孕早期文章
文章

為什麼會孕吐？孕吐怎麼辦？9種孕吐改善方法解析

5 月 18, 2020

孕吐是懷孕初期媽媽們的一大困擾，它不但會影響媽媽們進食的意願，導致體力下降、孕期疲憊加重外，嚴重的孕吐症狀，還可能需要就醫治療。

Author(s): 審稿人 – 周佳謙醫師

發生孕吐時該怎麼辦？同為媽媽的婦產科醫師周佳謙說：「發生孕吐就要多休息，能吃就吃！」周醫師分享自身懷孕初期孕吐經驗，建議孕婦避開油膩和容易引起脹氣的食物，並採取少量多餐的進食方式，避免空腹喝太多水，舒緩孕吐情形。

孕吐其實有另一個名稱為晨吐（Morning sickness），很明顯其名稱會讓人認為孕吐都發生在早上起床之後。

但實際上，一天24小時裡，都是懷孕媽媽可能感覺不吐不快的時間點。以下介紹造成孕吐原因與孕吐改善方式，有2個寶貝的婦產科醫師周佳謙，將以自身的經驗告訴孕婦為什麼會孕吐？孕吐該怎麼辦？

為什麼會孕吐？孕吐發生原因：雌激素與孕激素濃度變化所致

目前主流觀點認為，孕吐主要是因為孕婦體內的人絨毛膜促性腺激素（HCG）增加，促使雌激素與孕激素的濃度大幅變化，而引起的症狀。統計發現，懷有雙胞胎或多胞胎的媽媽們，其體內HCG濃度會更高，也使得她們嘔吐的症狀更嚴重。

周醫師則表示：「孕吐在懷孕初期主要是因為懷孕時黃體素的濃度高，導致腸胃蠕動變慢，容易脹氣所造成的。」因此**醫師建議懷孕媽媽們，飯後可以散步促進腸胃蠕動，提高消化速度並減少孕吐狀況。**

懷孕孕吐會影響胎兒嗎？

有些懷孕初期媽媽可能會擔心，吃進去的營養會不會因為孕吐又流失掉了，讓寶寶無法吸收養分而可能會營養不良。關於這個問題其實不用擔心，一般的孕吐情形並不會對媽媽或

寶寶造成傷害，不過周醫師提醒：**「有些懷孕媽媽真的孕吐到脫水或電解質不平衡，是需要住院打針的！」**

另外，少數的懷孕媽媽會出現妊娠劇吐（Hyperemesis gravidarum）嘔吐可能會比上廁所的次數還來得頻繁，容易造成食道灼傷，使得進食更困難，甚至需要就醫，靠點滴或鼻胃管供給身體所需的營養。

▲懷孕媽媽們不用擔心孕吐會影響胎兒！

懷孕前、中、後期，何時比較容易發生孕吐？

周醫師表示：孕吐的症狀多半會出現在懷孕前期，孕吐往往在懷孕12~16週後就會改善許多。

至於發生孕吐時該怎麼辦？周醫師補充說明，**建議不要吃太容易脹氣、油膩、味道重的食物，不要空腹喝太多水。可考慮補充維生素B群，益生菌、並且少量多餐以改善孕吐。**

周醫師分享自己懷孕初期面臨孕吐的經驗，主要就是多休息，如果能吃就吃，並且盡量避開太油膩或容易脹氣的食物。若孕吐仍然沒有減輕，周醫師建議：「如果還是沒辦法，就會考慮吃止吐或消脹氣的口服藥，以幫助舒緩孕吐造成的不適」

《延伸閱讀：懷孕脹氣怎麼辦？脹氣吃什麼能舒緩？》

孕吐怎麼辦？9種醫師推薦改善孕吐的方式

孕吐的改善方式，就跟引起孕吐的刺激一樣多不勝數，包含周醫師所提的方法在內，這裡再簡單介紹9種舒緩孕吐的方法，讓懷孕媽媽知道孕吐時該怎麼辦：

- **少量多餐**

少量多餐可以避免空腹過久，造成胃酸分泌過多而感到反胃噁心，也可以降低每餐的飯量，

讓胃不要塞得太滿、太脹，而容易引起反胃噁心感，甚至嘔吐。

《延伸閱讀：懷孕初期營養～營養師媽媽給懷孕素食與外食的飲食對策

- **不要吃麻辣或油炸食物**

麻辣或油炸的食物，不僅會刺激腸胃，而且通常味道較重，易導致噁心感，建議懷孕媽媽不要吃這類太容易脹氣、油膩、味道重的食物，減少腸胃刺激，遠離腸胃不適，可降低孕吐發生的機率。

