# PART 4 （29週以上）
# 滿懷期待倒數中！懷孕後期

## 飲食營養重點

**吃什麼對寶寶最好？答案就是6大類食物均衡營養的攝取，儘量吃天然食物，減少加工食品，就是對寶寶、媽咪都好的方式。**

### 熱量+300大卡，蛋白質+10公克

懷孕後期似乎特別容易餓？但熱量的需求和懷孕中期一樣，沒有再增加喔！因此飲食以「質量並重」爲準則，吃多也要吃到重點及均衡，記得多運動消耗一下！容易胃部脹氣的孕媽咪，建議少量多餐，以免造成身體的負擔。

### 鐵攝取增加，鈣持續補足

懷孕後期鐵的攝取量增加到45毫克，其中15毫克可從食物中獲得，30毫克需額外補充，請諮詢婦產科醫師的建議。台灣婦女缺鐵情形普遍，孕媽咪要留意。建議飯後適量攝取富含維生素 C 的水果，如奇異果、橘子、芭樂等，幫助鐵質吸收。

營養素

**鐵**

| | |
|---|---|
| 重要性 | 供應媽咪和新生寶寶的需求 |
| 攝取量/日 | 額外補充 30 毫克，共 45 毫克 |
| 食物來源 | 蛤蜊、章魚、豬肝、腰子、蛋黃、深色蔬菜、全穀類等。 |

**鈣**

| | |
|---|---|
| 重要性 | 滿足胎兒生長和母體需要 |
| 攝取量/日 | 1,000毫克 |
| 食物來源 | 牛奶、優酪乳、優格、深綠色蔬菜、黑芝麻、豆干或傳統豆腐等。 |

註：1 毫克 =1,000 微克

## 高纖食物要充足，預防便祕

孕媽咪每日要喝足2,000cc的水分，每日攝取3蔬 2果 ( 共 5 個拳頭大小 ) ：水果、菜葉、菜梗都要吃，並以糙米、南瓜等全穀及未精製雜糧，取代白麵包、蛋糕等精製澱粉，搭配適量水分攝取，促進腸道蠕動，有助於預防便祕。



### 富含膳食纖維的食物來源

**蔬菜**



地瓜葉、菠菜、香菇、花椰菜、牛蒡、秋葵 ..... 等

**水果**



芭樂、草莓、百香果、奇異果、柳丁、釋迦 ..... 等

## 降低每日鈉攝取，消除水腫

孕期體內水分比較容易滯留，飲食鹽分的攝取不要過量，不沾醬，少喝湯。另外，建議孕媽咪平時多出門散步，適度的運動對改善水腫也有幫助。如果水腫持續惡化，有可能有其他懷孕併發症，請就醫診療。

**✓ 建議吃**

含鉀高的蔬菜水果如香蕉、菠菜，並攝取足夠蛋白質。



**! 減少吃**

火腿、貢丸、香腸、牛肉乾等加工品。



# 懷孕期間的睡眠姿勢

**不論什麼樣的睡姿，只要孕媽咪感覺舒適、能睡得好，基本上沒有特別限制。不過，側睡對下肢循環比較有幫助。**

## 側睡對下肢循環有幫助

以生理角度來說，側睡對於下肢的循環是比較有幫助的，左側睡或右側睡不用刻意限制，孕媽咪能睡得安穩才是重點。若睡到一半發現自己變成仰睡，也不必擔心。





### 運用枕頭幫助支撐身體

使用枕頭、靠墊撐住肚子、腰部，或夾在兩腿之間，是側睡更舒適的小技巧，能幫助支撐身體，讓孕媽咪睡得更舒適。

# 產前工作交接

**產前妥善的工作交接，可以讓自己所執掌的事務得以順利進行，避免生產期間造成工作斷層，或是同事頻繁的來電詢問，如此不僅徒增困擾，也影響待產期間與產後的安心休養。以下是幾點建議事項：**

## 1 隨時留心您的健康現況

您的健康關係著寶寶的成長。現在對您來說最重要的事就是保持輕鬆愉快的心情！

## 2 瞭解您的福利與權益

詳細瞭解政府與公司提供的產檢假、安胎假、產假、育嬰假、彈性的工作政策，並善用您的福利與權益。



## 3 儘早制定工作交接計畫

確保您有足夠的時間來制定及安排交接工作，並建立聯絡方式，以便代理人能充分瞭解您的工作內容。

## 4 擬定產前一週工作會議

準備待產前的最後一週，邀約您的夥伴進行工作會議，討論尚待處理的事務及其他交接事項。

# 孕期牙痛難耐該怎麼辦？

**懷孕期間保持定期的口腔檢查，是維持口齒健康的不二法門。牙齒或牙齦疼痛，還是要請牙醫師幫忙檢查喔！**

懷孕後期，孕媽咪的牙齒或牙齦疼痛，基本上還是會建議儘快就醫請牙醫師檢查，以舒緩疼痛和避免感染爲首要治療目標，其餘進一步侵入性的治療，則會建議等到生產完後再進行完整的療程。



