

### 【噁心、嘔吐】

大多數的孕婦在懷孕初期會感到噁心、嘔吐。嚴重者或持續的嘔吐會造成營養不良。

#### ☆處理方式:

- 1.早晨醒來先吃點麵包或餅干,休息半個小時再起床走動。
- 2.採少量多餐的方式,但不可挨餓,食物以較乾為適宜,最好是每二個小時吃點食物。
- 3.注意液體食物的補充,尤其是在小便顏色加深或便秘時,液體食物最好於兩餐之間給予。
- 4.避免刺激性的味道,如油煙、魚腥味等...
- 5.如果體重明顯的減輕或是嚴重的嘔吐時,請找醫生診治。

### 【胃的熱感】

大部份婦女在懷孕的初期容易發生。因為胃酸過多或子宮撐大,會使胃部位置改變,胃液回流刺激食道所引起的。

#### ☆處理方式:

- 1.少吃粗糙且不易消化或易發酵的食物。
- 2.飯後不可立即躺下,若躺臥時需把頭部抬高。
- 3.採少量多餐的方式。
- 4.嚴重時請醫師診治。

### 【便秘】

由於增大的子宮壓迫到直腸,運動量減少,懷孕時賀爾蒙作用使腸胃的蠕動減低及水份減少、蔬菜攝取不足,所以孕婦會經常發生便秘的現象。

#### ☆處理方式:

- 1.養成定時大便的習慣。
- 2.應選擇纖維多的食物攝取,如蔬菜、水果等。
- 3.增加水份的攝取,每天約 2000c.c 至 2500c.c 左右。
- 4.適量的運動。

### 【腰酸背痛】

孕婦懷孕時常因為姿勢的不正確而增加了腰部的負擔,而引起疲勞、腰酸、背痛。

#### ☆處理方式:

- 1.維持良好的姿勢,而且不宜久站或久坐。
- 2.穿著低跟或平低的鞋子。
- 3.適量的休息。
- 4.在醫護人員的指導下做產前運動。

### 【靜脈曲張】

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

#### ☆處理方式:

- 1.不穿過緊的衣服及褲子,需選擇適合自己且寬鬆、透氣佳舒適的衣著。
- 2.避免長時間的站立、久坐或步行。
- 3.休息睡覺時應採側臥的姿勢睡眠。
- 4.穿著彈性襪或使用專用靜脈曲張襪,或請教醫護人員改善的方法。
- 5.外陰部靜脈曲張者,躺臥時需使用枕頭墊高臀部。
- 6.如有痔瘡(直腸靜脈曲張)。
  - (1)預防便秘,多攝取含有多纖維的食物。
  - (2)禁食刺激性的飲食。
  - (3)養成定時大便的習慣。
  - (4)局部的用藥,需請教醫師指示。

### 【頭暈】

約有三分之一的孕婦會有頭暈的現象,尤其是在吃飽之後或空氣不佳的場所;強烈的陽光照射、過度的疲勞以及貧血、血糖太低都會引起頭暈。

#### ☆處理方式:

- 1.避免長時間的站立。
- 2.避免強烈陽光的照射。
- 3.改變姿勢的時候,必須緩慢。
- 4.早上一定要吃早餐。
- 5.頭暈時立即坐下,避免跌倒。
- 6.檢查是否貧血,且適當補充鐵劑。
- 7.持續性的頭暈必需請醫師診治。
- 8.適當的休息,最好是午睡片刻。

### 【痙攣(抽筋)】

多半婦女在懷孕的期間,懷孕中期、末期發生腿部痙攣的時間大多發生在夜晚時。主要是因為體內鈣與磷比例的不平衡,以及腿部肌肉負擔增加、血液循環較慢而引起。

#### ☆處理方式:

- 1.睡眠時保持下肢的溫暖,亦採側臥姿勢。
- 2.不要過度疲勞。
- 3.攝取含鈣較多的食物。如:牛奶、排骨、小魚干等。
- 4.抽筋時下床,腳跟著地或平躺時腳跟抵住牆壁或是睡眠時將雙腳用東西墊高。
- 5.在醫護人員的指導下正確地做好產前運動。
- 6.嚴重時必須請醫師診療。
- 7.增加維生素的攝取量(尤其是維生素D)。
- 8.補充適量的鈣質。



### 【浮腫】

孕婦常於懷孕末期的最後六週會產生小腳、手背浮腫的現象，常因血液較稀及子宮下垂壓迫到下肢，而產生血液循環的不良，多多休息可以消失，若浮腫在早晨不常見，這是正常的現象。

如果浮腫出現在踝關節以上、手指、眼瞼，或懷孕34週以前的任何部位，此時浮腫屬於不正常現象，尋求醫生診治。

#### ☆處理方式：

1. 避免久站或久坐。
2. 多休息並將雙腳抬高。
3. 飲食需有所限制，過於鹹及重口味的應禁食。
4. 定期產檢以確定否自蛋白尿或高血壓症狀出現。

### 【陰道內分泌增加】

孕婦懷孕時因子宮頸變得肥厚、腺體分泌旺盛，所以孕婦們會感到分泌物(白帶)增多，有時外陰會有輕微的搔癢。

#### ☆處理方式：

1. 經常保持外陰部的清潔。
2. 勤換內褲(棉質)。
3. 白帶如有惡臭，外陰搔癢、疼痛，可能是細菌或黴菌感染，應儘速至婦產科就醫。

**嚴重者可能會引起胎兒的早產。**



祝您 身體健康~~萬事如意

如有任何疑問，歡迎您與我們聯絡

您的主治醫師姓名：

聯絡電話：037-261920

衛教中心：037-261920 轉 2103、2104

衛生福利部苗栗醫院 107.07.22 修訂 HE-0186

## 孕婦常見的症狀 及簡易處理方法