懷孕期

文章

孕媽媽水腫腳點算好.....

懷孕期踏入第 **8** 個月開始，孕媽咪的手手腳腳或會出現水腫情況，大多數孕媽咪水腫的原因是血液循環欠佳及缺乏運動，所以不宜久坐或久站，以免影響靜脈回流，令水腫情況加劇。

1 min to read

- 多站起來走動

如散步及水中運動，亦能有效紓緩水腫狀況。

- 不要翹腳

平日坐著的時候，不要翹腳，以免增加腰椎及盤骨的壓力。

- 睡覺時將腳墊高

晚上睡覺時，可以將腳墊高，水腫情況會得以緩和。

雀巢心得精華

想知道更多各懷孕階段會遇到的情況及應對方法，歡迎加入雀巢防敏媽媽會，免費獲取更多懷孕及育兒小錦囊！