孕晚期
文章

減緩孕晚期不適：恥骨痛

二月 14, 2021

1 MIN

腹部下方的部位先是感到微痠、有肌肉緊繃的不適，結果越到懷孕後期，連稍微移動一下身體都會感到極度痠痛！

到了孕晚期，懷孕荷爾蒙會使媽媽骨盆腔鄰近的韌帶鬆開，使骨盆空間變大，讓胎兒能移至骨盆處，以利媽媽的生產、寶寶通過產道。生產過後，骨盆處的間隙及韌帶會慢慢回復到原本狀態，生產後約需3-6個月的時間。

由於這樣子的改變是為了寶寶跟媽媽的順產，屬於自然現象，除非痛到嚴重影響日常生活，醫師都會希望媽媽能夠做一些緩解舒緩的方法改善，為了寶寶忍耐，減少使用止痛藥的機會，減少寶寶不必要的影響。

我們有一些小建議可以讓媽媽稍感舒適：

1. 調整活動姿勢
   媽媽盡量減少會活動到骨盆的動作，像是跨大步走路、跨坐等。
2. 局部冰敷
   若疼痛相當嚴重時，可以隔著毛巾冰敷恥骨處，約5-10分鐘可以減緩疼痛感。
3. 使用托腹帶/束腹帶
   媽媽可以詢問醫護人員是否適合使用托腹帶跟束腹帶，透過這些輔助工具的束縛跟支撐，可以減低骨盆的拉扯，並支持骨盆處韌帶的緊張程度。