

高雄榮民總醫院 婦女醫學部 一般衛教文件

科別	婦產部	編號：4000048
主題	孕期常見不適	2013.04.15 訂定
製作單位	婦女醫學部-李如悅醫師	2023.07.05 審閱/修訂

親愛的媽咪，當您在懷孕期間會有各種不舒服的症狀，尤其是身處職場的準媽媽們更是相當困擾，但如果能花一些心思多留意自己的身體及作一些預防措施，即能享受一個愉快而健康的孕期生活。

●孕吐

孕吐是懷孕的預告，這是因為懷孕初期母親體內荷爾蒙的改變，加上精神緊張所引起的現象，但情況的嚴重，卻依每個媽咪的體質而有不同的反應，有的媽咪只是輕微的帶過，依舊可以正常的吃飯睡覺，但有的媽咪卻飽受孕吐帶來的不適感及不方便，光是孕吐這件事，就讓媽咪的身體狀況變差、胃口不佳、心情受到影響。

一般孕吐的現象大都是從懷孕的第六週開始，體內分泌具有安胎效果的黃體素及懷孕相關荷爾蒙，直到懷孕 3~4 個月之後，體內的荷爾蒙已漸漸減少，就會明顯的改善。不過有些孕吐很厲害的媽咪，在懷孕初期會發生一日數次的嘔吐，有些人因為受不了孕吐的不舒服，乾脆就不吃不喝。可是太強烈的空腹感，也會引起孕吐哦！所以，不妨就以「少量多餐」的方式來解決自己一日的飲食問題。在基本的油品攝取上，應該選擇「不飽和脂肪酸」高的葵花子油、紅花子油及橄欖油等，而油膩的炸物及燒烤類也應減量食用，西式的漢堡、薯條，熱量高卻不含營養，並不適合在孕期時食用過多，加上這些食物散發出來的濃重氣味，有時更容易引發孕婦的孕吐現象，所以在孕吐嚴重時，請孕媽咪們在食物上以營養成份高的食材為主，像是魚類、青菜、水果等，烹煮時則以清淡口味為主，避免過於油膩會刺激到腸胃的消化，而太辣、太鹹都不合宜。

除此之外，孕婦還是可以選擇自己喜愛的食物吃，不過也要避免吃得太飽，引起脹氣，飲食後最好能休息一下再行動作，可緩和不適感。或者也可以在溫熱的開水裡加入幾片檸檬片，最重要的是，適當的休息會使自己的身心得到減壓。

●睡眠不適和失眠

背負著一個漸漸隆起的肚子睡覺，是許多媽咪覺得不舒服的地方，再加上懷

孕之後，普遍都會有失眠的困擾。之所以會容易有失眠的現象，主要是因為在懷孕過程中，胎盤會大量地分泌動情激素、黃體素和泌乳激素等荷爾蒙，使得人體基礎體溫升高，再加上懷孕後期劇烈的胎動、頻尿，以及腹部的壓迫感，胃酸灼熱感等，尤其是在臨盆前的最後三個月，有些孕婦還會產生「假性陣痛」，一到夜晚就會陷入自己是不是「快生了？」的憂慮中，除了身體外在的不適感之外，心裡上的壓力更容易使人難以入眠。有很多媽咪甚至在懷孕早期就會出現睡眠的障礙，也是很困擾孕婦的問題。面臨這種情形時，建議應該找先生或是身旁的親朋好友訴說一下心裡的煩悶，並且盡可能讓自己放鬆心情，降低精神上及身體上都必須承受的壓力。

若是夜晚真的無法一下子睡著、睡著後又變得淺眠，導致睡不飽時，可以考慮在下午時睡個午睡，或是利用其他自己喜歡的方式休息，不要一直累積疲倦，若是讓自己到生產時體力不支那就不好了。懷孕前期躺在床上休息時，除了趴著睡較不建議外，孕媽咪想怎麼睡法基本上都不限制，只要自己身心覺得舒服即可。但是，要注意一旦過了孕期三個月以後，建議盡量改為側睡，而且以左側臥位最佳，因為可以減輕子宮的右旋，鬆弛維繫子宮的韌帶和系膜緩解子宮的供血不足，同時，也可避免壓到下腔靜脈，妨礙血液回流，影響到子宮的血液供應。另外，在睡前不妨洗個溫水浴，並且在床上進行輕緩的睡前運動，幫助入眠。

