



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。

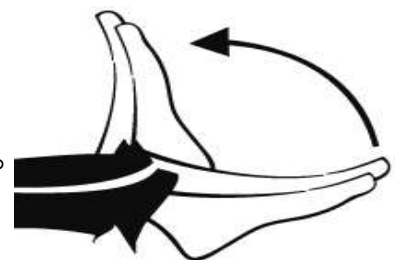
(5)按醫師指示服用制酸劑。

(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。
 - (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。



圖一、足屈曲運動

(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

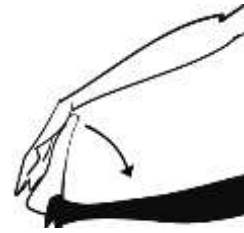
1. 原因：血液中鈣/磷比例不平衡；或增大的子宮壓迫到下肢神經所致。

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

蕭仔伶 (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/sucal/7QSqqPaPa.html>

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

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

讓我們來進行測驗，已確認您已充分了解

1. 第一孕期常見的不適症狀：噁心嘔吐、流涎、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