《延伸閱讀：懷孕初期飲食禁忌多！如何養胎不養肉？

- **多吃碳水化合物來中和胃酸**

可以考慮多吃點簡單且容易消化的碳水化合物，像是麵包、吐司或帶有些許鹹味的蘇打餅，比較容易提起食慾，同時降低高脂肪食物的攝取。

- **薑與蘇打餅乾能降低噁心感**

薑湯有止吐功效，蘇打餅則可以協助中和胃酸、壓抑噁心感。喝水的時候加點檸檬汁，也能降低噁心的感覺，身體會比較舒服。

- **避免讓懷孕媽媽感到噁心的食物**

避免那些會讓懷孕媽媽反胃噁心、想要嘔吐的食物，即便那些讓懷孕媽媽反胃噁心、想要嘔吐的食物可能富含營養，況且替代的食物很多，沒有什麼食物是非吃不可的。

- **補充葉酸與維生素B6**

懷孕初期除了可以補充葉酸和DHA之外，補充維生素B群當中的B6可以降低孕吐的嚴重程度，並舒緩孕吐症狀。

《延伸閱讀：孕婦懷孕初期推薦補充葉酸？養成健康寶必須知道的事

- **適當喝水很重要**

喝水很重要，脫水會加劇嘔吐的情形，但是不要等到渴了，才一次喝一大堆，因為可能會造成胃脹、噁心，周醫師也建議懷孕媽媽們空腹時不要喝太多水，以免誘發噁心感。

- **要獲得充足的休息**

嘔吐是一件頗消耗體力的事，加上孕婦本來就容易受到激素影響，而感覺疲累，醫師建議懷孕媽媽保持良好的睡眠，**充足睡眠可以減輕孕吐帶給懷孕媽媽的負面影響。**

- **飯後不要馬上躺下**

飯後不要馬上躺下來，容易引起胃食道逆流，會使懷孕媽媽噁心想要嘔吐。

有孕吐就是男嬰嗎？孕吐5大迷思一一破解！

也許是想為折磨人的孕吐附上特殊的涵義，民間流傳著「孕吐傷寶寶」或是「懷男嬰就會孕吐」的迷思；但實際上，這些迷思都沒有明確的科學根據。以下由周醫師為懷孕媽媽們破除5種常見孕吐迷思。

- **孕吐會傷到寶寶嗎？**
  周醫師表示：「孕吐對寶寶不會有影響，但如果症狀嚴重，吐到有脫水的現象，為避免懷孕媽媽電解質不平衡，有時候還是需要靜脈輸液和使用止吐藥喔！」
- **孕吐症狀嚴重可能留不住寶寶？**
  雖然周醫師表示**孕吐嚴重程度與留不留得住寶寶，兩者並沒有直接關聯性**，但周醫師也特別強調：「如果懷孕媽媽出現妊娠劇吐，且長期壓力過大，就較會有脅迫性流產的可能。」因此若**有妊娠劇吐的症狀，需要就醫檢查，以免對媽媽與寶寶的健康造成傷害。**
- **有孕吐就是懷男嬰嗎？**
  「這是不科學的說法。」周醫師簡單解釋藉由孕吐判斷胎兒性別毫無科學根據，懷孕媽媽們想知道寶寶是男是女，應該透過超音波檢查寶寶的性別會比較清楚和正確。
- **改善飲食對孕吐無效？**
  不正確。前面所提供的9種孕吐舒緩方式裡面就包含調整飲食，而且周醫師也說：「目前研究發現多補充B群，吃些含薑的食物，或許對改善孕吐有幫助。」
- **等到有孕吐的症狀再開始吃B群就好了嗎？**
  「是的，如果媽媽**飲食均衡，也沒有明顯孕吐症狀的話，其實不用特別補充B群。**」周醫師認為飲食均衡才是攝取各類營養素的主要管道，不過她也貼心叮嚀媽媽們：「若是真的吐到有脫水的狀況，例如尿變濃或變少，還是建議懷孕媽媽要尋求醫師的協助！」

對於孕吐怎麼辦這讓媽媽困擾的問題，婦產科醫師周佳謙建議孕婦多休息、少量多餐，除了避免油膩、味道重且容易引起脹氣的食物外，也需要避免那些會讓懷孕媽媽反胃噁心的

食物。懷孕媽媽只需好好照顧腸胃，並找到自己吃了不會嘔吐反胃的食物，吃自己喜歡吃或想吃的食物，好好補充營養與能量。

—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

3不4吃 改善孕吐

3不

1 不吃氣味強烈、油炸和高脂肪食物。
2 不要吃完飯立刻躺下休息。
3 不要一下子喝太多水。

4吃

1 吃簡單的碳水化合物，如麵包、土司。
2 吃降低噁心的食物，如蘇打餅、薑湯、檸檬水。
3 吃東西少量多餐。
4 吃維生素B6。

重點摘要：

- 婦產科醫師周佳謙建議孕婦多休息、少量多餐，避免油膩、味道重且容易引起脹氣的食物。
- 周醫師表示，補充維生素B群、益生菌或吃含薑的食物，都可以緩解孕吐，但如果症狀較嚴重，可能要考慮吃止吐藥。
- 周醫師提醒媽媽們，若因孕吐而造成尿變濃或變少等脫水情形， 建議至產檢的醫療院所就診。

參考

- Pregnancy week by week (link)
- Morning sickness (link)
- Morning sickness (link)
- Morning Sickness (link)
- Early Pregnancy Symptoms (link)
- Everything You Need to Know About Morning Sickness (link)
- Hyperemesis Gravidarum (link)
- Morning Sickness: 9 Popular Myths and Truths (link)
- Vomiting and morning sickness in pregnancy (link)

立即分享