

## 應對常見的妊娠期不適

### 晨吐反應

雖然噁心最多發生於妊娠早期的清晨，但是這種狀況在一天的任何時候，或妊娠的任何階段都可能發生。噁心通常開始於懷孕的第6周，並在14-16周時消失。誘因並不清楚，但這種狀況與妊娠期荷爾蒙水準的變化有關。

可能有所幫助的建議：

- 多次進食，每次只食用少量餐食和零食；空腹和饑餓會加重噁心
- 飲用大量液體以避免脫水；嘗試濃縮飲料、果汁、湯、冰條、果子凍、檸檬水、薑汁飲料、蘇打水或礦泉水
- 避免任何可能引起噁心的東西，比如：味道厚重、辛辣或脂肪含量高的食物，以及強烈的食物味道、咖啡、茶、酒精或吸食煙草
- 突然做某些動作，如跳下床，或跑去沐浴都可能讓你感到不適
- 獲得足夠的休息，因為噁心狀況通常會在感到疲倦時加重。

如果這些都沒有什麼作用，你感到筋疲力盡，或者你在嘔吐並體重下降，請去看你的醫生或助產士。有一些可以控制晨吐的藥物能夠在妊娠期安全服用。

### 便秘

對於一些女性來說，孕激素會減慢腸部肌肉的蠕動，並造成便秘。以下方法會有所幫助：

- 確保膳食中含有大量纖維，如新鮮的蔬菜水果，全麥麵包和穀類早餐、乾果、果仁和豆類
- 使用洋車前子等纖維補充產品
- 飲用大量水和液體
- 定期鍛煉身體。

除非醫生或助產士推薦，否則不應使用通便藥。

便秘有時源於服用含鐵的藥片—詢問醫生是否可以改用其他類型。

### 食欲

有些女性在妊娠期會對一些食物產生食欲。我們並不真正瞭解其原因，但是有趣的是，所渴望的食物通常是我們身體所需，如牛奶（我們在妊娠期需要更多鈣），或者番茄和橙（妊娠期的維生素C需求量增加一倍）。有些女性可能對非食品產生渴望，如粉筆和泥土。

### 味覺變化及厭食

女性有時發現食物的味道有所不同，或者不想吃一些食物，如茶、咖啡和肉。這種狀況通常在妊娠過程中能夠得到自我調節。因此，如果你不想食用一些對你膳食十分重要的食物，你可能在之後的妊娠階段再次食用它們。

### 燒心

荷爾蒙的變化是造成燒心的原因之一，之後則可能是由成長的胎兒壓迫你的肚子造成。燒心是指胸部有灼熱感，同時口中出現苦味的液體。以下能夠幫助緩解狀況：

- 少吃多餐，並緩慢進食
- 避免脂肪含量高、油炸或辛辣的食物
- 以半坐起的姿勢睡眠，用足夠的枕頭做支撐
- 在進食前的某一時間飲用一杯牛奶
- 避免用餐時飲酒。

如果這些方法都不奏效，你的醫生可能可以幫你開抗酸劑。

### 疲乏感及難以成眠

大多數懷孕的女性在妊娠晚期都會感到難以成眠。在這個階段，睡眠很容易被很多情況打斷，如上廁所、燒心、孩子的踢動和躺下的不適感。有些女性可能會在最後幾個月受到噩夢和其他夢境的困擾，這些可能源於臨產和即將為人母的焦慮感。

以下是一些值得嘗試的良好睡眠小貼士：

- 側躺並在腹部下方和膝蓋中間放一個枕頭
- 在日間休息



## 應對常見的妊娠期不適

- 避免在入睡前攝入刺激性物質，如茶、咖啡和酒精
- 只在疲倦時上床休息
- 鍛煉身體，如在黃昏或清早步行
- 在入睡前做一些能夠讓人放鬆的事情，如浸浴、聽音樂、按摩或冥想。

### 痔瘡

這是指在直腸和肛門周圍擴張的靜脈叢，會發癢、疼痛或感到酸痛。痔瘡可能會少量出血，並令如廁不適。病情可能由便秘，或者來自胎兒頭部的壓力而引起。

以下方法可能有所幫助：

- 在膳食中加入大量纖維，如蔬菜、水果、全麥麵包及穀類早餐
- 避免長時間站立
- 避免如廁時過分用力
- 如果出血或疼痛持續，請與你的助產士或醫生談談使用適當的藥膏或栓劑。

### 黴菌性陰道炎

幾乎所有女性在妊娠期都會有陰道分泌物增加的狀況。如果分泌物氣味難聞，造成疼痛、瘙癢或顏色異常，你就可能患有陰道感染。最常見的感染是黴菌。看醫生十分重要，因為醫生可以對病情進行治療。

### 尿頻（排尿需求頻繁）

在妊娠早期，尿頻由荷爾蒙變化導致。但是在之後的妊娠階段，尿頻則可能與發育的嬰兒擠壓膀胱有關。你可能在妊娠晚期覺得很難完全排淨尿液。

在妊娠的最後幾周，你可能會在咳嗽、打噴嚏或提舉物件的時候出現「漏出」尿液的現象。你可以與你的助產士或醫生討論盆底肌訓練方面的問題。

排尿時的疼痛或灼傷感都可能表明你有感染，因而，請去看醫生。

### 抽筋

足部、腿部或大腿肌肉抽筋是妊娠期十分常見的現象，尤其是在夜間。目前並未明確抽筋的原因。研究結果顯示，鈣補充劑無法改善或緩解抽筋。

幫助緩解肌肉痙攣或抽筋：

- 在抽筋時按摩並伸展受影響的肢體或肌肉通常能夠緩解疼痛。

### 腳踝、足部和手指浮腫

有八成的孕期女性會產生類似的浮腫。在妊娠期，你的身體組織內會充滿多餘的水分，其中一些會聚集在你的腿部，尤其是在妊娠晚期。如果你長時間站立，尤其是在炎熱天氣裏，這些水分就會使腳踝和足部浮腫。這種狀況通常在一天快結束的時候比較明顯，而通常會在夜晚睡眠過程中消退。

