

HL

孕媽媽出行篇 | 灑香水、穿高跟鞋有問題嗎？



QUOTE

孕期婦女要多休息，但也不可能總在家裡待。外出活動仍然會是大部分孕媽的日常，她們出行時要注意什麼？

BC

小題：噴灑香水

不少女生認為身上的香氣會令她感覺良好，也有助舒緩壓力，因此每天出門前都會在身上灑一些香水。但懷孕後要注意，由於香水含有很多化學物質，部份成份未必安全，可能會損壞母嬰免疫系統、干擾內泌導致畸胎或刺激子宮快速縮，影響胎兒發育甚至引起流產。因此建議懷孕期間減少或不要灑香水。



小題: 選擇鞋履

懷孕期間，腹大便便的孕媽媽容易因身體不平衡而跌倒，而高跟鞋容易令孕媽媽走動時失去平衡。由於體重增加，孕婦穿高跟鞋即使沒有失平衡及跌倒，也有機會導致膝頭、小腿等部位受傷。假如孕媽媽有腰背痛問題，穿高跟鞋更會令腰背痛的問題加劇。不要以為孕婦穿平底鞋最好，其實低跟鞋更適合孕媽所需。鞋跟高約 2 至 3 厘米的低跟鞋可以幫助足弓吸收震盪，有助支撐孕媽媽的身體，走起路來比較穩定。另外，鞋底的物料亦要注意以防止滑倒。

小題: 使用安全帶

安全帶，顧名思義就是為使用者的安全而設。不過有些孕媽擔心乘車時如遇上交通事故或緊急剎車的情況，繫著的安全帶會對胎兒造成傷害，因此不敢使用。安全變成不安全，真是這樣嗎？其實孕婦是應該如常繫上安全帶，不過在使用時要注意幾方面：

1. 如果孕媽自己開車，留意調節駕駛座的座椅位置，在肚子和方向盤之間預留一定空間。
2. 配戴安全帶時，不要讓帶子橫跨腹部，把帶子置於胯骨最低，就是大腿和肚子之間。
3. 孕媽坐車時如果當乘客，最好把椅背調節至微微向後傾斜，讓安全帶貼在身體上。

在孕期外出進行適量的活動對身心有益，只要凡事小心就可以愉快出行。



陳駱靈岫

婦產科專科醫生