孕中期
文章

戰勝孕中期不適：妊娠高血壓

二月 14, 2021

1 MIN

什麼是妊娠高血壓？它對寶寶跟我是不是很危險？

懷孕時被診斷出來的高血壓即稱為「妊娠高血壓」，原本血壓正常的媽媽大約在孕中期開始，發生收縮壓大於140mmHg或舒張壓大於90mmHg也會有浮腫等症狀出現。約有5-6%的媽媽罹患妊娠高血壓，並造成自己和寶寶嚴重的併發症。妊娠高血壓對寶寶造成的風險高，嚴重時甚至會使胎盤功能異常和寶寶早產等，應及早就醫尋求醫療協助。

六招戰勝妊娠高血壓

第一招 控制鈉攝取量：過量鈉攝取會導致血壓上升。
飲食最好清淡並少吃加工製品，醃漬品、味道重的調味料等盡量避免。

第二招 每日蛋白質攝取量約60g/每日*
有些媽媽因蛋白質隨尿液流失(蛋白尿)，血液中蛋白質含量失衡，加重水腫情況。
每天應攝取足夠優質蛋白質。基本上各式肉、魚、蛋、奶及奶製品、大豆及其製品皆屬於優質蛋白質來源。建議需要控制體重的準媽媽選擇瘦肉跟魚肉。
注意飲食早餐如果是麵包配米漿，都是澱粉配澱粉，建議可以改換麵包配豆漿；中午若平常選擇炸醬麵等，建議可以換成自助餐，比較容易均衡達到需要的蛋白質量；晚餐如選擇甜不辣等台式小吃，建議可以改成湯麵加嘴邊肉與燙青菜，各大類食物攝取更均衡。
*媽媽每日所需的蛋白質量需考量每日流失量，所以並不是都固定60公克，實際需要攝取的蛋白質量請回診與營養師確認。

第三招 補充足夠的水分(每公斤體重需飲用30~40ml水份，每日至少1500ml)
例如：體重70公斤的媽媽，每天建議至少補充2100~2800ml的水(70kg*30~40ml)
飽受水腫困擾的媽媽常有「減少水分攝取來改善水腫」的迷思，其實水腫不是因為水分攝取過多造成，水分攝取不足反而會讓體液量減少、血壓升高！

第四招 嚴格禁止菸酒
香菸跟酒精裡的成份會間接/直接刺激血壓升高

第五招 穩定的情緒及規律的日常作息

心理壓力太大跟過度勞累會使高血壓情形變嚴重。

第六招 適當飲食量及運動量
適當的運動及飲食有助於保持正常的體重增加速率，體重過重對血壓影響越大。

*第七版 -國人膳食營養素參考攝取量

若媽媽確定得到妊娠高血壓，請務必定期回診，接受醫師及營養師的治療與建議!