

# Pregnancy

www.eugenegroup.com.hk

17<sup>th</sup>  
Since 2002

■產前專題

## 老婆大肚老公8件事 Dos & Don'ts

■封面人物

張美妮  
大肚得寵變皇后

■產後專題

## 產婦坐月 四季大不同

全港最厚  
全書148頁

瑜伽改善孕期腰背痛  
孕期點解會脫髮？  
大肚可否接種疫苗？  
孕婦為何經常肚子脹？  
掃走高齡孕婦疑慮  
懷孕抽筋唔使驚  
孕媽休息充足  
防止出血

28頁 新生兒專頁



有營養心糊仔  
小B清潔必需品  
黏土熊啤匙扣

0-6m

推薦刊物 推薦刊物 推薦刊物 10週年 榮耀社聯頒發 f 荷花 Pregnancy《孕媽媽》



訂閱優惠

Life Nutrition Algae DHA  
價值\$299



產前產後 懷孕通識補給站

熱爆新書

9 771682 259512





## 懷孕抽筋 唔使驚

不少孕媽媽在懷孕中、後期都會出現小腿或腹部抽筋的情況，最常於晚間睡覺時發生。至今醫學界仍未有明確答案解釋孕婦容易抽筋的原因，到底孕婦腿抽筋是怎麼回事呢？孕媽媽又該怎樣預防和紓緩孕期抽筋呢？今期就請專家為我們詳細解答。



### 何謂抽筋

協利康物理治療中心創辦人歐陽健指，抽筋是局部肌肉不受控制地不停自我收縮，通常抽筋持續期間都十分短暫，大部份在幾分鐘內都會自行回復正常，但是抽筋很多時都會伴隨着痛楚，大大影響日常生活。

### 孕婦抽筋原因

我們知道孕婦比起正常人會更加容易抽筋，如果孕媽媽有妊娠高血壓、飲食不均衡、長期不活動的話，抽筋的機會比其他孕婦會更加高。



#### 1. 電解質失衡

抽筋是因為肌肉裏的電解質失衡所導致，由於孕婦內分泌上的改變，令到新陳代謝更加容易失衡，同時血液循環會因懷孕而減慢，所以孕婦比起普通人會更加容易抽筋。



#### 2. 體重增加

隨着胎兒成長，孕媽媽體重亦增加，若需長時間走路及站立均會造成肌肉疲勞，引致抽筋，建議孕媽媽在走路及站立時作出適當的休息。

#### 3. 缺乏鈣質

懷孕之後，血鈣的濃度會隨之降低，神經傳導會跟着失常，加上胎兒發展時需要大量鈣質，以致孕婦缺鈣。但研究指出，孕婦在懷孕期間額外進食補充鈣片，對其抽筋問題上並沒有明顯分別，因此這說法也被受質疑。

### 孕期抽筋影響

在懷孕期間抽筋其實是個十分正常的現象，大部份孕婦都會經歷這個階段，在普遍情況下並不會對孕婦或嬰兒有壞影響。但是抽筋比較嚴重的個案就需要注意，有研究指出若果孕婦在懷孕期間，每天睡眠少於六小時的話，分娩嬰兒的時間和剖腹產的機會亦會因而提升。所以經常性夜晚抽筋而影響睡眠質素，甚至無法入睡的孕婦不可忽視抽筋的嚴重性。另外小產、流產這些嚴重情況所導致的抽筋，通常都是發生在腹部位置，並伴隨着久久不能散去的劇烈痛楚，甚至有頭暈、下體出血等情況，若果有以上徵狀就需要及早求醫。





## 容易抽筋部位

孕婦最容易在孕晚期中抽筋，亦即是懷孕第29-40周，研究曾經指出有四至五成孕婦都曾經在懷孕第29-40周中有嘗試過抽筋。大部份人的抽筋都是在小腿肌肉發生，而亦有部份的孕婦會覺得腹部有抽筋的感覺。



## 預防小腿抽筋

由於抽筋的成因並未明確，所以暫時沒有一些十分有效的預防小腿抽筋方法。歐陽健建議孕婦可以睡覺前於每邊小腿各拉筋三十秒，以放鬆小腿肌肉，拉筋方法可以是前後腳站立以拉扯後腳的小腿肌肉。若果到懷孕後期做此動作有困難的話，可以嘗試平臥，然後透過雙腳踩在床尾板，令腳踝向上屈去拉扯小腿肌肉。平時可以多活動，多走走，以加強小腿肌肉血液循環，減少抽筋的可能性。



## 紓緩孕期抽筋

**1.按壓穴位(太沖、承山、次體、湧泉)：**歐洲有研究顯示，平時按壓這些穴位，可以有效地減少懷孕時抽筋所帶來的不適。



**2.按摩小腿肌肉：**在平時及睡前按摩小腿等容易抽筋的肌肉，可以增加那部位的血液循環和放鬆肌肉，減少痛楚及抽筋的機會。

**3.充足睡眠：**由於缺乏睡眠會你整個人更加疲勞、肌肉更加緊張，令孕媽媽更加容易抽筋；而抽筋亦會令孕媽媽難以入睡，形成一個惡性循環，因此歐陽醫生建議，若果平時難以入睡可以在午間來個小午睡，以打破這個惡性循環。

**4.睡覺時放一個枕頭在小腿下或側邊：**目的是承托起小腿，以增加該處的血液循環，同時放置於一個較舒服的位置以放鬆肌肉。

**5.睡覺前聆聽一些柔和音樂：**有研究顯示聆聽一些柔和音樂，配合深呼吸可以有效放鬆自己，從而減少因肌肉緊張導致血液循環不暢通所抽筋的可能性。

**6.攝取足夠水份及均衡飲食：**由於抽筋有可能是因為電解質失衡所導致，所以在平常飲食中攝取足夠水份及營養，例如維他命B、維他命C、鈣、鎂等，可以減少電解質失衡的可能。

## Q & A

## 醫生問答室

### Q1 抽筋同腳麻有甚麼不同？

A

抽筋是指局部肌肉不受控制地不停自我收縮，因此若果該處抽筋還嘗試活動其肌肉關節的話，會因為令肌肉再收縮，抽筋通常會更加嚴重；相反，若果是血液循環不良所導致的腳麻，由於活動肌肉關節可以增加那些部位的血液循環，因此不單止不會令到情況惡化，而是會更加舒緩改善。至於在症狀上，抽筋會有肌肉不停收縮或其導致的痛楚，而血液循環不良所導致的腳麻是不會有這些症狀的，通常最明顯的症狀是腳部長期不活動後會感覺有些麻痺感覺。



### Q2 如果分娩後持續抽筋怎麼辦？

A

懷孕過後如果腹部等部位感覺到抽筋乃是正常現象，因為子宮在分娩後正在慢慢縮回原本的大小，於這個過程中或會有抽筋等不適的感覺，而這些感覺或會在餵哺母乳中更加強烈，因為餵哺母乳會釋放一些荷爾蒙，刺激子宮收縮，而通常這個過程會在懷孕後維持六個星期才結束。但由於導致抽筋的原因實在太多，因此如果產婦於六個星期後仍有這些問題，或者懷孕後過了一段長時間，其他部位仍然有持續抽筋的問題，最好先向你的婦科醫生諮詢意見。

