# 懷孕腹痛會影響胎兒?懷孕腹痛位置和肚子痛原因

孕早期文章

文章

5月20,2020

懷孕因為體內荷爾蒙轉變、飲食習慣改變,再加上壓力,拉肚子或排便不順都是常見症狀,媽媽們可以做伸展運動、熱敷和按摩等舒緩,但如果腹痛持續太久或伴隨其他症狀,請就醫檢查。

Author(s): 審稿人 - 周佳謙醫師

整段懷孕期間,媽媽們都可能會有腹痛症狀,因此難免會驚慌,怕胎兒出了什麼狀況,但大部分時候,腹痛是懷孕的正常現象。

懷孕的確偶爾會有腹痛的症狀,這是因為身體要騰出空間容納寶寶,雖然腹痛是正常現象,但還是有孕婦經歷非常嚴重的腹痛,懷孕的媽媽們更要注意這些小細節,例如排便不順、脹氣、解稀軟便都是常見的症狀,但如果同時有出血、高血壓、嘔吐等,可能就是其他疾病的併發症,建議媽媽們尋求醫師診治。本文將為大家介紹懷孕腹痛可能的起因以及處理方式。

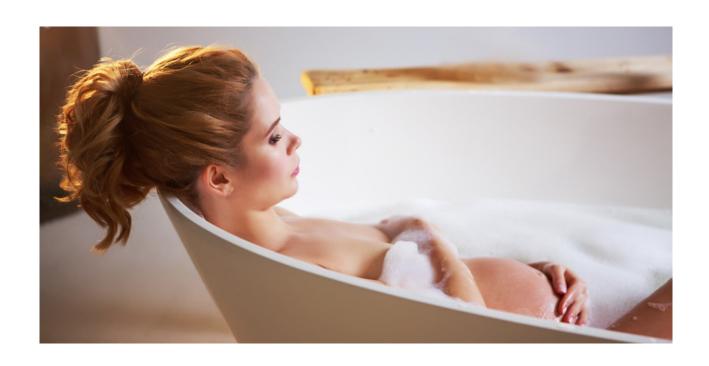
#### 懷孕腹痛位置和類型

整段懷孕期間,媽媽們都可能會有腹痛症狀,因此難免會驚慌,擔心胎兒有狀況,但大部分時候,腹痛是懷孕的正常現象,以下幾種懷孕腹痛的原因,並不會影響胎兒:

- **子宮圓韌帶拉扯**: 大多發生在懷孕中期,這段時間胎兒成長速度快,子宮圓韌帶常常因為孕婦轉換姿勢而疼痛。除了多休息,如果孕婦知道自己要咳嗽、打噴嚏、大笑時,可以扶住肚子,減少子宮圓韌帶拉扯的疼痛。
- **懷孕脹氣或排便不順**: 懷孕時身體會釋放大量黃體素,使消化系統運作變慢,因而容易脹氣,所以孕婦的飲食方式可以調整成少量多餐,且一定要多喝水、多吃高纖維的食物、多運動來幫助腸胃消化。媽媽也可以避免吃容易造成脹氣的食物,例如各式炸物、高油食物、高麗菜等。
- 個性宮縮(學名為布雷希氏收縮):一般來說,和真的宮縮比起來,假性宮縮不會痛, 但是會讓媽媽覺得肚子緊緊的、不太舒服,子宮收縮的頻率也會不規律。排便不順、 憋尿、性行為、撞到肚子、孕婦或胎兒太過激動,都可能造成假性宮縮。建議媽媽發

生假性宮縮時,可以躺下休息、多喝水、飲用溫牛奶或各式香草茶如洋甘菊茶,減輕假性宮縮的症狀;但如果宮縮越來越密集,還是建議媽媽就醫評估。

• 其他原因: 腸胃炎、子宮肌瘤(Fibroids)口腎結石、膽囊炎、胰臟發炎等等。



但如果腹痛伴隨其他症狀,就可能傷害到孕婦或是胎兒,需要盡快尋求醫師診治,這些腹痛原因包含以下6種:

