

# 懷孕初期的不適及處理

懷孕期母體內的雌激素、黃體酮及催乳素均會急升，使母體變為一個適合胚胎生長的環境。同時引起母親一些不適。懷孕期間身體的種種變化，多屬正常的生理現象。

- 懷孕期的不適大都只屬短暫性質，孕婦不用驚惶。
- 藥物可經胎盤傳送到胎兒的血液影響胎兒。某些藥物更會令胎兒發育畸形，所以如非必要，應盡量避免服用藥物。如必須用藥，亦要經醫生處方可服用。
- 部分香薰精油並不適合懷孕期間使用，如有需要，請向醫護人員查詢。

## 噁心及嘔吐

- 於懷孕初期極之常見，通常只須改變飲食習慣，便可令情況改善。
- 某些懷孕及身體異常的情況，例如雙胞胎、葡萄胎及甲狀腺毒症，亦可導致孕婦出現嚴重嘔吐。



- 嚥吐嚴重可引致脫水及電解質不平衡。若有以下症狀，須立刻求診，接受適當的治理：
  - 24小時內無法進食
  - 體重下降
  - 小便呈深色或8小時以上無小便
  - 感覺虛弱、嚴重不適、暈眩、神智不清、抽筋
  - 腹痛、發燒、吐血

### 處理小貼士

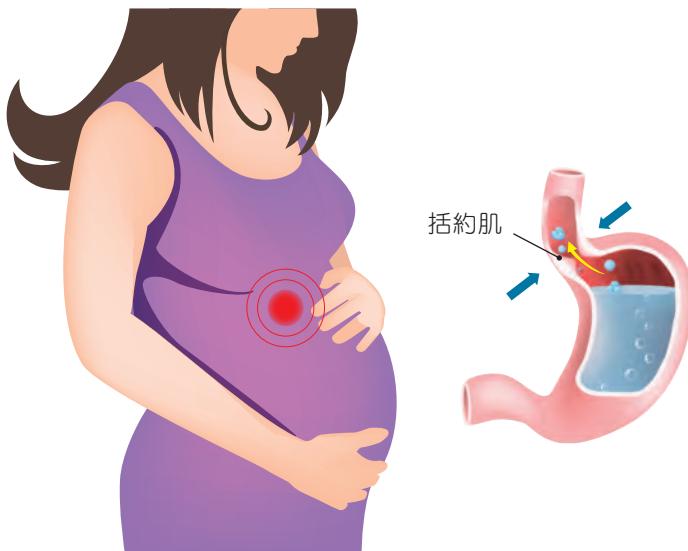
- 可選擇乾身的食物(如麪包、餅乾)、低脂的食物、含豐富碳水化合物的食物(如飯、麵、薯蓉)和酸味的飲料(如檸檬水、酸梅汁)。避免進食肥膩和煎炸的食物、咖啡、蒜頭及其它香料。
- 早上慢慢起牀，進食後避免立即刷牙及刷舌頭。打開窗戶以確保空氣流通。要有足夠休息，避免體力透支。
- 應「少吃多餐」，每兩至三小時要進食一次，千萬不要餓着肚子。盡量在餐與餐之間(即非進餐時)飲用流質，以避免胃脹。
- 切忌吸煙，家人亦應避免吸煙。盡量減少去人多和空氣混濁的地方。



如情況嚴重，醫生亦會處方止嘔藥物舒緩症狀

## 心口灼熱

- 在懷孕期非常普遍。由於胃部與食道的「括約肌」受到黃體酮荷爾蒙的影響而變得鬆弛，以致飯後胃酸倒流到食道，引起刺激和灼熱的感覺。
- 脂肪會使胃部與食道的「括約肌」鬆弛，所以肥膩的食物會使情況加劇。



### 處理小貼士

- 少吃多餐，慢慢細嚼食物，切忌太急促進食。
- 避免進食刺激及辛辣的食物。
- 進食後的一至兩小時內避免躺下或彎腰。睡時墊高頭部。  
日常穿着鬆身衣物。
- 切記不要亂服胃藥。服用任何藥物前應先請教醫生。

## 便秘

- 一至四成的孕婦會出現便秘現象。主要是因為黃體酮荷爾蒙令腸道的平滑肌鬆弛及令腸道的正常蠕動減低，再加上腸道細胞會比平時吸收更多水分，所以便引致便秘。

### 處理小貼士

- 每日飲8至12杯流質(例如水、湯或奶)，暖或熱的更佳。
- 增加進食纖維質豐富的食物如全麥麵包、蔬菜、水果及豆類。
- 維持適量運動，例如散步和游泳。
- 切記不要亂服瀉藥。



## 尿頻

- 懷孕期母體內的腎臟血流量是正常的一倍半，加上黃體酮荷爾蒙令輸尿管的平滑肌鬆弛，所以孕婦常會有尿頻的情況。
- 此外，孕婦的尿道很容易受到感染，若缺乏適當的治療，可引致腎炎及早產。因此，若有尿道炎的症狀如尿頻、小便赤痛或小便有血，便要及早見醫生。

### 處理小貼士

- 切記不要為避免尿頻而限制飲水或進食流質食物，因為若身體缺乏水分，會增加尿道炎的機會。
- 如被證實患上尿道炎，應按照醫生指示服用抗生素。
- 若尿道炎持續或有經常性尿道發炎，表示可能患有先天性尿道或腎臟結構異常，應盡早就醫，作出確實的診斷。