



# 孕期水肿怎么办？ 4个小妙招帮你缓解

◎广西壮族自治区南溪山医院（广西壮族自治区第二人民医院）产科 覃 伟

怀孕本是一段充满期待与幸福的旅程，但准妈妈们常被突然肿胀的脚踝、小腿困扰。数据显示，约75%的孕妇会在孕中晚期出现水肿，这既是胎儿成长的见证，也可能隐藏健康隐患。本文将系统解析水肿成因，并分享8个居家可操作的缓解方法，助您轻松应对“膨胀烦恼”。

## 水肿真相：多是正常的生理现象

生理性水肿（占80%以上）：

（1）激素作用：孕激素和松弛素大量分泌，导致血管通透性增加，水钠潴留于组织间隙。（2）静机械压迫：增大的子宫压迫下腔静脉，阻碍下肢血液回流，如同“河道被巨石堵住”。（3）血容量激增：孕晚期，血容量可比孕前增加40%~50%，但血浆蛋白增长不足，导致血浆胶体渗透压下降。

病理性水肿（需警惕）：

（1）妊娠高血压：伴随血压 $\geq 140/90\text{mmHg}$ 、蛋白尿，可能发展为子痫前期。（2）低蛋白血症：长期蛋白质摄入不足（如素食者），血浆白蛋白 $< 25\text{g/L}$ 时，水分渗入组织。（3）静脉血栓：单侧肢体肿胀、疼痛、皮肤发红，需紧急排查深静脉血栓。

## 居家缓解全攻略：4个简单有效的方法

体位管理：（1）抬高下肢：休息时垫高脚部15~30厘米（如用枕头），促进静脉回流。建议每日累计抬高2小时，分3~4次进行。（2）左侧卧位：睡眠时采取左侧卧位，减少子宫对下腔静脉的压迫，改善胎盘血流。可配合孕妇枕固定体位。

饮食调理：（1）控盐 $\neq$ 禁盐：每日钠摄入量 $\leq 2000\text{mg}$ （约5克

盐），避免腌制食品、酱油。可用柠檬汁等天然调味料替代。（2）高钾食物：香蕉、菠菜、土豆富含钾，能帮助平衡体内钠水平，促进水分排出。（3）优质蛋白：每日摄入80~100克蛋白质（如鸡蛋2个、鱼肉150克、豆制品200克），维持血浆胶体渗透压。双胎妈妈需遵医嘱增加摄入。（4）利尿食物：冬瓜皮煮水、红豆汤可辅助排水。

适度运动：（1）散步：每日30分钟，速度以能正常交谈为宜，避免上下坡。（2）孕妇瑜伽：选择猫牛式、女神式等动作，促进下肢血液循环。避免长时间保持倒立姿势。（3）踝泵运动：通过踝关节运动，调节小腿肌肉舒缩，以帮助加速下肢血液及淋巴循环，减轻下肢水肿。（4）游泳：水的浮力可以减轻关节压力，建议每周2次，每次15~20分钟。水温需 $\geq 26^{\circ}\text{C}$ ，避免冷水刺激。

外部辅助：（1）医用弹力袜：晨起前（或卧床时）穿戴二级压力袜（压力15~20mmHg），从脚踝至大腿压力递减。每日穿戴 $\leq 8$ 小时，夜间脱下。（2）冷热敷交替：先用冷毛巾敷肿胀部位5分钟，再用温毛巾敷10分钟，促进血管收缩与扩张，改善循环。（3）轻柔按摩：从足部向大腿方向轻推，配合甜杏仁油或孕妇专用按摩油。力度以感到舒适、肌肉放松为宜，避免过度用力。

## 这些情况需立即就医：别让水肿“隐藏”危机

病理性水肿信号：（1）水肿范围扩大：从下肢蔓延至会阴、腹部甚至面部，按压后凹陷时间 $> 2$ 秒。

（2）伴随症状：头痛、视物模糊、上腹部疼痛（可能为子痫前期）。

（3）尿检异常：尿蛋白 $\geq (+)$ ，24小时尿蛋白定量 $\geq 0.3\text{g}$ 。

特殊人群需更谨慎：（1）双胎/多胎妊娠：提前至28周开始干预，每2周监测一次脐血流。（2）妊娠糖尿病：水肿可能加重胰岛素抵抗，需严格控糖（空腹 $\leq 5.3\text{mmol/L}$ ）。

（3）既往肾病史：孕早期即需监测24小时尿蛋白，预防病情复发。

## 常见误区解析

误区一：喝水会加重水肿。

真相：适量饮水（1500~2000ml/日）反而促进代谢，避免血液浓缩加重水肿。

误区一：水肿意味着胎儿有问题。

真相：多数为生理现象，但需定期产检（每2周一次），监测血压、尿蛋白。

当你在产房听到第一声啼哭，当宝宝的小手握住你的手指，那些因水肿而略显笨拙的日子，都会变成回忆里闪着光的片段。因为你知道：你曾用科学的方法照顾自己，用满满的爱迎接新生命。

愿每位孕妈都能以最舒适的状态，走过这段独特的旅程。记住，你的身体比你想象中更强大，而科学的方法与家人的支持，将是你最坚实的后盾。当肿胀逐渐消退，一个健康可爱的宝宝，将成为你所有努力最美好的回报。

最后的小提醒：产后3天是水肿消退的高峰期，记得继续抬高下肢、补充蛋白质。你的身体需要时间恢复，而宝宝需要的，是一个健康快乐的妈妈。😊