● 抽筋

抽筋在孕期不適的症狀中，其實並非自然的生理反應，而是一種病態的現象，主要的原因可能是：腿部肌肉負擔增加，體內鈣與磷比例不平衡。懷孕期間走太多路、站得太久，都會令小腿肌肉的活動增多，以致孕婦體內的鈣不敷使用，因而引起腿部痙攣；另外，血液循環不良或寒冷也是引起抽筋的可能原因。晚上睡眠時保持下肢的溫暖，尤其入睡時，最好不要直接讓小腿吹風或冷氣，並採側臥姿勢，可以減輕症狀；記得不要過度疲勞，避免走路太多或站得太久；休息時，可平躺將腳部稍微抬高，腳趾向上伸展，可使小腿後部肌肉舒張，可減輕腫脹、不舒服；經常按摩抽筋的腳部肌肉，可以使循環增加以利排除代謝物。

建議媽咪平時多吃含鈣豐富的食物，如牛奶、奶製品(起司、奶酪)、排骨、小魚干，增加維生素的攝取量(尤其是維生素 D)；少吃太鹹、醃漬食物如：香腸、罐頭食品，以免造成水腫。每天喝數杯新鮮柳橙汁、芭樂汁或蕃茄汁補充礦物質，這都是預防抽筋的方法。如果真的發生抽筋的時候，可下床腳跟著地，或平躺時腳跟抵住牆壁；也可以將腳掌向上彎以抽伸小腿；另外，伸直膝蓋，並把腳掌向膝蓋的方向翹，向上屈曲，小心地以踝部進行繞圈運動，也可

減輕症狀。但是如果抽筋情況嚴重的話，就一定要請醫師診治哦！

● 腰酸背痛、水腫

一般在辦公室的工作，對正常的孕婦而言，並不會有顯著的影響。但懷孕期間因子宮漲大，及荷爾蒙的改變而容易造成腰酸背痛，如果再加上長時間維持同一姿勢，將使腰酸背痛的症狀加劇。另外，長時間坐著，也容易引起水腫。建議媽咪應每隔一段時間，離開座位起來活動筋骨。媽咪除了應多站起活動外，平常可穿彈性襪，回至家中將腳部墊高，讓足部靜脈回流順暢，可減緩症狀。

● 長時間久站孕婦的不適

當媽咪的肚子愈來愈大後，長時間站立，地心引力會使得子宮往下墜，會有早產的可能。而且長時間站立，血液到達子宮的量不足，對胎兒發展也有不良影響。另外，因沒有休息或經常走動，刺激子宮收縮，使子宮頸容易張開，有可能早產。所以如果媽咪的職業是需要久站者，要視其站立時間長短，作適度的休息。例如，某些百貨公司的專櫃小姐，即被要求每天連續站立 8 小時。如果本身有早產可能性者，包括曾早產過及有流產跡象者。需要避免如此的工作型態。而一般的老師也是需要經常站立者，應利用下課時間休息。

長時間久站的孕婦，除有早產的可能外，亦會產生前述的水腫、腰酸背痛等症狀，危害身體甚大。如果有這些症狀應請醫師診治，建議不適合再久站，而請工作單位調換職務或暫時不上班，以保孕期健康。

● 便秘

在懷孕時期，媽咪體內的荷爾蒙會起變化，以致使腸胃的蠕動減弱許多。再加上體積變化大的子宮，壓迫到腸子，或是運動量不足，就會很容易有便秘的現象產生，特別是懷孕的後期，相信許多孕婦都深受其害。在此建議媽咪，平常就應多攝取纖維質高的蔬菜，或早晨起床養成習慣性的喝牛奶或水，另外，要做適度的運動，這樣才能有助便秘的舒緩。

● 菸、酒、茶、咖啡的傷害

現在有很多的職業婦女在工作上需要較多的應酬，如某些行業的業務員，這些人需經常接觸到菸、酒、茶、咖啡等刺激物。已有許多文獻記載，濃茶與咖啡中的咖啡因會造成骨質疏鬆症，懷孕期間孕婦對鈣質需求量又比平時較多，攝取過多的咖啡因與飲用濃茶，顯然是不佳的選擇。而酒的危害更大，過量

飲用，可直接造成胎兒酒精上癮症。另外香菸的危害也很大，即使是二手菸也會造成傷害，所以要特別留意。

抽菸會使孕婦及胎兒的血壓上升、心跳加快，使子宮胎盤間的血流量減少，胎盤阻力增加，造成胎兒缺氧；而香菸中的一氧化碳與血紅素結合能力遠超過氧氣，也會造成缺氧，使子宮內胎兒生長遲滯，出生體重不足；香菸中的尼古丁會使血管收縮，胎盤血流減少，使膠原纖維增生，促使胎盤提早鈣化，胎兒更得不到氧氣和養份，增加了胎盤栓塞及早期剝離的危險。所以應酬族的媽咪您應該避免抽菸，更應避開二手菸的危害。

備註：每年修訂或審閱乙次。

警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您儘速就醫，以免延誤病情。