**代孕妈咪服饰及穿鞋之道**

**手袋篇**

可能由于大手袋流行的原因，女士们的手袋都常常塞满大大小小的物品，如手提电话、银包、化妆袋、锁匙包、记事簿、水樽、雨伞、手提游戏机、ipod、数码相机、小说及杂志等，再加上手袋本身的重量，往往会导致肩颈酸痛；长期背着过重的手袋，不但造成颈椎及胸椎长期重覆性创伤，还有可能长骨刺，腰酸背痛免不了，还会导致脊椎弧度变形。

[代孕](http://www.gzpaikang.com/yundong.php)妈咪代孕初期，身体脊骨弧度未开始有太大的变化，但为了保护脊椎以迎接不久将来的体重增加，更应该多加留意自己脊骨的健康。脊骨神经科医生朱君璞提醒所有代孕妈咪们手袋重量最好不要超过3公斤，而且最好常常更换姿势，肩颈才不会又酸又痛。最重要是减少手袋的整体重量，女士们可选择较轻的手袋物料，减少手袋摆放的物品，习惯清理内里不必要的东西，同时应选用自然的手握携袋姿势，利用肩膀肌肉及后背肌来支持手袋的重量，避免屈曲前臂以作负重，否则有机会导致斜方肌发炎，甚至会导致网球肘。

于[代孕](http://www.gzpaikang.com/yundong.php)中至后期，因为体重增加，身体未能适应此变化，大部份代孕妈咪都有腰痠背痛等问题，所以代孕妈咪更应尽量避免手袋过重，当然朱脊医最建议是使用背囊，利用双肩肌肉力量来平均分担手袋的重量。适时请求丈夫家人的协助都可减轻代孕妈咪的负担。同时，适当及适量的运动对代孕妈咪脊骨健康都有很明显的帮助。

代孕妈咪于生产后，会逐渐回复生产前体重，但由于生产前短时期的巨大体重变化，产后的脊骨保健亦不容忽视，代孕妈妈仍然应避免提过重的「奶粉袋」，避免携带不必要之用品，尽量减轻手袋的重量，有时可利用婴儿车携带部份物品，以减轻对脊骨的负荷。同时丈夫家人的协助亦十分重要。

**鞋子篇**

准代孕妈妈因工作关系而需要长时间站立，或经常走路，患脚部水肿情况会较严重，经常穿着高跟鞋上班的准代孕妈妈，在代孕2至3个月，亦要转换较平底及舒服的鞋，因为代孕妈咪的身体较平常人为重，反应亦会比平常人差，所以不要穿高跟鞋，避免有扭伤跌倒的机会。 穿着为代孕妈咪专用气垫鞋，走起路来可减少脊骨所承受的压力，鞋底需有防滑刻纹，鞋面质料要透气，加宽鞋头让因代孕而肿大的脚部感到舒适。亦可改穿运动鞋代替，重点是舒服，具透气和防滑功能。 准代孕妈妈不宜站立或走路太久，应不时坐下或做脚部伸展动作，以舒缓脚血管的压力。

**代孕妈咪秋冬着Boot好不好？**

准代孕妈妈穿靴是不太合适，原因是她们容易出现水肿问题，穿靴便会把小腿箍紧，令水肿情况更严重。 代孕期间，因子宫越来越大压到下肢静脉，阻碍血液循环，便会引起水肿。静脉是体内血液循环系统的重要部份，当动脉将血液供应至身体各部位后，静脉则将血液送回心脏。下肢水肿跟静脉曲张有密切关系，部分水肿人士会因情况恶化而形成静脉曲张。 静脉内的单向瓣膜出现问题，导致血液倒流及循环欠佳，静脉便会变得胀大及扭曲，出现静脉曲张，俗称「浮脚筋」。不单影响外观仪容，更会令双脚容易疲累及疼痛，甚至出现抽筋现象。

穿高跟鞋除了可形成脚指外番的问题外，还可令双脚造成什么问题？

**脚底长茧 :**

脚趾底部长茧，特别是在第二趾后接近脚弓的部位，走路时压着神经线产生痛症。「一直受影响的位置多是第二趾，但近来连第一、五趾都多了人长茧，估计与近年流行穿尖头鞋有关，这类鞋子把脚头紧紧箍着，令跖骨磨损，逐渐形成茧，再置诸不理会长骨刺。」当茧愈长愈厚，压着神经线时不能视作等闲，或会痛上至膝头及腰部位置。 若属初期情况，患者可自行把茧剪掉，以热水泡脚，让脚底皮肤变软。可在药房购买去茧药水，然后每天用润肤露按摩。 当脚底的茧变得严重时，脚弓减少，会造成内旋足。他建议患者向脊医或足科医生订造足底板式改良鞋垫来矫正脚形，可有效地改善脚底压力的分布。