衛教編號：OBS-020

2001.11.01 訂定
2023.07.21 (9 修)
2010.04.10 (2 審)

各孕期(第一孕期至第三孕期)不適症狀

全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經婦女醫學部醫師檢視

臺中榮民總醫院護理部編印

一、第一孕期懷孕的準媽媽會有的不舒服

（一）噁心和嘔吐

1. 原因：因內分泌和代謝異常，身心壓力增加、疲倦所造成。
2. 自我照顧方法：
   (1)早晨起床前宜緩慢，避免突然起身。
   (2)起床前先吃幾塊餅乾、吐司或乾麵包，進食後不要馬上躺下休息。
   (3)少量多餐，勿空腹，兩餐之間再進食液體。
   (4)避免食用油炸食物，應以清淡飲食為主。
   (5)多攝取含維生素 B6 食物，如:香蕉、牛奶、馬鈴薯、菠菜、胡蘿蔔。

（二）流涎症

1. 原因：原因不明，多發生於懷孕初期。
2. 自我照顧方法：
   (1)注意口腔清潔，可使用漱口水。
   (2)嚼口香糖或含硬的糖果。

（三）頻尿

1.原因：因增大的子宮壓迫到膀胱所致。

2.自我照顧方法：

(1)此為正常的現象，產後即可恢復，若是自覺解尿時有刺痛感、灼熱感或出現有血尿情形，應儘速就醫。

(2)請勿憋尿。

(3)不用限制水分的攝取，應儘量在白天多攝取水分，睡前則減少水分的補充。

(4)做凱格爾式運動，如同憋尿的動作，使尿道口處肌肉向上提昇，一天 3 次。

(四)鼻塞、鼻出血，陰道分泌物增加

1.原因：因女性荷爾蒙增加所致。

2.自我照顧方法：

(1)大多為正常現象，但若出血量增加或陰道分泌物有異常顏色或味道時則應求醫。

(2)除非醫師開立的藥物，儘可能不使用藥物。

(3)注意個人衛生，穿著透氣的棉褲。

(4)禁止陰道灌洗。

(五)疲憊及嗜睡

1. 原因：因賀爾蒙的變化，多發生於懷孕初期。

2. 自我照顧方法：

(1)每晚睡足 7-8 小時，最好白天能小睡或放鬆休息一段時間。

(2)均衡飲食，規律活動，避免用含咖啡因的食品或飲品來提神。

二、第二孕期的準媽媽會有的不舒服...

(一)心燒灼感

1. 原因：因子宮隨妊娠週數的增加而上升壓迫胃，使胃酸逆流，刺激食道壁。

2. 自我照顧方法：

(1)減少攝取脂肪、油炸刺激性食物或甜食。

(2)少量多餐。

(3)攝取足夠的水份，每日 6-8 杯(約 2000~3000 cc)，但避免於就寢前攝取。

(4)進食後不宜立即平躺，儘量避免彎腰。

(5)按醫師指示服用制酸劑。

(二)呼吸短促

1. 原因：體內需氧量增加以及擴大的子宮將橫隔膜往上擠所致。

2. 自我照顧方法：

(1)站著或坐著的姿勢要保持背部平直。

(2)晚上睡覺時，以二個枕頭墊在頭或肩下。

(3)若會喘無法平躺，仍要懷疑肺部相關疾病，建議回診由醫師評估病情。

(三)腳踝水腫

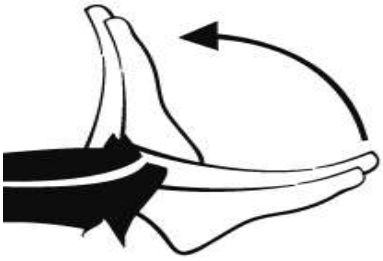
1. 原因：膨大的子宮壓迫骨盆腔血管，使下肢靜脈回流受阻，尤其久站或久坐時容易發生。

2. 自我照顧方法：

(1)避免長時間站立或坐著。

(2)常做足屈曲運動（圖一）。

(3)避免穿戴過緊的褲襪。



圖一、足屈曲運動

(4)坐著休息時，要抬高腿，並且不要交叉腿。

(5)減少攝取鹽分高的食物，如:煙燻製品、魚漿製品。

(四)靜脈曲張

1. 原因：膨大的子宮壓迫骨盆腔血管，導致靜脈回流受阻，造成靜脈壁張力降低或曲張。多發生在孕婦年齡較大、體重過重、巨嬰、多胞胎孕婦。

2. 自我照顧方法：

(1)避免長時間站立、步行；可穿著彈性襪。

(2)坐著時，勿交叉腿。

(3)懷孕末期應每天抬高腿部高過心臟至少 2 次，每次 10-15 分鐘。

三、第三孕期準媽媽會有的不舒服...

