孕晚期
文章

小撇步對抗孕晚期腰酸背痛

二月 14, 2021

1 MIN

最近老是腰痠背痛的，坐也不是、站也不是，有什麼方法可以緩解嗎？

幾乎所有媽媽在這個階段都會遇到這種不適！到了懷孕晚期，媽媽的體重比孕前增加約10-12公斤，寶寶及子宮變大，使媽媽身體重心向前傾，腰背的肌肉、骨骼承受越來越重的重量，隨之而來就是腰痠背痛了；除此之外，懷孕荷爾蒙的影響，使全身肌肉適度放鬆(以利後續媽媽的生產)，但對腰部的支撐力減少，也是媽媽懷孕後期容易腰痠背痛的原因之一！

幾個注意事項與動作讓媽媽打敗腰酸背痛

- 避免突然彎腰、起身跟久站，以免媽媽腰部負重太大加重不適。
- 適度做一些溫和運動：適合孕婦進行的孕婦體操、散步等，可以鍛煉腰、腹及背部肌肉。
- 使用托腹帶：托腹帶可以分擔媽媽腰部承受的重量，減輕痠痛。
- 洗澡時，可以用稍微熱一點的水沖洗腰背部，或使用溫毛巾熱敷，舒緩過度緊繃的腰部肌肉。