、帶骨小魚類、深色蔬菜及豆類。

含鈣食物名稱	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)
小魚干	45g
黑芝麻粉	60g
豆干	150g
麥片	1碗
芥藍菜	4碟
鮮奶	4杯(假設1杯250ml)

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

- 維生素D(10μg/每日)*

維生素D扮演著「幫助身體吸收鈣質」，最簡單的方法就是適度地曬曬太陽(20分鐘/每日)，或是透過飲食，如魚肝油、肝臟及蛋黃來補充。

含Vit D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)
魚肝油	4.7g
黑木耳(濕)	1/4碟
鮭魚	45g
日曬乾香菇	60g
雞蛋	8顆(假設一顆蛋50g)

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

- 補充維生素B6(1.9mg/每日)*

媽媽若是缺乏維生素B6□可能導致抽筋，適當補充可以減緩夜間及清晨的手腳抽筋情形，肉類、肝臟、豆莢類、綠色蔬菜及全穀類都可以獲得。

含Vit B_6食物名稱	Vit B_6含量(毫克/每100克食物)
麥片	半碗
雞里肌肉	150g
豬肝	150g
豬瘦肉	200g

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

另外媽媽有空也可以嘗試伸展小腿、彎曲腳踝等動作，舒展腿部肌肉，也要避免久站對腿部肌肉造成不必要的壓迫！

*第七版-國人膳食營養素參考攝取量