# 懷孕時孕婦頭痛如何緩解?喝水熱敷多休息

孕早期文章

文章

5月20,2020

懷孕頭痛大多屬於原發性頭痛,各時期的起因不太相同。孕婦可以透過簡單的自然療法舒緩頭痛,如果懷孕滿12週後也可以吃普拿疼止痛,但如果太嚴重或是長時間持續頭痛,還是建議找醫師檢查。

Author(s): 審稿人 - 周佳謙醫師

懷孕頭痛的原因非常多,有時候可能是由特定食物引起的,例如酒精、奶製品、巧克力、起司、花生、優格、番茄、酵母麵包等。不同時期的頭痛都有不同原因,治療的方法也不一樣。

頭痛是懷孕期間很常見的症狀,尤其以懷孕早期和懷孕晚期這2個時期最常發生,有的媽媽甚至在產後還會有頭痛的症狀。懷孕頭痛大多屬於原發性頭痛,代表頭痛本身就是痛的原因,不是其他疾病或併發症的症狀,也不會影響到肚子裡的寶寶。不過,如果女性平常有偏頭痛,懷孕期間反而會比較舒緩。

## 懷孕頭痛的原因

孕婦頭痛的原因非常多,有時候可能是由特定食物引起的,例如酒精、奶製品、巧克力、起司、花生、優格、番茄、酵母麵包等。孕婦不同時期的頭痛都有不同原因,治療的方法也不一樣,以下為大家介紹懷孕早、中、晚期不同的頭痛起因:

#### • 懷孕初期頭痛

因為荷爾蒙和血液量增加的關係,會造成經常性頭痛,如果孕婦壓力過大、姿勢不良,都會加重頭痛的程度。此外,脫水、孕吐或噁心、缺乏睡眠、咖啡因戒斷、營養素攝取不足、血糖過低、活動量過低、光敏感等,也有可能造成頭痛。

#### • 懷孕中期頭痛

到了懷孕中期,姿勢不良、睡眠不足、肌肉緊繃或拉傷、妊娠高血壓、或是吃到可能引起頭痛的食物,都有可能引起頭痛的症狀。這個時期也要特別注意高血壓,因為孕期高血壓有可能會增加以下7種症狀的風險:

- 1. 出血性腦中風(Stroke)
- 2. 子癲前症(Pre-eclampsia)

- 3. 子癲症(Eclampsia)
- 4. 胎兒生長遲滯
- 5. 胎兒早產
- 6. 胎盤早期剝離
- 7. 胎兒窘迫

#### • 懷孕晚期頭痛

雖然懷孕晚期頭痛的起因和懷孕中期大致相似,但以姿勢不良和懷孕造成的肌肉緊張這2種原因最為普遍。雖然比較少見、但也要特別注意子癲前症造成的頭痛,如果血壓控制不好,母體和胎兒都有很大的風險。



## 孕婦頭痛的舒緩與預防

除非是醫師開藥,不然孕婦要避免非類固醇消炎止痛藥(NSAID)[]例如布洛芬(Ibuprofen)[] 如果孕婦不想吃藥,也可以試試以下6種自然療法來緩解頭痛:

- 1. 多喝水、多休息。
- 2. 在太陽穴抹薄荷油。
- 3. 少量多餐。
- 4. 沖個熱水澡。
- 5. 在沒有任何光線的房間休息,練習深呼吸。
- 6. 用溫毛巾溫敷肩膀和頸部,可以有效舒緩頭痛。

雖然大部分的頭痛可以靠吃藥或自然療法緩解,但如果出現以下症狀,請馬上就醫,因為這些同時也是子癲前症的症狀,需要經過醫師檢查才能確定:

- 頭部長時間劇烈疼痛, 甚至嘔吐。
- 視線模糊或是看到白光、白點。
- 肋骨以下的部位也一起疼痛。
- 臉部、手、腳或腳踝腫脹。





1 多喝水休息



2抹薄荷油



3控制血糖



4 沖熱水澡



5練習深呼吸



6 溫敷肩膀和頸部

## 重點摘要:

- 懷孕頭痛大多屬於原發性頭痛,不是其他疾病或併發症的徵兆,也不會影響寶。
- 可以用自然療法舒緩。
- 長時間持續頭痛,甚至嘔吐暈眩的話,建議就醫檢查。

### 參考

- Headache During Pregnancy: What You Need to Know. (link)
- Pregnancy and Headaches. (link)
- Headaches in pregnancy. (link)