懷孕是莫大的歡喜和福氣，孕媽咪爲了照顧自己和小寶貝，務必善用懷孕婦女牙結石清除的健保服務，並定期進行懷孕期間的口腔檢查。若察覺口腔健康狀態不穩定，請儘快就診，專業的牙醫師將能提供您最適切的建議及治療，孕期時，若有口腔相關用藥須諮詢您的牙醫師和藥師。

延伸閱讀
【口腔健康司】
孕婦口腔健康照護

# 旅行建議

**身體狀況良好的孕媽咪，到了懷孕後期適度地外出走走，例如近郊的半日遊或1日遊，欣賞藍天綠樹、親近大自然，有助於放鬆孕期緊張的情緒。**

- 安排半日或1日的小旅行，可以當日來回的近郊，或是就近的公園、博物館散步、參觀。
- 孕媽咪請與另一半或家人、好友作伴出遊，不僅能使旅程更爲愉快，如果有疲累、不舒服時，也有人照應。
- 出遊交通工具及路線以平穩、短程爲優先考量，避免長時間維持相同姿勢，不要久站或久坐。
- 外出穿著舒適好走的平底鞋，必要時使用托腹帶、彈性襪減輕身體負擔。
- 行程以輕鬆、休閒爲主，隨時補充水分並安排多次的休息時間，避免過度疲勞。
- 旅途中若是感覺疲累，就要適時的休息；若身體有任何不適，必要時應該停止旅行。



出門隨身攜帶孕媽咪健康手冊、健保卡，以備不時之需。



# 持續運動3重點

**懷孕後期持續運動是關鍵，無論您是運動老手還是新手，都別因孕期的不適而放棄！保持運動，讓您懷孕的日子充滿活力與愉悅。**

運動過程中伴侶來作伴，不僅一起變健康，也能讓兩人的感情升溫！

## 1 不放棄

已經建立運動習慣的孕媽咪，不需要因爲肚子變大而停止運動喔！若沒有不適情形，請維持運動的強度與時間。繼續運動有助於保持體能，促進血液循環，甚至減輕生產的不適感。

## 2 不嫌晚

還沒有運動習慣的話，懷孕後期也不是放棄的時候，相反地，現在就是開始的絕佳時機！( 開始的建議請參考第16頁 ) 讓運動成爲懷孕生活的一部分，讓孕期更健康、愉快。

## 3 繼續維持

無論是已經建立運動習慣或是全新的開始，懷孕後期仍應繼續維持運動。定期諮詢醫生建議，確保運動計畫符合個人身體狀況，讓懷孕的每個階段都充滿活力。

### 確認狀況OK，再進行運動

- 運動時須注意自身當下的體力狀況，若還沒開始就覺得疲累，就不適合再勉強運動。
- 運動過程中若發現有陰道出血、嚴重腹痛、規律宮縮、破水現象，也應立即停止運動，並回醫院檢查。
- 若沒有任何不適，仍可以從事熟悉的運動內容及項目。

## 【運動建議】

### 穩定核心肌群，增加骨盆支撐力

建議以斜躺姿或站姿取代平躺，以避免仰臥位低血壓症候群可能產生的頭暈目眩、噁心或不舒服等問題。

### 肌耐力訓練，提升體能

如靠牆半蹲30~60秒，或是將負重減輕，但重複的次數增加，以提升肌耐力。待產、生產都是需要體力的事，肌耐力訓練幫助孕媽咪體能升級！

## 【動作示範】

### 靠牆半蹲耐力運動



1. 身體靠牆，雙腳與肩同寬，腳跟與牆面的距離爲一個腳掌長。
2. 雙手拿水瓶，並往前平舉。
3. 吸氣預備，吐氣時往下半蹲，接著雙手輪流伸直彎曲。
4. 動作過程中都保持深蹲姿勢。結束後再站起稍作休息。

**孕媽咪今天運動了沒？**

- 提升身體活動量
- 持續有氧運動
- 每週2天肌力訓練
- 維持骨盆底肌運動

# 等待產兆

**懷孕約37~40週左右，當寶寶準備降臨到這個世界，孕媽咪將會面臨三個生產前的徵兆：落紅、破水、子宮規律收縮，這三個產兆沒有一定的發生順序，也不是每個人都會經歷這三個產兆。**

**落紅**



當子宮開始收縮、子宮頸漸漸打開，子宮頸口的小血管破裂，就會造成落紅現象。落紅可以說是「帶血的黏稠分泌物」，顏色可能是咖啡色或淡紅色，分泌的量不會像是月經那麼多。

**破水**



破水指的是有水狀液體從陰道流出，大多會持續滲出，媽咪會有褲底溼答答的感覺。一旦發現破水，請立即到醫院。而破水後不一定會馬上生，需視個人狀況，子宮開始有規律收縮後，才會進入生產階段。

