

大龄孕妈要提防孕期浮肿

蒲 莉

成都市新都区妇幼保健院 610500

〔中图分类号〕R715

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2020) 04-083-01

孕妈孕期出现浮肿的确属于正常现象，但是浮肿的程度及浮肿现象的不同很可能会对胎儿产生不良的影响，特别是对于大龄孕妈来说，孕期浮肿更容易发生。接下来笔者就简单介绍一下孕期浮肿并提出提防孕期浮肿的相关建议。

1 孕期浮肿的原因

孕妇在怀孕期间子宫会对下腔静脉产生压迫，这时静脉血液就不能正常回流，各项激素增多，体内的水分无法正常排出就会积存下来，出现浮肿现象。孕期浮肿一般分为两类，一类是生理性的浮肿，该浮肿的原因主要是子宫压迫血管，造成身体循环、代谢出现异常，腿部就会出现水分积存。这种生理性的浮肿并不会对胎儿产生不良影响并且孕妇生产后这种浮肿现象会自动消失。另一种浮肿相对来说情况就比较严重，它是由于孕妇在孕期出现的各种疾病造成的，我们称之为病态性浮肿。病态性浮肿不仅会对孕妈的身体产生影响，还会威胁胎儿的生命安全。因此，对于病态性浮肿我们要格外谨慎。如果孕妇休息时间足够，但是浮肿的情况越来越严重，尤其是脚踝及膝盖以下，这就是一个危险信号。孕妇需要前往医院进行检查，据笔者的临床经验来说，这种情况大多是妊娠高血压，具体情况需要根据孕妇浮肿的性质及部位来判断，不排除肾病及心脏病等引发浮肿的可能。妊娠高血压与其他引发浮肿的疾病是有所不同的，该疾病只出现在孕妇怀孕期间，并且在孕期无个月以后出现的可能性较高，妊娠结束后症状会自动消失。妊娠高血压引发的浮肿程度是慢慢加深的，病情的发展方向是由孕妇的下肢向上发展，严重时会出现蛋白尿等并发症。与此同时，孕妇会有明显的缺氧症状，这在妊娠时是非常危险的，特别是对于大龄孕妈来说，如果在孕期妊娠高血压能够得到控制，就会大大降低妊娠过程中的风险，否则很可能会引发多器官衰竭、大出血等，更为严重的会直接造成孕妇和胎儿的死亡。另外，妊娠高血压在孕期对于胎儿也有或多或少的的影响，可延缓胎儿的发育时间或导致胎儿停止发育、早产等，是危险系数较高的疾病。



图片来源于网络

2 提防孕期浮肿的建议

(1) 保证足够的休息时间

在孕期消除和预防浮肿的最佳办法就是休息。有关数据表明，人处于休息状态时身体各器官运行负担会减小，对于孕妈来说可有效防止或消除孕期浮肿。因此，在孕期，孕妈不要长时间站立，如果孕妈在怀孕期间还在上班可以适当活跃腿部。当然在这里笔者并不建议大龄孕妈在孕期继续上班，会加重身体的负担，很大程度上会对休息质量产生影响。

(2) 注意保暖

怀孕期间孕妈要注意身体的保暖，一方面是胎儿需要，另一方面身体的保暖能够促进血液循环，防止孕期浮肿。

(3) 注意孕期着装

孕期浮肿使得孕妇腿部有大量的积液，如果此时孕妈的着装不够舒适就会继续压迫下腔静脉，组织血液循环，加剧孕期浮肿的程度。因此，不论是在家休息还是出门孕妈的着装都要足够宽松，最好选择孕妈专用的衣服，既富有弹性又富有质感。冬天或温度比较低的早晨孕妈可以穿孕妈弹性裤袜，具有一定的保暖效果。

(4) 注意饮食

饮食对孕妈的浮肿也是有一定的影响的，如果在孕期孕妈已经出现了浮肿的现象就要严格控制饮食中盐和水的摄入。孕妈怀孕后身体的调节机制会有所下降，过多的摄入盐并不会被身体自动调节，反而会增加身体负担，特别是大龄孕妈的中晚期一定要注意饮食的控制。

(5) 躺卧姿势

左侧卧的姿势是躺卧姿势中对孕妈和胎儿最有益的一种。首先，左侧卧的姿势能够减少对孕妈下腔静脉的压迫，维持正常的血液流通，防止孕期浮肿；其次，对于心脏的压迫也会大大减小，减少孕期浮肿引发其他并发症的可能。



(6) 睡前运动

孕妈在睡前要适当活跃一下自己的腿部，促进血液回流，可以通过缓慢高抬腿的动作开展睡前运动。这样做能够使腿部处于活跃状态，防止或消除孕期浮肿的同时，坚强对下腔静脉的压迫，同样能够减少其他并发症的发生。

(7) 孕期按摩

按摩是环节和防止孕期浮肿的一种有效的方法。按摩时要注意按摩的方向，一般是从孕妈的小腿开始向上按摩，促进心脏血液流通。睡前按摩会让孕妈快速进入深度睡眠，有助于加强其睡眠质量。

总而言之，对于怀孕期间出现的浮肿孕妈本人及家属应引起重视，特别是大龄孕妈出现浮肿会大大增加妊娠高血压及其他并发症出现的可能，是一个不可忽略的危险信号。