孕婦常見不適及處理方法

一、前言

懷孕是一種生理上正常的現象，雖然隨著胎兒的發育會引起生理上及心理上的一些變化，有時會使孕婦感到不適，但不必過份擔心。

二、初期常見不適症狀之原因與處理方法：

- **噁心、嘔吐**

可能原因：因賀爾蒙變化或疲倦及心理因素所引起，由其在晨起及傍晚最明顯。此種感覺由月經停止持續至懷孕三-四個月之後會大大的改善

處理方式：1. 採取少量多餐，避免大餐及油膩食物，食物以較乾為宜。

2. 早晨起來鮮吃點烤吐司，休息半小時再起床，平日有不適時也可以使用。

3. 注意液體食物的補充，可在兩餐之間給予。

4. 避免刺激性的味道，如：油煙、魚腥味等。

5. 若有嚴重或持續性的嘔吐無法進食或體重明顯減輕就必須找醫師診治了。

- **易倦怠**

可能原因：代謝需求增加。

處理方式：避免粗重的工作　，須足夠的睡眠。

- **下腹部疼痛**

可能原因：子宮長大後壓迫恥骨。

處理方式：站立或坐起時動作盡量放慢即可。

- **胃灼熱感**

可能原因：腸胃蠕動減少，胃酸過多，或是子宮增大使胃的位置改變並受壓迫，使胃液回流刺激食道而引起的…。

處理方式：1. 少吃粗糙不易消化或容易發酵的食物。

2. 採少量多餐。

3. 吃完東西不要馬上躺下，以免胃酸回流，躺臥時，可採抬高頭部的臥姿。

4. 情況嚴重時，就須請醫師診治了。

- **頻尿**

可能原因：骨盆腔血流供應增加或子宮變大對膀胱造成壓迫所致。一般會由懷孕早期延續到第三個月後消失，消失的原因是因為子宮上升到膀胱的上方，但到懷孕晚期，因胎頭下降壓迫到膀胱時，頻尿的感覺又會出現。

處理方式：1. 白天多攝取水份，晚餐後減少水份之攝取以減少夜間排尿。
2. 懷孕的媽媽不能因頻尿而減少水份的攝取，應有足夠的液體來源維持身體循環量，並千萬注意不可憋尿！

三、中期常見不適症狀之原因與處理方式：

● 便祕、腹脹

可能原因：因增大的子宮壓迫下肢血液循環，及荷爾蒙改變使腸蠕動變慢，運動不足或水份蔬果之攝取不足，亦會引起便秘。

處理方式：1 規律性的排泄，可解除便秘煩惱及預防痔瘡的形成。
2. 多吃蔬菜、水果，以增加飲食中粗纖維的量。
3. 增加水份攝取(至少六大杯)。
4. 避免刺激性的飲食。
5. 若有腹脹的問題產生時，應少吃會產生氣體的食物，如：甘藍菜、豆子、油炸食物等。
6. 要避免灌腸，因為它可能引發子宮收縮。
7. 若無改善，請與醫師商討。

● 牙齦與牙齒不適

可能原因：因荷爾蒙的影響易發生齒齦的腫脹，在刷牙時可能有出血及壓痛的情形，加上懷孕的準媽媽常因較易疲倦而忽略口腔衛生。

處理方式： 1. 由於齒齦的腫脹更要仔細刷牙，並使用牙線清潔牙縫。
2 選用較柔軟的牙刷，可以減少對齒齦的刺激，並減輕出血情形。
3 多攝取VitC與鈣質，多喝牛奶。
4 常保口腔清潔並定期做牙齒檢查。

● 腿部痙攣 （抽筋）

可能原因：體內鈣磷比例不平衡及腿部肌肉負擔增加，血液循環較慢所引起，尤其易發生在夜間。

處理方式： 1-睡眠時保持下肢溫暖。
2-不要過度疲勞。
3-攝食含鈣較多食物，如：牛奶、排骨、小魚干、豆腐。
4-抽筋時下床，腳跟著地或平躺時，腳跟抵住牆壁。
5-在醫護人員指導下做產前運動。
6-增加維生素的攝取量(尤其維生素D)。
7-補充鈣質。
8-利用休息時間把下肢抬高，以促進血流循環，不要把腿部過度伸展到腳尖伸直的地步，以避免痙攣。
9-嚴重時，請醫師診治！

