

孕婦最佳睡姿：左側睡

回心的下腔靜脈，由左、右髂總靜脈上行至第5腰椎處匯合而成，沿腹主動脈右側上行，穿過橫膈的腔靜脈孔注入右心房。右側臥會妨礙回心血流而水腫、高血壓亦不宜平躺，背痛、痔瘡

日前因名作家及電視節目主持人吳淡如懷孕產子新聞鬧得沸沸揚揚，其間高齡45歲受孕、妊娠子癇症、妊娠高血壓、雙胎其一胎死腹中，及私自外聘整型外科醫師幫縫肚皮……等一連串新聞話題，炒了好一陣子，近日才較停歇，但所引出來的種種醫療問題可能會變成錯誤的示範教案。

現今因不孕尋求人工受孕的婦女越來越多，打排卵針懷雙胎的機率亦頗高，尤其屆此「少子又高齡化」的社會，懷孕婦女的種種生理變化，勢必更格外受重視與保護。

專家提醒，孕婦到懷孕末期最好採左側睡，以免子宮及胎兒壓迫下腔靜脈，造成血液回流不良，產生下肢水腫，甚至引發妊娠高血壓（又稱「妊娠毒血症」）。

台北醫學大學醫學系教授林松洲指出，懷孕末期孕婦並不適合採取右側臥，而應採左側臥，如此可預防懷孕婦女的高血壓。原已出現高血壓的孕婦在採取左側臥後，因靜脈血液回流良好，下肢水腫逐漸消失，交感神經活性降低，血壓也可逐漸恢復正常。

另外，在懷孕期間也不宜採取平躺的睡姿，因平躺時會使整個懷孕子宮的重量重重地壓在背上，甚至壓到腸子及下腔靜脈，加重背痛及痔

瘡的發生，使消化功能降低、妨礙呼吸及血液循環。林松洲說，對孕婦而言，最佳的睡姿是左側睡，雙腳可稍微彎曲，兩腳中間可以放個小枕頭，或是用專為孕婦設計的長型枕頭支撐肚子，這樣的睡姿，不論對孕婦或胎兒來說都較為適合，因為胎兒可經由胎盤吸引最佳的血液及養分，孕婦腎功能也能達到最理想狀態，預防下肢及手部水腫。

動脈是離心血，靜脈由回心血（向心血），懷孕的重心是腹部，下腔靜脈是人體最大的靜脈，由左、右髂總靜脈在第5腰椎高度匯合而成，沿腹主動脈的右側上升，穿過橫膈的腔靜脈孔，注入右心房。孕婦若右側臥，會壓迫到下腔靜脈的回心血流，引起上述水腫、高血壓、背痛、痔瘡、消化障礙…等不適。（98.7/24：摘錄、整理自96.12/13《中國時報·E6》）