

懷孕感冒怎麼辦？破解孕婦不吃藥不打針的迷思

5月 20, 2020

懷孕會造成身體免疫系統下降，小感冒可以在不吃藥的情況下讓身體自動復原，但若是得了流感或是細菌感染，一定要就醫，以免影響胎兒或是引發併發症。

Author(s): 審稿人 - 周佳謙醫師

懷孕期間，徵求醫師建議後，孕婦可施打流感疫苗；剛懷孕的前12週是胎兒重要器官生長的時期，孕婦最好保持警戒到28週後，藥物對胎兒的影響才會降低，並且記得服用藥物一定要經由醫師處方。

懷孕期間身體會經歷許多變化，其中，孕婦的免疫力會下降，感冒的機率會比平常還高，媽媽們一定很擔心自己懷孕感冒怎麼辦如果吃藥或打針，會影響到小寶寶生長。事實上，媽媽們不用太過擔心，懷孕感冒並不會影響胎兒，如果懷孕期間媽媽們不小心感冒了，也可以吃藥或是靠著簡單的方式舒緩症狀，以下就為您介紹懷孕期間舒緩感冒症狀的方式。

孕婦感冒不吃藥如何舒緩？

許多孕婦覺得懷孕初期身體出現的症狀與感冒症狀相似，的確，孕婦剛懷孕會出現鼻塞或頭痛的症狀，但如果也同時出現打噴嚏、流鼻水、喉嚨痛、聲音沙啞或是咳嗽，那就屬於感冒症狀了。

那如果懷孕感冒怎麼辦？如果孕婦在前12週不小心感冒，而且症狀還不到太嚴重，可以多休息、多喝水就好。如果有喉嚨痛或是咳嗽的症狀，則可以用溫鹽水漱口，或在溫水裡加檸檬。如果症狀稍嚴重一點，可以沖個熱水澡，穿著保暖以祛寒氣。家人也可以幫孕婦煮雞湯，讓孕婦補補身體，維持營養和體力。如果感冒症狀靠多喝水多休息無法緩解，建議尋求醫師協助。



孕婦感冒和發燒對胎兒的影響

根據美國過敏、氣喘和免疫學學會(AAAI)出版的刊物顯示，懷孕期間孕婦愈常感冒或是感染病毒，胎兒生下來得到氣喘(Asthma)的機率可能就愈高。不過這項研究數據並不是絕對，一般來說，懷孕感冒對胎兒影響不大，小感冒只是媽媽免疫力下降引起的。

然而，如果孕婦在懷孕期間感染流感(Influenza)，那絕對比小感冒還要麻煩，因為流感可能會引起併發症，例如肺炎(Pneumonia)、支氣管炎(Bronchitis)或是鼻竇炎(Sinus Infections)等，還會影響胎兒，使胎兒可能比預產期早出生，或是出生後體重過輕。

流感和一般感冒的症狀大多相似，所以孕婦要記得，除了一般感冒的咳嗽、流鼻水之外，如果有發燒、打冷顫或是全身痠痛的症狀，就很有可能是流感，一定要就醫請醫師評估與治療，以免日後衍生出其他併發症。



懷孕感冒更要小心用藥

根據美國密歇根大學醫學系研究，剛懷孕的前12週建議孕婦不要吃藥，因為這段時間是胎兒重要器官生長的時期，許多醫師也建議最好保持警戒到28週後，藥物對胎兒的影響才會降低。懷孕初期處處都要小心，不過懷孕滿12週後，孕婦可以使用的藥物就變多了，例如：

1. 薄荷油
2. 止咳藥
3. 普拿疼
4. 去痰藥物
5. 碳酸鈣
6. 止咳糖漿

如果不確定藥方是否合適，記得詢問醫師，也要盡量避免使用多合一藥物，一種症狀只吃一種藥。在懷孕28週之後更要避開NSAIDs(非類固醇類消炎止痛藥)類的藥物，避免造成寶寶在子宮內動脈導管提早關閉，影響寶寶心臟功能。

孕婦可以選擇施打流感疫苗，疫苗不但不會影響胎兒，還可以起保護作用，但也需在施打前詢問醫生是否適合自己的身體狀況。懷孕期間更要常以肥皂和溫水洗手、多運動、維持均衡飲食，來避免感冒。

—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家



5 件懷孕時感冒 要知道的事

- 1 懷孕前12週感冒不建議吃藥。
- 2 流感引起的併發症會影響胎兒，需請醫師治療。
- 3 懷孕可以施打流感疫苗，保護自己和胎兒。
- 4 任何用藥需經過醫師同意。
- 5 懷孕滿12週後建議避開多合一藥物。



重點摘要：

- 懷孕頭12週是胚胎器官發育的重要時期，非必要盡量避免使用藥物。
- 不吃藥的情況下可以採自然療法，例如多喝水、多休息等方式，讓身體痊癒。
- 孕婦小感冒不會影響胎兒，但若是流感或其他感染，對孕婦和胎兒都可能有負面影響。

參考

- How to Treat a Cold or Flu When You're Pregnant ([link](#))
- Cold and flu during pregnancy ([link](#))
- Expectant Mothers' Colds May Affect Baby ([link](#))
- What to do if you catch a cold when pregnant? ([link](#))
- Can a Fever During Pregnancy Harm My Baby? ([link](#))



—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

媽咪迎新禮

立即免費領取

This advertisement for Wyeth features a woman breastfeeding her baby while sitting on a bed. Two gold gift boxes with bows are placed in the foreground. The text '媽咪迎新禮' (Mother's New Year Gift) is prominently displayed in blue, and '立即免費領取' (Free gift now) is at the bottom.

立即分享