**代孕妈咪腰背痛要注意事项**

**腰背痛**

**1)代孕妈咪能否避免腰酸背痛?**

休息时可将枕头、坐垫垫在膝盖下，避免经常做弯腰的动作或长时间站立，穿柔软轻便的矮踭鞋或平底鞋，腰痛得厉害时可用热水袋热敷。这些在[代孕](http://www.gzpaikang.com/yundong.php)或生产时所造成的关节错位问题，若没有经过适当的治疗，在产后，仍会持续导致身体、筋骨的不适。在此建议，代孕时最好能接受脊骨神经医学的保健，来保障母体与胎儿的健康，甚至妇女在生产后坐月时，也可以考虑接受该科的治疗以保持脊骨健康。

**2)怎样睡觉能减少腰痛问题?**

在[代孕](http://www.gzpaikang.com/yundong.php)第二十四周开始，子宫会进一步增大，脊椎更向后仰、身体重心向前移。因为体重增加，身体未能适应此变化，可能会较容易跌倒；在坐下或站起时常感到有些吃力，腰部和背部容易疲劳，时常觉得腰酸背痛，下半身疲累，所以要多多注意休息。睡眠时也较难更换姿势，因为子宫明显增大，仰卧时会压向脊骨，导致脊柱侧的大血管受压，使心脏输出血量减少；如果大脑的供血减少，代孕妈咪就会容易感到头晕、心慌。仰睡时有时还会压迫输尿管，影响尿液流入膀胱、使尿量减少，引起身体水肿。所以正确的睡眠姿势是向左侧卧，这样不仅利于回心血量增加，还可缓解水肿。

**3)产后腰痛问题会增加还是减少?**

代孕妈咪于生产后，会逐渐回复生产前体重，对脊椎的压力亦会相应减少，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，产后运动会有助强化腰背肌肉，减少腰背痠痛。

**产后运动的重要性**：

1. 恢复身体机能：

产后运动的目的是为了帮助产后松弛的肌肉恢复正常的功能，使身体机能恢复，顺带减少腰酸背部疼痛，大大减少日后尿失禁、漏尿的频率，还可以协助骨盆恢复功能及位置。此外，早期活动并可预防静脉的并发症。

2. 迅速修身：

产后运动还有一个功效，就是帮助妈咪恢复最fit身材。 产后若没有适当的运动，长期后可能会造成腹肌无力、背痛。产后运动的目的在于促进子宫与会阴肌的收缩，并强化腹肌收缩，以使身材早日恢复。子宫约需14天才完全复位，而腹肌至少6周，腹肌肌力的恢复则需6个月。