懷孕中期可以出國旅遊嗎?醫師解說懷孕中期注意事項

孕中期文章

文章

5月20,2020

12週之後正式進入懷孕中期,這段時間可以說是懷孕3個階段中相對輕鬆的過程,媽媽也會經歷第一次感受到胎動的喜悅,除了均衡飲食,媽媽也可以多運動,維持自己和寶寶的健康。育有2個孩子的婦產科醫師賴靜怡,親自為媽媽們解答懷孕中期可能發生的症狀及原因,還有相關的注意事項提醒。

Author(s): 審稿人 - 周佳謙醫師

懷孕中期肚子悶痛分成很多狀況,例如孕婦中期排便不順造成的腹痛,或是子宮撐大,這樣的悶痛是正常的。

懷孕中期大約是12週之後,這段時間可以說是懷孕3個階段中相對輕鬆的過程,媽媽也許會胃口大開,想吃很多零食。偶爾這樣吃吃倒是無傷大雅,但還是要記得均衡飲食。媽媽也可以多運動,保持身體健康,寶寶在肚子裡才會強壯。不過懷孕中期可能還是會有一些症狀發生,為了不讓媽咪太過擔心,本文整理了一些注意事項提供各位媽媽參考,並請到有2個寶貝的婦產科醫師賴靜怡,一一為妳解答懷孕中期會碰到的常見問題。

懷孕中期常見的問題與解答

Q1[懷孕中期是相對穩定的時期,那是不是可以出國旅遊呢?

A1□出國前還是要先詢問妳的產科醫師,看看自己有無特殊狀況,例如宮縮、出血、前置胎盤等問題,如果都沒有,就可以出國。除此之外,出國搭飛機時要注意避免發生「經濟艙症候群」(俗稱,在醫學上稱之為深度靜脈血栓 Deep Venous Thrombosis)□指的是有些媽媽因為怕上廁所,所以在飛機上就不太喝水,加上一直坐著不動,就可能會產生血栓。

Q2[出國旅遊時,行程安排需要注意什麼呢?

A2[]出國旅行分成自由行或是跟團,自由行時,只要覺得不舒服,就要減少行程;若是跟團累了,當天就不要搭遊覽車,可以自己在飯店找個地方休息、喝水。行程安排上,媽媽要避免那些容易碰撞到肚子的活動,例如滑雪或跳傘,若是浮潛可以,但不可以潛水。如

果是泡溫泉,千萬不要泡太久,怕體溫過高 ,若不清楚自己的體溫,可以只泡腳或是只泡一下就起來。一般泡溫泉的水溫為 42° 以下,建議泡 5° 10分鐘就起來,另外像烤箱和三溫暖,也不要使用。

Q3\\出國旅遊前可以請醫師幫忙開常備藥嗎?

A3□有些孕婦可能為了預防出國可能會有暈車、暈船,或腸胃不適等症狀,會先請醫師開藥帶在身上。但醫師是專業的工作,必須經過醫學判斷後才能開藥,即使醫師開了藥,但一般人並非醫師,出國在外,自己無法得知也無法判斷何時或什麼狀況下該吃藥,若自行決定就好像自己當密醫一樣,自己判斷就要自己承擔喔!

Q4□自從第1次感受到胎動之後,我就會很注意實實的一舉一動,但也會把自己搞得很緊張, 胎動怎麼樣算正常?

A4□一般來說,媽媽大約在懷孕18~25週就會感覺到胎動,有些醫師會建議媽媽數胎動,記錄胎兒每小時動的頻率,以預防寶寶在肚子裡有狀況卻不知道,不過28週之後數胎動會比較有意義。但是每個寶寶的活動期不太一樣,胎兒的睡眠週期跟成人不同,幾乎每小時都會動,通常媽媽吃飽飯後因為血糖升高,胎動會較明顯。也有說法是,有些寶寶有規律的胎動,有的沒有,所以只要每天都有動,或是1小時動10次左右,就不必太擔心。



Q5[|什麼是子癲前症(Preeclampsia)[]會有什麼症狀?

