孕中期文章
文章

懷孕水腫舒緩5大重點：消除孕婦水腫、促進孕期血液循環

十二月 24, 2021

懷孕水腫是許多孕媽咪的困擾，尤其在懷孕中期，孕婦水腫的情形更為明顯，且大部分水腫都集中於雙腳。生理性水腫是孕期的正常現象，只要掌握幾個促進血液循環的重點，水腫的不適便能得到舒緩。

Author(s): 審稿人 – 陳春木醫師

掌握促進血液循環的 5 大重點，舒緩水腫的不適

懷孕水腫是許多孕媽咪的困擾，尤其在懷孕中期，孕婦水腫的情形更為明顯，且大部分水腫都集中於雙腳。生理性水腫是孕期的正常現象，只要掌握幾個促進血液循環的重點，水腫的不適便能得到舒緩。

當孕期進入五、六個月的階段，孕肚漸漸膨脹，阻礙了下半身靜脈血液回流，懷孕水腫的問題也越發明顯，水腫狀況嚴重者甚至會發現原本的鞋子穿不下了。

不過，別急著丟棄穿不下的鞋子！當孕婦產後漸漸排出體內多餘水分，懷孕水腫通常會很快地消退，並且透過孕期間的幾個舒緩招式，也能緩解孕婦水腫的狀況。



▲懷孕中期孕肚漸漸膨脹，阻礙了下半身靜脈血液回流，孕期水腫的問題也越發明顯

懷孕期間腳水腫好困擾！孕婦水腫多造成下肢腫脹不適

孕婦在懷孕期間，除了須忍受身懷六甲的吃力與不便，懷孕水腫也是多數孕婦在孕期會經歷的困擾，尤其又以懷孕中期之後的孕婦水腫情形最為嚴重。

懷孕水腫多屬正常生理現象，尤其在懷孕約五、六個月後，孕婦水腫的情況會更加明顯，且水腫多集中於下肢，常見於小腿、腳踝、腳背，除了外觀的粗腫，腫脹的不適感才是最折騰人之處。

欲消除孕期水腫，有幾個簡單的舒緩方式，例如：躺平墊高下肢、按摩、泡腳……等。不過在學習緩解方法之前，必須先判斷水腫類型，並了解孕期水腫的成因，才能對症下藥，同時避免忽視病理性水腫的可能性。

懷孕水腫類型判斷，小心病理性水腫的警訊

懷孕水腫原因主要可分為「生理性水腫」及「病理性水腫」兩種，透過正確判斷水腫類型，對於掌

握健康狀況及預防懷孕疾病是有幫助的。

懷孕水腫原因1：生理性水腫

懷孕期間，孕婦體內荷爾蒙會為準備待產而產生變化，鹽分和水分較不易排出，在孕期人體約會增加6至8公升的總水分量，大部分分布在血管和組織間隙內，懷孕期間約會增加 40-50% 的血漿量。

而受地心引力影響，孕婦體內水分容易向下堆積，加上**懷孕中期開始，孕肚逐漸壓迫到骨盆腔，導致下肢靜脈血液回流困難，因此孕期水腫最容易發生在下肢，造成腿部、腳踝、腳背等部位水腫的情形。**

這類因體內荷爾蒙變化而形成的生理性水腫，屬於正常的孕期水腫現象，一般孕婦在產後體內荷爾蒙濃度會恢復到產前的水平，體內水分也會漸漸排出，懷孕水腫的狀況便能獲得改善。

懷孕水腫原因2：病理性水腫

病理性水腫的成因與疾病有關，若孕婦在產前曾有過心臟衰竭、慢性腎臟病、肝硬化等相關病史，器官可能因無法負荷增加的體液量，使水分滲到全身各部位；先天性功能不全、內分泌失調等，也可能在懷孕期間出現併發症，造成全身性水腫。

倘若產前孕婦健康無相關病史，卻出現全身性孕期水腫，則需小心嚴重疾病，如妊娠高血壓、子癇前症（妊娠毒血症）等，這些病症將可能影響胎內寶寶及孕婦的健康。

病理性水腫與生理性水腫最大的區別在於水腫部位，**生理性水腫多分布於下肢，而病理性水腫可能出現在臉部、手部、下肢、會陰部，甚至全身。**另外，病理性水腫的皮膚彈性也較差、膚色較黯淡，可自行用手按壓皮膚測試。



