

HL

孕媽媽健康篇 | 孕期注意身體小毛病



QUOTE

懷孕時沒有什麼比胎兒的健康更讓孕媽關注，但媽媽的身體是寶寶在出生前的居處，孕婦自己的健康也不可以輕視。不少孕婦在懷胎時會遇上林林種種的小毛病，如患上牙齒疾病、出現水腫及皮膚問題，這個時候應該怎辦？

BC

小題: 牙齒結石

懷孕期間，準媽媽的荷爾蒙分泌會有轉變，如果準媽媽沒徹底清潔口腔，牙齦就容易對牙菌膜中的細菌產生過敏反應，變得紅腫和容易出血，出現妊娠期牙齦炎。有些孕媽愛上甜食，或會導致蛀牙。有些孕婦以為在懷孕期不宜約見牙醫，其實懷孕第四至六個月胎兒情況較為穩定，孕媽可照常到牙醫診所接受檢查。進行清除牙石(洗牙)也是可以的，因為洗牙是清洗牙齒表面的牙菌斑及牙結石，並不會對牙齒表面造成損害。不過孕婦須告知牙科醫生正在懷孕，好讓醫生在治療時作適當的安排。

小題：孕期水腫

準媽媽懷孕期的雌激素會急速上升，身體的儲水能力增加，根據統計，有八成孕婦會出現不同程度的水腫，而水腫於懷孕後期最為明顯。進行適量運動可以加速血液循環，有助去水腫，建議準媽媽每天做適量運動，散步或進行一些伸展運動。另外，孕媽應避免久坐或長期站立，應不時轉換站立或坐姿，並定時伸展腿部。

準媽媽在睡前用枕頭墊起小腿也有助改善水腫。採用左側睡眠姿勢，則可減少對下身靜脈的壓迫。穿壓力襪、多飲水也可改善水腫問題。



小題：暗瘡問題

婦女在懷孕期容易遇上暗瘡問題，原因之一是荷爾蒙變化，皮脂腺變得活躍。在孕期，皮膚會比孕前分泌更多油脂，引發暗瘡問題。另外，膚質和生活、飲食習慣也有關連。孕婦在懷孕時或會因身心不適而感到壓力，在壓力下睡眠或會受響，如果孕媽本身是油性膚質，又或者較喜歡吃煎炸及甜食，就容易長暗瘡。因此，孕婦如遇到暗瘡問題，也可以試著從生活習慣著手改善。保持心境開朗、堅持有規律的作息、均衡飲食，保持水份的攝取以防出現便秘情況，都是有效改善暗瘡問題的簡易方法。

在十個月的孕期，母嬰關係密不可分，孕媽希望寶寶健康，就要把自己的身體照顧好。



陳駱靈岫

婦產科專科醫生