

產婦
系列
之一

孕育小生命是夫婦的人生大事，準父母費盡心思為未來寶寶作好準備，既興奮又緊張，偶然會掛一漏萬，落得心慌意亂。

正在計劃生育下一代的你，只要做好產前準備，當嬰兒出生後自然不會手忙腳亂。本欄由今期起，將連續五輯專題為大家講解產前產後及育嬰注意事項。熟讀這本《生育手冊》，讓你安心迎接新生命。

受訪者：養和醫院產科護士鄭笑賢、梁燕誼 撰文：陳旭英 設計：梅振光

產前做足準備及護理，孕婦便能輕鬆面對懷孕期的不適。

惡心・嘔吐・
胸口灼熱點算好？

惡心及嘔吐是懷孕前期極為常見的情況。要避免及減輕不適，懷孕可以在起牀前進食一片麵包或數塊餅乾，之後每二至三小時進食一次。可選擇乾身的食物，如前述的餅乾麵包類，及以碳水化合物為主的食物，例如飯、麵，避免吃有濃烈氣味、肥膩、油炸類食物，而咖啡、蒜頭及香料等刺激性食物亦要盡量避免。

孕婦或會感到胸口灼熱，這是因為懷孕期間荷爾蒙改變，胃部與食道括約肌受黃體酮影響而變得鬆弛，加上日漸長大的胎兒頂着住胃部，令孕婦飯後容易有胃酸倒流的現象，引起胸口灼熱感。孕婦在這段時間應少吃多餐，不要進食過急，避免吃辛辣及刺激性食物，進食後一至兩小時內避免躺下彎腰，睡時要墊頭部。



▲ 煎炸肥膩、刺激辛辣的食物要避免。

產前講座 解疑問 保安心

懷胎十月，經歷懷孕期內的不適感覺，以及忙於張羅嬰兒用品、布置家居，為嬰兒打造一個舒適的環境，為人父母者，這一份將一世的工真的不易做得好，期間的心理壓力可想而知。養和醫院產科護士鄭笑賢說，為了讓準父母有妥善的準備，不少醫院都設有產前講座班，幫助準父母了解產前及產後注意事項，當有了充分準備，父母自然可安心，照顧嬰孩更可得心應手。

養和醫院產科護士梁燕誼表示，懷孕婦女從懷孕一刻開始，心情便隨之而變化，有時喜樂有時擔憂，一方面很想知道腹中胎兒是否健康，另一方面又擔心出生後是否能妥善照顧，嬰兒是否吃得睡得好，還有日後的供書教學等問題，由於很多事情屬未知之數，故難免有不安情緒。但這些不安，都可以通過產前講座班的各種資訊來平復。

「各醫院的產前講座班都為準媽媽及準爸爸提供有用資訊，以養和醫院提供六堂的產前講座班為例，包括懷孕期的心理及生理健康、產前運動及產後護理、如何照顧初生嬰兒、初生嬰兒常見毛病和住院期間需要注射的各種預防針等等。我們亦列出預備購物須知，如何選擇適合嬰兒用品。同時亦提醒準父母親們照顧初生嬰兒的細節事項。最好準父母親能夠一同出席講座了解當中過程並加以協助，解答有關的難題。當一切準備就緒，孕婦便能安心待產。」鄭姑娘說。

懷孕期間會出現很多不適徵狀，孕婦都有心理準備，但當真正遇到時也是相當難受。要安然度過懷孕期間不適期，可以參考鄭姑娘和梁姑娘分享孕婦的產前護理細節。

◀ 準媽媽在懷孕期間會遇到很多不適徵狀，事前做好準備，自然知道如何處理。

6項護理
鬆懷孕

小腿抽筋急救法

孕婦常見的腳部抽筋問題，亦令準媽媽相當苦惱。因為荷爾蒙的轉變及子宮日漸長大，導致下身血液循環減慢，而出現抽筋。

當出現抽筋時，孕婦可以採取以下方法緩和：

- 應先立正地站着，又或在仰臥時伸直腿部，腳尖要指向頭部，然後按摩小腿。
- 孕婦平日要維持適量的活動，如伸展及活動小腿，並經常按摩小腿。
- 休息時亦盡量用枕頭承托小腿。
- 多進行小腿運動，首先仰臥在平坦的地方，雙腳用兩個枕頭墊高，足踝向上及向下擺動，然後向內及向外擺動，最後打圈轉動，重複十次。
- 飲食方面要多進食全麥穀類、深綠色蔬菜（如菠菜、芥蘭）、豆腐、花生、杏仁、豆類製品、奶類飲品及魚等含豐富鎂質的食物。

倘若小腿持續抽筋，及出現嚴重嘔吐，就要盡快見醫生。



多進行小腿運動，多按摩小腿，能改善抽筋情況。

減輕腰背痛小貼士

腰背痛亦令孕婦行動辛苦，如何舒緩？

孕婦因子宮和胎兒重量逐漸增加，盆骨和脊骨所承受的壓力亦會逐漸加大，引致腰背痛及盆骨位痠痛，難以避免，但可以採取以下方法舒緩，減輕腰背痛。

- 穿着舒適的便裝鞋，避免穿高跟鞋。
- 注意站立及坐下的姿勢，保持脊骨挺直。
- 適當做產前運動，有助鬆弛肌肉和關節。
- 佩戴托腹帶有助減輕腰背痛。

參考資料：香港特別行政區政府衛生署家庭健康服務健康資訊

▶ 適當的產前運動，可以鬆弛肌肉和關節，減少腰背痛。



進食纖維食物、運動解便秘

便秘亦是孕婦的一大苦惱，更會演變成痔瘡。

懷孕期內孕婦的黃體酮荷爾蒙令腸道平滑肌鬆弛，及令腸道蠕動減慢，因而引致便秘。若要改善這情況，就要從飲食着手，每日要足夠的液體，包括湯、水、奶或果汁；食物方面亦要增加含豐富纖維的食物，例如全麥麵包、蔬菜、水果及豆類；同時要保持適量運動，例如散步，幫助腸道蠕動。

如孕婦因便秘而引發痔瘡，當感到疼痛或有出血情況，便要見醫生。



▲ 進食充足水果蔬菜，可減少便秘問題。

▶ 睡覺時側睡及墊高小腿，可減少水腫。



減輕水腫有良方

懷孕後期，除了體重增加外，水腫最為明顯，因子宮持續脹大，靜脈回流變差，令血液循環減慢，水分繼而積聚在腳面、腳踝、小腿、大腿，甚至乎外陰唇之中。

水腫是孕婦正常的生理狀況。生理性的水腫對孕婦和胎兒健康都不會有負面影響，生產後自然會慢慢改善，約需要二至三星期便能不藥而癒。但如果水腫在數天之內突然嚴重，出現眼腫、面腫、頭痛、視力模糊、小腿痛等徵狀，就要立即求醫。

而一般水腫，可以透過以下方法處理：

- 坐時，用矮凳墊高雙腳，並避免雙腳盤踞。
- 睡時，用枕頭墊起小腿，並盡量用左側睡眠姿勢，減少下肢靜脈受壓迫。
- 穿着舒適具彈性的襪子，及舒適的便裝鞋，尺碼比懷孕前稍大。
- 保持充足的水分，不用刻意減低飲水量。
- 避免攝取過多鹽分。

產前輕