- 1. **子宫外孕:** 又稱異位妊娠(Ectopicpregnancy)□指的是受精卵在子宫以外的地方著床, 大多會在輸卵管著床。如果骨盆、腹部、肩膀甚至脖子一直刺痛,或是陰道出血,且 顏色比經血深或淺,或有暈眩、虛弱等症狀發生時,一定要迅速就醫。
- 2. **子癲前症(Preeclampsia)**[懷孕20週後可能出現高血壓,這也是子癲前症的症狀。 媽媽可能會出現上腹部痛、噁心、嘔吐等症狀。
- 3. **HELLP症候群:** 症狀包含水腫、高血壓、頭痛、視線模糊、暈眩噁心等[]HELLP症候群屬於嚴重子癲前症的一種,包含溶血性貧血(Hemolytic anemia)[]肝酵素指數上升(Elevated Liver enzymes)和血小板不足(Low platelet count)等3個特徵的縮寫。
- 4. **胎盤早期剝離(Placental abruption)**□胎盤是母體和胎兒之間營養交換的場所,對 胎兒十分重要。正常來說,胎盤是在胎兒出生後才會排出,但若胎兒還未出生,胎盤 就剝離,即稱為胎盤早期剝離,發生時會腹部劇烈疼痛,有時也會合併陰道出血。
- 5. 出現胎兒可能保不住的徵兆: 大多發生在懷孕的頭13週,徵兆包括愈來愈嚴重的背痛、每5~20分鐘出現1次的規律宮縮、陰道流鮮血或深棕色的血、陰道抽筋等症狀。
- 6. 泌尿道感染(Urinary Tract Infection[UTI][]泌尿道感染也會引起腹痛,如果懷孕期間不治療的話,容易引起併發症,若小便時有灼熱感,下背部、肋骨下或骨盆上方兩側會疼痛,其他如發燒、噁心、汗水或發冷,以上這些症狀都代表感染可能已擴散到腎臟,需要盡快就醫。



### 按摩舒緩懷孕初期肚子痛

懷孕因為體內荷爾蒙轉變、飲食習慣改變,再加上壓力,所以初期肚子痛、拉肚子或排便不順都是很常見的症狀,一般來說不用太擔心。有些孕婦在懷孕期間會請人按摩,放鬆身心,根據美國懷孕協會(American Pregnancy Association)表示,除了選擇有懷孕按摩專業證照的按摩師之外,也可以嘗試瑞典式按摩法。瑞典式按摩法的主要目標就是放鬆肌肉、改善淋巴系統和促進血液循環,可以減輕肚子痛不舒服的症狀。而按摩時,應避免按摩腹部,以免影響到胎兒。

另外,懷孕初期肚子抽痛,常常是因為胎兒生長而造成媽媽抽筋。媽媽如果感覺腹部兩邊被拉扯,可以試著做伸展運動舒緩、坐下或躺下休息、拿熱毛巾熱敷腹部,同時記得多喝水,都可以舒緩抽痛。



## 懷孕腹痛!會影響寶寶嗎?

#### 『不影響』寶寶的 腹痛原因

- 1 子宮圓韌帶拉扯
- 2 懷孕脹氣或便祕
- 3 假性宮縮
- 4 腸胃炎、子宮肌瘤 等其他原因





#### 『會』影響寶寶的 腹痛原因

- 1 異位妊娠
- 2 子癲前症
- 3 HELLP症候群
- 4 胎盤早期剝離
- 5 胎兒保不住
- 6 泌尿道感染

0



#### 重點摘要:

- 拉肚子、排便不順或腹痛都是懷孕的正常現象。按摩可以舒緩不舒服,但請找專業的懷孕按摩師。
- 孕婦在家可以用簡單的方式減輕疼痛,但是如果有無法忍受的腹痛、上 吐下瀉、或陰道出血等症狀,建議就醫檢查。

#### 參考

- Abdominal Pain During Pregnancy: Is It Gas Pain or Something Else? (link)
- Abdominal Pain During Pregnancy (link)
- Round Ligament Pain (link)
- Braxton Hicks Contractions (link)
- Ectopic Pregnancy (link)
- Massage and Pregnancy Prenatal Massage (link)
- Cramping During Pregnancy (link)
- Remedies for Diarrhea During Pregnancy (link)