**子宮規律收縮**



子宮收縮不一定都是以痛來表現，可能感覺肚子緊繃，或是腰很痠，都可能是子宮收縮的表徵。當子宮規律收縮，約3~5分鐘一次，每次持續超過1分鐘，而且間隔越來越短，表示將進入生產階段。

## 何時準備到醫院生產？

**一旦發生以下三種情況，媽咪請準備到醫院生產：**

1. 發生子宮規律收縮：第一胎媽咪低於5分鐘收縮1次，間隔縮短、持續時間增加，且有便意感，收縮時無法言語；第二胎（含）以上媽咪6~8分鐘收縮1次，即可準備到醫院檢查。若住處離生產醫療院所較遠，請提早出門。
2. 破水。
3. 異常狀況，如出血量大、胎動減少等。

# 懷孕後期常見小問題

## Q1 呼吸急促

**活動一下就氣喘吁吁！**



### 常見狀況

- 體內血流量增加，心臟負荷量變大，心跳頻率也跟著增加。
- 子宮往上頂，壓迫橫膈膜，呼吸淺而急促。

### 預防 / 處理方法

- 放慢動作，減少心臟的負擔。
- 適量的運動增加心肺功能。
- 保持愉快心情避免壓力上身。

### 媽咪擔心的事

**幾步路就感覺呼吸困難、心跳加快，這樣正常嗎？**

心跳每分鐘會增加約10下，是孕媽咪常見的情況，因此會影響呼吸、甚至輕微心悸的情況，但休息後會緩解都算正常。

## Q2 恥骨痛

**就是胯下痛，可能延伸到骨盆、腰背。**



### 常見狀況

- 走路、上下樓梯、睡覺翻身就感覺疼痛。
- 越到後期，稍微動一下就痛！

### 預防 / 處理方法

- 放慢動作，和緩地移動。
- 使用托腹帶減低骨盆的拉扯。
- 嚴重恥骨痛，請就醫診療。

### 媽咪擔心的事

**恥骨痛可以順利生產嗎？**

一般情況下，恥骨痛不會影響自然產。若是嚴重恥骨痛，中醫或復健科的診療，可能會有幫助。

## Q3 便祕

**腸胃蠕動減慢或缺乏纖維質引起；子宮增大使得小腸移位，或子宮壓迫直腸所致。**



### 常見狀況

- 排便費力、不舒服。
- 大便乾硬、呈顆粒狀。

### 預防 / 處理方法

- 每天要喝足2,000cc的水。
- 適當的運動可以促進腸胃蠕動，幫助排便。
- 多吃纖維豐富的全穀、未精製雜糧、蔬菜、水果。
- 養成定時排便的習慣。

## Q4 痔瘡

**便祕、腹瀉、用力會使靜脈內壓力增加，增大的子宮壓迫靜脈阻礙循環所致。**

### 媽咪擔心的事

**痔瘡好難受，可以做手術治療嗎？**

懷孕期間出現痔瘡，治療的目標以緩解疼痛症狀爲主，其實許多的痔瘡問題會在產後自動改善，建議手術治療可以等到產後再視情況考慮。實際情形建議與醫師討論評估。

延伸閱讀
【孕產婦關懷網站】
爲什麼懷孕會造成痔瘡？

### 常見狀況

- 上完廁所後卻仍覺得排不乾淨。
- 肛門口越來越腫痛，大便會出血。
- 排便後肛門口腫脹、突出。

### 預防 / 處理方法

- 每天要喝足2,000cc的水。
- 多吃纖維豐富的全穀、未精製雜糧、蔬菜、水果。
- 養成定時排便的習慣。
- 溫水坐浴：坐在溫水盆中5~10分鐘，一天可進行3至4次。
- 有腫痛厲害、排便困難時，可就醫依醫師處方使用軟便劑或止痛軟膏。

## Q5 失眠

**懷孕後期受到賀爾蒙的影響，孕媽咪變得淺眠易醒。**

### 常見狀況

- 孕期不適如抽筋、頻尿、胎動等，影響睡眠。
- 睡前思考或擔心生產狀況等問題，無法入睡。

### 預防 / 處理方法

- 睡前減少使用3C產品，養成良好的睡眠習慣。
- 聽音樂或做伸展運動，找到能讓自己放鬆的方式。
- 日常規律的運動，有助於睡眠。




### 媽咪擔心的事

**白天要上班，晚上又睡不好，該怎麼辦？**

先解除身上的壓力，並培養良好的睡眠習慣。在白天感覺累時，2、3次約20分鐘的小休息，也可以補充體力。有需要的話可以諮詢專業醫師使用合適的藥物。

延伸閱讀
【食品藥物管理署】
孕媽咪失眠怎麼辦？