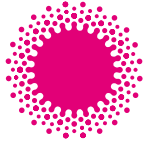
如果出現以下情況，請聯絡你的醫生或助產士：

- 浮腫狀況比較嚴重
- 浮腫不會通過休息而得到緩解
- 你發現身體其他部分出現了浮腫狀況。

以下方法能夠幫助緩解浮腫：

- 避免長時間站立
- 經常休息並抬高足部
- 穿舒適/寬鬆的鞋子。

浮腫可能是高血壓或先兆子癇的症狀。



## 應對常見的妊娠期不適

### 背部疼痛

大多數女性在妊娠期的一些階段都會感到背部疼痛。原因包括隨胎兒成長而發生的姿態變化，荷爾蒙變化而導致的韌帶鬆弛，以及身體組織內聚集水分的增加。背部疼痛通常在夜間加劇，從而造成難以成眠，尤其是在妊娠期間較晚的階段。

以下方法可以幫助預防和緩解背部疼痛：

- 避免提舉重物和做粗重的家務
- 避免長時間站立
- 經常休息並抬高雙腿
- 注意姿態
- 坐下時使用能夠給背部良好支撐的椅子。

請撥打(03) 8345 2000聯絡物理療法科Physiotherapy Department，瞭解能夠預防和緩解背部疼痛的鍛煉方法。

### 眩暈

一些懷孕女性會有眩暈感。如果你從椅子上或在熱坐浴中迅速站起，或者你站立時間過久，那麼你很可能會有眩暈感。一旦出現眩暈的徵兆，請立即躺下或坐下。在妊娠晚期，平躺可能會令你感到眩暈，如果側臥則可能會有所好轉。如果你經常頭暈眼花，請聯絡你的醫生或助產士。

### 瘙癢

隨著胎兒的成長，你腹部的皮膚會逐漸變緊並可能引發輕微的瘙癢。這在妊娠期是很常見的。但是，如果瘙癢持久不退，那麼就應該聯絡你的醫生或助產士，因為這可能預示著更嚴重的問題，可能需要服用藥物和進行進一步的檢查。

### 皮膚

妊娠可能會改變你的膚色，這是由孕激素引起的。你身體內循環的血液量增加，會令你的皮膚看起來「發亮」，但是有些女性卻會出現紅斑，痤瘡加重，或者局部肌膚乾燥粗糙，你也可能會發現面部肌膚色素沉著加重。

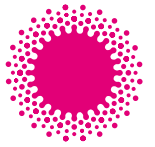
幾乎所有的女性都會有肌膚色素沉著的改變，尤其是那些身體原本有色素沉澱的部分，如痣、雀斑和乳頭。外陰部、大腿內側、眼圈下方以及腋下可能都會顏色變深。有的女性的腹部中間從上到下會出現一條深色的線，所謂黑線。即便生產過後，顏色加深的肌膚仍然會在一定時期內保持較深的顏色，但是會逐漸變淺並消失。

### 黃褐斑

黃褐斑是一種特別的色素沉著現象，同時被稱為「孕婦的面具」，會在鼻樑、臉頰和頸部出現棕色斑塊。有些膚色深的女性則在面部和頸部出現顏色較淺的皮膚斑塊。這些斑塊會在生產後開始變淺。你可以用化妝品來遮蓋。

### 妊娠紋

約有九成女性會出現妊娠紋。妊娠紋通常出現在腹部，但是也可能會影響到大腿、髖部、乳房，以及上臂。逐漸的體重增加讓肌膚可以在不被拉扯的情況下伸展。雖然紅色的紋路在妊娠期看起來很明顯，在生產後，紋路則會變淺，並變成淡銀色。在皮膚上塗擦任何產品都不會避免妊娠紋的產生。



## 應對常見的妊娠期不適

### 如何獲得更多資訊

#### **Royal Women's Hospital**

Flemington Rd 和 Grattan St 交叉口

Parkville VIC 3052

電話: (03) 8345 2000

#### **女性健康資訊中心**

電話: (03) 8345 3045

1800 442 007 (從郊區致電)

**相關的嘗試說明書**: 訓練你請訪問

Women's 的網站 [www.thewomens.org.au](http://www.thewomens.org.au), 獲得更多妊娠方面的資訊以及常識說明書的盆底

### 聲明

The Royal Women's Hospital 不對任何人，就此常識說明所提供的，或所援引的，任何資訊及建議（或對該資訊及建議的使用）承擔任何責任。我們以所有讀者都承擔評定其相關性和準確性的義務為前提，提供此資訊。我們鼓勵所有女性與衛生從業者探討她們的健康需求。如果你擔憂你的健康問題，請向你的衛生保健提供者尋求建議。如果你需要緊急照護，則應當到就近醫院的急診部就診。

© The Royal Women's Hospital, May 2008