



## 孕婦常見的生理症狀及簡易處理方法

114.03.30 七修

懷孕是一種生理上的正常現象，隨著胎兒的發育會引發生理及心理上的一些變化，有時會使孕婦感到不適，但請準媽媽們不用過度擔心，以下提供一些孕婦常見的症狀及簡易處理方法，給準媽媽們參考：

### 一、噁心、嘔吐

大多數孕婦在懷孕初期會有噁心、嘔吐的現象，嚴重或是持續性的嘔吐時會造成營養不良。

處理方法：

1. 早晨醒來時先吃點麵包或餅乾，再起床。
2. 採少量多餐，不要挨餓，食物以較乾性食物為宜。避免油膩、不易消化或辛辣刺激等食物。
3. 注意液體食物的補充，尤其是在小便顏色加深或便秘時，液體食物最好在於兩餐間給予。
4. 孕吐後用開水漱口可去除噁心味，並建議喝少許開水將胃酸沖離食道，可減少食道灼傷的機會。
5. 增加攝取維生素B群，維生素B群能幫助抑制噁心嘔吐，天然穀類、綠色蔬菜、水果中都有豐富的維生素B群。

### 二、便秘

由於增大的子宮壓迫直腸，運動減少，懷孕時因賀爾蒙作用使腸蠕動降低加上水分、蔬菜攝取量不足，所以孕婦常發生便秘。

處理方法：

1. 養成定時大便的習慣。
2. 選擇纖維多的食物，如蔬菜、水果。
3. 增加水分攝取量，每天至少要攝取2000c.c.之水分。
6. 適量的運動，如：早晚做散步活動或孕婦瑜珈等。
7. 必要時依醫師處方服用軟便劑，切勿自行服用成藥。

### 三、腰痠背痛

孕婦常因為姿勢不良或腹部膨大，導致腰部負擔增加，引起疲勞、腰痠、背痛。

處理方式：

1. 維持良好的姿勢，而且不宜久坐或久站。
2. 穿低跟或平底的鞋子。
3. 適當的休息。
4. 使用托腹帶支持腹部，減輕背部壓力。
5. 適度的按摩腰或背部以促進血液循環。

### 四、靜脈曲張

增大的子宮壓迫腹股溝靜脈，血液回流受阻，內分泌的改變，使靜脈管壁張力減少，都會導致靜脈曲張。

處理方法：

1. 不要穿緊身衣。
2. 避免久站、久坐、長久步行。
3. 穿彈性襪或使用彈性繃帶。
4. 外陰部靜脈曲張者，躺臥時用枕頭墊高臀部。

### 五、痙攣(抽筋)

主要是因為體內鈣與磷比例不平衡及腿部肌肉肌肉負擔增加、血液循環較慢引起。

處理流程：

1. 睡眠時保持下肢溫暖，並採左側臥姿勢，可將下肢抬高，使血液循環較流暢。
2. 攝取鈣較多的食物，如多喝牛奶及小魚乾等。
3. 增加攝取維生素的攝取量，尤其是維生素 D。
4. 抽筋時將腿伸直，以手由足底向小腿方向推及按摩。

## 六、浮腫

孕婦常於懷孕最後 6 個月有足背浮腫現象，常因血液較稀及子宮壓迫下肢造成循環不良而發生，經過一段時間休息可以消失。如果浮腫事發生在踝關節以上、手指、眼瞼等地方有可能有異常現象，就要尋求醫師的協助。

處理方法：

1. 避免久站或久坐，輕度運動及伸展。
2. 多休息並抬高腿部。
3. 飲食需要限制鹽分的攝取。
4. 定期檢查以確定是否有蛋白尿或高血壓症狀出現。

## 七、頻尿

因子宮擴大壓迫膀胱或心理因素造成。

處理方法：

1. 有尿意感時立即前往排尿。
2. 白天增加液體攝取量；夜間為了減少小便次數，可在晚餐以後減少液體的攝取。