



晨吐

一天內隨時都可能出現“晨吐”。雖然人們認為晨吐與妊娠期間各種荷爾蒙的含量變化相關，但其真正起因尚不明確。晨吐通常發生在妊娠六周左右，直至第十四周時消失。一些孕婦不會受到晨吐影響，但還有孕婦可能會嚴重到必須住院治療。

幸運的是，除非您的症狀很嚴重並持續很久，否則胎兒不會受到您身體不適的影響。但是，若您在懷孕前沒有吃好、體重迅速下降、脫水或心神煩躁，則請諮詢醫生或致電醫院尋求意見。

怎麼做可以緩解？

攝入足夠水分，避免脫水

請務必攝入足夠的水分，這是因為脫水會使噁心與嘔吐的症狀更為嚴重。

- 經常性少量飲水。
- 有時，其他液體比水更有效果。嘗試無泡檸檬水、Lucozade、Gatorade等運動飲料、稀釋果汁、濃縮飲料、淡茶、清湯或Bonox/Bovril。
- 若難以飲用其他液體，則含點冰塊或冰棒。
- 一些人認為生薑有助於緩解噁心症狀。嘗試下乾姜味汽水或薑茶。製作姜茶時，將三或四片生薑放入開水中浸泡五分鐘。小口慢喝。此外也可到當地藥店購買薑藥片。

降低症狀嚴重程度的建議

- 少食多餐，不要暴飲暴食。
- 避免空腹。正餐之間吃點零食，如餅乾、水果、烤麵包。
- 起床前吃點無糖或低糖甜餅或半夜醒來時吃點零食，有助於緩解清晨噁心。
- 鹹食品可能也有所幫助。嘗試下炸薯條或鹹餅乾。
- 嘗試吸吮麥芽糖或硬糖果。
- 避免高脂肪、油膩或辛辣食品，如外賣、咖喱、辣薯片、巧克力。

- 充分利用一天裡狀態最好的時段——白天覺得狀態良好或饑餓時要保證良好飲食。
- 若熱食味道會讓您難受——嘗試吃點冷食。可能的話，避免自己做飯，請求助親友。
- 選擇烹飪快速方便的簡單菜肴。若花太多時間來做飯，您可能就不想吃了。

值得一試的食品

- 乾甜餅乾或低糖餅乾
- 塗上蜂蜜或果醬的烤麵包
- 配備番茄、沙拉、蔬菜醬等低脂填料的三明治
- 低脂湯
- 鮮果或燻乾果
- 霜淇淋、奶油蛋羹或酸乳酪
- 烤瘦肉
- 蒸雞肉
- 烘魚或烤魚
- 煮蛋或炒蛋
- 米飯
- 土豆泥。

劇吐

少數孕婦會出現長時間過量嘔吐，稱為“劇吐”。若不加以治療，劇吐會引發脫水。若症狀嚴重，則務必要去看醫生。

如何治療劇吐？

- 很多藥效不一的藥品有助於緩解嚴重症狀。確保自己根據處方按時吃藥，否則就無法發揮藥效。
- 若您無法攝入足夠水分，則應按時到醫院接受靜脈輸液。建議每週要輸液兩或三次。
- 儘量飲水，保證身體水分，並吃自己吃得下的東西。
- 隨著症狀的消除，逐步恢復健康飲食。這一點很重要，能夠彌補您遺漏的營養物質。營養醫師可能也會建議您補充多種維生素。

體重下降該怎麼辦？

身體不適時體重下降非常正常。體重的略微下降不會影響胎兒健康。若出現長時間嘔吐並伴有體重持續下降，則應諮詢醫生。此外，營養醫師會建議您補充一些營養品來預防體重下降。飲食恢復正常後，您的體重很快也會恢復正常。

逐步加大食量，直至能夠保證均衡飲食。

隨著胃口的增大，您就能吃下數量更多、種類更豐富的食物。最終目標是要根據健康飲食金字塔(參照下圖)來選擇食物，每天至少要喝8-10杯水。

其他重要因素

有些孕婦認為一些替代性治療方法也很有效，如針灸或催眠療法。婦產科通常不會提供替代性治療方法。醫生或助產士可向您介紹詳情。

疲勞時會加劇噁心症狀，因此請保證充足休息。

盡可能控制緊張情緒。必要時向親友求助。

欲知詳情

營養和飲食學科

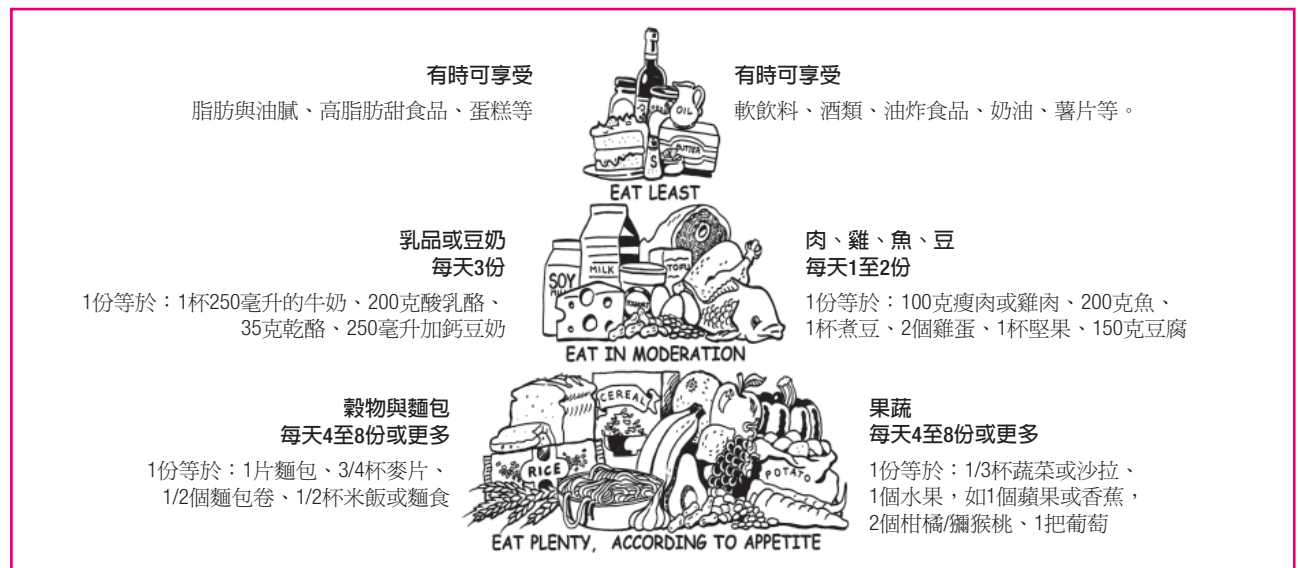
Royal Women's Hospital

Grattan St和Flemington Rd街角

Parkville VIC 3052

電話：(03) 8345 3160

健康飲食金字塔



Women's是無煙醫院。欲知詳情和尋求幫助，請瀏覽www.quit.org.au

免責聲明 關於本情況說明書提供或引用的資料、意見，或對其的使用，Royal Women's Hospital不對任何人負有任何責任。我們基於獲取者對資料的相關性和準確性自行負責的條件而提供本資料。我們鼓勵婦女與醫護人員討論她們的健康需求。如果您擔心自己的健康問題，應向醫護人員諮詢意見，或者如果您需要緊急護理，您應前往就近醫院的急診室。© Royal Women's Hospital, 2008年5月