

好好照顧自己 是給寶寶最好的開始

懷孕本身就是血栓的高風險族群，發生風險是一般婦女的4-5倍。若孕期體重增加過多、長時間久坐，或產後長時間臥床不動，都可能增加引發危險的血栓。

你知道嗎？『肺部栓塞』已是導致孕產婦死亡的主要原因之一。尤其是**剖腹產**後的媽媽更需要注意。

為什麼懷孕期間也要 控制體重？

懷孕期間若體重增加過多，可能會壓迫骨盆腔的靜脈，導致下半身血液不容易回流，進而提高『血栓』形成的風險。當血栓脫落並移動至肺部時，可能引發致命的『肺部栓塞』。

體重控制建議

根據衛生福利部國民健康署建議，整個孕期體重增加以**10至14公斤為宜**。

注意

- **孕前BMI $\geq$ 25的媽媽**，可能屬於血栓高風險族群。
- **BMI $\geq$ 30的產婦**，血栓風險明顯增加，應於產後儘早下床活動，並在**生產前後**（尤其是**剖腹產**）立即穿著膝蓋以上的醫療級彈性襪以預防血栓。

預防血栓 守護孕兒平安



衛生福利部



財團法人
台灣婦女健康暨泌尿基金會
The Foundation for Women's Health and Urology of Taiwan



經費由菸品健康福利捐支應
印製日期：114年7月

廣告