**代孕孕妇脚水肿及脚痛**

[代孕](http://www.gzpaikang.com/yundong.php)时的水肿，一般都是身体静脉组织回流较差，体内积聚过多水份所致。子宫增大后，压到下腔动脉，引起回流较差而引起水肿。一般由脚板至小腿中部的水肿，均属于正常，这种浮肿一般较轻，并只会发生在下肢，只要多休息或休息时垫高双脚坐，水肿就会消失或减轻。但如果水肿情况上升至腹部，则非常危险，应尽早告知医生治疗。

因工作关系而需要长时间站立，或经常走路的[代孕](http://www.gzpaikang.com/yundong.php)孕妇，患脚部水肿情况会较严重。同时，脚部水肿跟静脉曲张有着密切的关系，部分水肿人士会因情况恶化而形成静脉曲张。 避免站立或走路太久，应适时坐下纾缓脚部血管的压力。若职业需要长时间站立的代孕孕妇，考虑穿减缓静脉曲张的弹性袜，减轻恶化情况。

在代孕期间随时保持正确的姿势及适当的运动，这些动作可以让代孕准妈妈的身体柔软舒适，提供宝宝更为健康的生长环境，并且为您的生产预做准备。另外，随着代孕期增长体重增加，关节、韧带和肌肉会显得较为吃力与不适，而代孕期的荷尔蒙改变，也会让韧带更加柔软松弛，为胎儿的出生做准备。在此情况下，良好的运动原则应该使每一动作是在稳定的姿态下达成，而非过度的伸展您的肌肉。

**消脚肿运动1：**

代孕孕妇办公室1分钟运动

平时不要久坐或久站，以免长时间固定不动的姿势，造成下半身血液回流受阻，引起下肢水肿。此外，选择适当的运动可减缓水肿的严重程度。在办公室坐得时间长，最好定时起身散散步，令下半身的血液有机会循环，减低出现静脉曲张。

1. 首先双脚平放地面。用手按住桌面。

2. 提起脚跟，令身体向上提升，然后放松。再慢慢平放地上，重覆动作约十次。

功效：伸展小腿肌肉及纾缓脚肿。

**消脚肿运动2：**

3分钟促进血液循环

坐在平稳的椅子上，双脚向前伸直，脚尖向前，再屈曲向着自己，及脚尖向外打圈做大约10次。

功效：转动脚部关节，有助脚部血液循环。

轻柔按摩消水肿

按摩从脚趾筋部开始，双手的虎口慢慢用力挤压。

数秒后水肿皮肤会下陷。双手逐步移上至凹陷边缘，再用力挤压。

逐步向上挤压，重覆整个步骤可令水肿消散。

减少水肿饮食你要知

消肿手则第一条，就是不要吃太咸！所谓的「少盐」不单是指食用盐或吃起来很咸的食物，很多食物的味道虽然不算太咸，但制作过程中会加入盐或其他含有钠的化合物，例如沙律酱、茄汁等酱料、如加应子、话梅等腌制物、或含钠量高的食品都要少吃。