孕晚期
文章

媽咪不適大解答！

二月 14, 2021

1 MIN

我感覺得到這個階段寶寶快速的長大，肚子的重量變重，讓我開始又有些不適，該怎麼做才能緩解呢？

好不容易渡過了一段舒適的孕中期，進入懷孕後期因為寶寶快速長大，媽媽的負擔理所當然也增加，所以會出現一些常見於孕晚期的不適，媽媽可能會遇到什麼樣的情形呢？

身體變化

1. 睡眠不佳：身體的一些部分像是子宮、胎兒等重量增加，壓迫到媽媽的身體，或是其他心情上的變化使得睡眠品質變不好。

2. 恥骨痛：孕晚期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，然而會感到微痠、有肌肉緊繃的不適。

3. 腰酸背痛：寶寶及子宮變大，使媽媽身體重心向前傾，腰背的肌肉、脊椎承受越來越重的重量。

4. 便秘：媽媽受到懷孕荷爾蒙的影響，腸道蠕動變慢，加上寶寶壓迫媽媽腸道，使食物通過腸道的速度更慢，水分吸收後，便便就變困難了。

5. 水腫：荷爾蒙的變化使媽媽的身體對水分的吸收增加，體內積聚大量液體，加上變大的子宮及寶寶壓迫到下半身的血液循環，血液回流變差，造成媽媽下肢水腫。

6. 腳痠、腳抽筋：媽媽體重大幅增加，雙腿承受的重量加重，腿部肌肉經過久站的疲勞，受不了負荷而導致抽筋。

7. 容易感到頭暈(貧血)：孕晚期除了媽媽自己身體組織增生所需要，腹中的寶寶對於鐵質需求增加，若媽媽沒有補充足夠鐵質，容易因為缺乏重要的造血元素-鐵，而發生貧血！

孕晚期雖然有較多讓媽媽略感煩惱的身體變化，幸好當寶寶生出來後，這些現象就會消失了！接下來我們也將陸續提供更多實用營養建議，陪伴媽媽健康渡過孕晚期！