● 陰道搔癢、 分泌物增加

可能原因：荷爾蒙的改變，使得懷孕時子宮頸變得肥厚、腺體分泌旺盛，孕婦會感到分泌物（白帶）增多，有時外陰會有輕微搔癢。另外懷孕中易導致白色念珠菌的生長，若有陰道極度搔癢、燒灼感及乳樣分泌物時應請醫師診治。

處理方式：1-經常保持會陰部清潔乾燥，勤換內褲， 採寬鬆的棉質內褲並勤更換。
2-如廁後擦拭會陰部時，養成「由前而後」的習慣。
3-勿自行陰道灌洗或沖洗，因此會改變陰道酸鹼度，增加感染的機會。
4-勿使用非醫師處方之清潔殺菌劑。

● 頭暈

可能原因：飽餐後，停留在空氣不佳的場所過久，強烈的陽光照射及過度疲勞或貧血、血糖太低等。若仰臥的時間太久，子宮壓迫到下腔靜脈或血液循環不足所致。站立越久或走遠路導致血液累積在下半身造成姿態性低血壓。

處理方式：1-避免長時間站立。
2-改變姿勢時要慢慢來。
3-一定要吃早餐。
4-頭暈時立即坐下，避免跌倒。
5-檢查是否貧血，適當的補充鐵劑。
6-持續性頭暈需請醫師診治。
7-適當休息，最好午睡片刻

8-儘量勿仰臥太久，躺臥時採側臥，較不易壓迫下腔靜脈引起頭暈。

● 靜脈曲張及足踝水腫

可能原因：因變大的子宮壓迫下腔靜脈造成下腔靜脈血液回流差，而產生靜脈充血甚至引發疼痛。懷孕賀爾蒙影響使體內內滯留兒形成水腫

處理方式：處理的方式從懷孕初期即防範靜脈曲張的發生，因靜脈曲張一旦發生形成後不會自行消失，只有加以預防能降低其發生所帶來之不適。

1. 避免久坐、久站或長久步行
2. 仰臥躺下時，將雙腳抬高(可置於牆上)15-20分鐘，每天兩次。
3. 坐著時，勿雙膝交纏，或彎曲膝蓋，以免影響血液回流。
4. 穿著品質良好的彈性襪，早上起床前就須穿好，等血液鬱積再穿效果就差了。
5. 適度的運動與休息，可以刺激靜脈回流，並應每天散步 。
6. 攝取Vit C。Vit C可以幫助血管膠原內皮細胞形成，減少靜脈曲張發生。
7. 宜穿著寬鬆舒適的衣服，不要穿緊身衣，緊縮的褲帶及長筒襪以免影響下肢循環及靜脈血液回流。
8. 若經過一夜把腳抬高後仍無法消除的足踝水腫或發生在踝關節以上(如：手指、眼瞼及臉部)則屬異常應找醫師診治。

● 腰酸背痛

可能原因：姿勢不良、子宮擴大使腰薦椎曲度增加或因腹部膨大，以致腰部負擔增加，背肌在長期緊張狀態下而產生酸痛。

處理方式：1-維持良好的姿勢，不宜久坐或久站。
2-穿低跟或平底的鞋子，減少脊柱彎曲的程度，保持直立的姿勢。
3-撿拾物品以蹲的姿勢，不要彎腰去撿。
4-適當的休息。
5-產前運動可減低腰酸背痛。
6-提取物品時，儘量利用靠近身體的方式來抱取。
7-懷孕時，使用較為堅固的床鋪、棉墊或是在棉墊下放一張板子，減少脊柱彎曲。

● 妊娠紋

由於子宮愈來愈大，腹壁必須隨著伸展以適應日漸膨大的子宮。如果體重增加太

快，導致腹部皮膚短時間內伸展過度，造成了皮膚上的結締組織斷裂，並在腹壁上形成紅色的妊娠紋。這種妊娠紋，有時也出現在大腿上或臀部皮膚。分娩後數週，此種妊娠紋會漸漸消退成銀白色，不再明顯。如果懷孕當中對腹部以乳液或油類保養品勤加按摩，或多或少可增加皮膚淺層肌肉的彈性，但卻無法讓妊娠紋不發生。

另外孕婦的肚臍也會因膨大的子宮而被拉展開，使得原本是凹狀的肚臍變得更平坦，或突起成一個隆起。這是正常現象，您不需要太緊張，待生產後便會恢復了。