▲透過正確判斷生理性及病理性水腫，能掌握健康狀況及預防疾病

懷孕水腫怎麼辦？改善懷孕水腫舒緩5大重點，從促進血液循環做起

孕期出現生理性水腫雖屬正常現象，不過水腫卻會為孕婦帶來腫脹不適感。孕婦血液沉積於下肢難以回流，久站或久坐時更能明顯感受下肢水腫情形。以下介紹懷孕水腫舒緩的四大重點，一解孕期水腫的困擾！

孕婦消水腫改善重點1：抬高腿部＋按摩，促進靜脈血液回流

生理性水腫是因下肢血液循環不良所致。孕婦水腫時，**可平躺並將腿部墊高，或於睡前進行抬腿運動，加速下半身靜脈血液回流心臟。**有懷孕水腫狀況的孕婦也應避免翹腳習慣，可能阻礙靜脈回流。

按摩水腫部位也是舒緩孕期水腫的方式，按摩方向由下而上，將淤積的血液推往心臟方向。孕肚大而難以自行按摩的孕婦，可請另一半協助，或至提供孕婦按摩的專門店家，舒緩水腫的不適。

孕婦消水腫改善重點2：腳泡熱水消腫，擴張末梢血管促循環

雙腳浸泡熱水能幫助擴張末梢血管，改善下半身血液循環不良問題。**泡腳時盡量讓水面高於腳踝，**

更能打通末梢經脈，也可邊泡腳邊做腿部揉壓按摩，加速孕期水腫的舒緩。

孕婦消水腫改善重點3：控制體重、避免久站及扛重物，減輕腿部壓力

體重超重的孕婦會增加身體的負擔，不利血液循環。在醫師許可的合理範圍內控制體重，不僅可緩解孕期水腫，更能避免妊娠糖尿病、子癲前症、流產、畸胎等風險。

另外，雖然孕婦平時並無搬重物的限制，但當下肢水腫情形較嚴重時，扛重物會增加腿部壓力，久站也會使血液難以回流，使得水腫無法得到舒緩，**因此應盡量避免扛會造成下肢過大壓力的重物，並避免長期站立不休息。**

孕婦消水腫改善重點4：充分休息、簡單運動，由內而外消水腫

生理性水腫主要受荷爾蒙改變影響，當孕婦照顧好身心狀況，內分泌系統穩定也能舒緩孕期水腫。孕期充分休息也能減輕器官負擔，沉積的血液、水分及鹽分才能更順暢地循環，減緩孕期水腫的情形。

若孕婦身體活動狀況允許，從事簡易運動及伸展，都有助於促進體內循環，達到消水腫的效果，尤其在久站或久坐後，除了墊高下肢讓血液回流外，散散步、活絡筋骨都是讓血流順暢的方法，更具助眠和增強體力等多重好處。

孕婦消水腫改善重點 5：均衡營養、避免高鈉高鹽食物

另外，良好的新陳代謝反應，也能夠幫助排除體內水分、幫助孕婦消水腫。若孕婦有水腫狀況，也特別需要注意飲食狀況，因為**過高鹽分的攝取會讓人體內的水分滯留。**

因此，在懷孕期間，避免高鉀、高鈉、高鹽食品，也可以改善孕婦水腫的狀況：

- 避免燒烤類型食物
- 飲食習慣中減少醬料類型攝取
- 減少加工食品的攝取
- 減少羹湯、麵包、蜜餞等高鹽份食品攝取
- 盡量自己下廚，較能控制每餐的鹽分含量

最後，也建議孕婦要保持每餐的均衡飲食，多吃蔬果類來幫助代謝；也不要因為水腫的狀況就完全不喝水，**每日建議至少攝取2000c.c.的水分，也能夠幫助身體的新陳代謝。**



▲孕婦水腫時可墊高腿部及按摩雙腳，促進下半身靜脈血液回流至心臟

重點摘要：

- 生理性水腫屬於孕期正常狀況，孕婦須留意是否為病理性水腫，掌握自己與寶寶的健康狀況。
- 懷孕水腫成因為靜脈血液回流受阻堆積，促進血液循環對於改善水腫狀況有幫助。
- 抬高腿部、按摩、浸泡熱水皆為緩解孕婦水腫的方式。
- 孕期充分休息及簡單運動，能維持孕婦身心健康，同時緩解下肢水腫。
- 避免燒烤、醬料等高鈉、高鉀、高鹽食品，注意均衡飲食，幫助新陳代謝。

參考

- Swelling during pregnancy, Pregnancy Birth&Baby. (link)
- Can Pregnant Women Do Anything to Reduce or Prevent Swollen Ankles? (link)
- Swelling During Pregnancy, American Pregnancy Association. (link)
- 衛生福利部國民健康署－控制孕期體重　把握5守則（link)



立即分享