辛苦囉！！！加油！加油！ 要當媽媽囉....

(一)痔瘡

1. 原因：隨著胎兒不斷生長，於直腸或肛門末端周圍的靜脈受到壓迫而發生曲張情形。

2. 自我照顧方法：

(1)避免便秘。

(2)採側臥休息。

(3)使用冰袋、局部塗擦藥劑;或手塗潤滑劑，輕輕將痔瘡推回去。

(4)溫水坐浴：每天 2-4 次，每次 15 分鐘。

(二)便秘

1. 原因：擴大的子宮或胎兒先露部位對壓迫腸道，致使腸蠕動緩慢。

2. 自我照顧方法：

(1)增加水份與纖維質食物的攝取。

(2)每日做適度的運動，例如：散步。

(3)養成每日排便習慣。

(三)背痛

1. 原因：隨著子宮的擴大，使得腰椎的曲度增加，背部肌肉或韌帶因用力而造成背痛。

2. 自我照顧方法：

(1)保持正確姿勢舉物俯拾物品時，不要彎曲背部(圖二)。

圖二、彎腰、提重物姿勢

(2)不要穿高跟鞋。

(3)使用托腹帶。

(4)局部熱敷 15 分鐘。

(5)可做運動來減輕不適，如：骨盆底肌肉運動(圖三)，以增強背部、腹部肌肉張力。

圖三、骨盆底肌肉運動

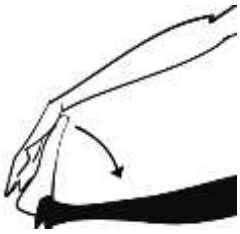
(四)小腿抽痛

1. 原因：血液中鈣/磷比例不平衡；或增大的子宮壓迫到下肢神經所致。

2. 自我照顧方法：

(1)補充鈣質，例如：牛奶、排骨湯、深綠色蔬菜、小魚乾等。

(2)肌肉痙攣時先坐下，腿伸直，將腳底往膝蓋方向扳(圖四)。



圖四、緩解肌肉痙攣方法

(3)按摩小腿抽痛處。

(4)睡前洗溫水澡，保持腿部的溫暖。

(五)暈厥

1. 原因：因站立過久，血液滯積在下肢。

2. 自我照顧方法

(1)立即坐下來，頭放低置於兩腿間。

(2)不要突然改變姿勢，尤其是久坐或久站之後，或早上起床時。

(3)不要在擁擠或空氣不流通的地方站太久。

(4)穿著彈性襪，減少血液滯積在下肢。

四、結語

懷孕的過程中，每個孕婦都有可能面臨到各式各樣的不適，對這些不適多一分瞭解，知道如何自我照顧，也就能在妊娠期間多一份的安心!

五、參考資料

蕭伃伶（2020）．妊娠期間的護理．於余玉眉總校閱，*產科護理學*（10 版，188-194 頁）．新文京開發出版股份有限公司。

六、圖片來源

(一)https://www.kango-roo.com/ki/image_451/

(二)https://kknews.cc/health/5o4l24l.html

(三)https://www.kango-roo.com/ki/image_1100/

(四) https://ixintu.com/sucai/7QSqqPaPa.html

(五)http://www.jutuwang.com/shiliang/201801/qitashenghuo_1526410.html

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 第一孕期常見的不適症狀：噁心嘔吐、流延、頻尿、鼻塞、流鼻血、陰道分泌物增加及疲憊嗜睡感；頻尿是因為子宮脹大壓迫膀胱造成，應多在白天攝取水份，於睡前減少水分攝取量。

   ○是　○否　○不知道

2. 第二孕期開始準媽媽可能開始會有呼吸急促及困難情形，當站著或坐著時保持背部平直、睡覺時，以二個枕頭墊在頭或肩下；若仍感不適建議回診由醫師評估病情。

   ○是　○否　○不知道

3. 腳踝水腫可以多穿緊繃的褲子，減少靜脈回流。

   ○是　○否　○不知道

4. 當腹部因胎兒日漸膨大，可能會遇到痔瘡及便秘情形，可多攝取蔬菜、高纖維食物及溫水坐浴，以改善不適情形。

   ○是　○否　○不知道

5. 血液中的鈣磷電解質不平衡容易造成小腿抽筋疼痛，可多攝取牛奶、小魚乾，減少抽痛發生。

○是　○否　○不知道