孕晚期
文章

孕晚期如何消除懷孕水腫–克服孕期水腫的小秘訣

二月 14，2021

1 MIN



孕婦水腫如何改善?媽媽可以透過飲食，改善水腫的情形!

1. 每日鈉攝取建議量(2.4g/天)，避免鈉含量高的食物，像是蜜餞、醃漬物等
2. 烹調時減少一半鈉鹽的使用量
3. 多攝取蔬菜水果，當中含有鉀與鎂可以平衡體內鈉的含量
4. 維持每日2000cc充足的飲水

另外，媽媽也可以適當的抬腿，幫助腿部血液回流，舒緩水腫。