A5□懷孕初期會篩檢子癲前症,但只是為了預防和了解媽媽是否為高危險群。如果懷孕12 週做篩檢後確認是高危險群,就要開始服用阿斯匹靈(Aspirin)□而且一定要在16週之前用藥,效果才會好。懷孕20週之後若有高血壓(Hypertension)□蛋白尿等,就要注意可能是子癲前症。

Q6[懷孕時剛好是冬天,覺得肚子冷冷的,可以使用暖暖包嗎?

A6□天冷時,有些媽媽會使用暖暖包,但要特別提醒媽媽,不要把暖暖包放在肚子上。因為人的體溫很少會超過42℃,但因為暖暖包只會放局部,所以很容易會放太久而不小心過

07□懷孕中期肚子硬硬的,很像是脹氣,有時候還會腹痛或拉肚子,是不是寶寶怎麼了?

A7□懷孕中期肚子悶痛分成很多狀況,例如孕婦中期排便不順造成的腹痛,或是子宮撐大,這樣的悶痛是正常的,但若感覺是子宮收縮的痛,可以初步地分辨是真的宮縮或假性宮縮,真的宮縮發作的頻率會逐漸密集,而且疼痛感會逐漸變強,如果還出現陣痛、胎兒下降、落紅和破水,就是生產的徵兆;而假性宮縮發作的頻率較不規律,肚子則會悶、硬。懷孕出血加上肚子痛一定不正常,也要趕快就醫,如果肚子痛加上嘔吐得很厲害,則要檢查是否是甲狀腺的問題。



懷孕中期的相關注意事項

懷孕中期雖然相對穩定,但媽媽還是要特別關注以下事項:

- 1. 健康均衡飲食: 對孕婦和胎兒來說,均衡飲食絕對是懷孕期間最關鍵的守則之一,6 大類食物包含全穀雜糧類、蔬菜類、蛋豆魚肉類、乳品類、水果類和油脂類,每天都 要適量攝取。而且食物一定要煮熟,不要生吃肉類和魚,否則胎兒可能會感染細菌或 寄生蟲。雖然懷孕中期體重本來就會上升,但媽媽們還是要注意飲食,避免高油、高 糖、高鈉的食物,不然若過重可能引起懷孕期間的併發症,例如妊娠糖尿 病(Gestational Diabetes Mellitus, GDM)[]子癲前症,或是胎兒過大,以致生產時要 進行剖腹產手術。
- 2. 補充營養素: 懷孕期間,孕婦1天的熱量攝取要比平時多300卡路里,需要的營養也比平時多。孕婦要多吃含DHA□鈣、鎂、維他命D和脂肪酸的食物,也要補充鐵、蛋白質、葉酸和n-3脂肪酸。不過,有些媽媽可能吃素或對特定食物過敏,所以為了寶寶健康,可以改成吃孕期維生素,或是跟醫師討論,根據體質補充不同的營養素,一樣可以照顧到寶寶需要的所有營養。
- 3. **持續孕吐:** 一般來說,孕吐最強烈的時間是懷孕6週~12週,但是因為孕婦的體質不同,

有些人到了懷孕中期或晚期,還是會孕吐,建議可採取少量多餐的飲食方式,並且吃飯時不要喝水,飯後半小時再飲用;也建議不要一吃完飯就躺下,容易反胃。另外,家裡要保持空氣流通,並盡量避免到太悶熱的地方,因為悶熱會更容易讓人噁心想吐。有時候懷孕中期孕吐反而會害得媽媽沒有胃口,但請記得不要吃辣的食物開胃,可以改吃鹹的洋芋片。

- 4. **體重控制**: 懷孕期間,孕婦增加的體重會因為懷孕前的BMI值而不同,雖然很多人說懷孕期間的胖是美麗的象徵,但想胖得健康,除了飲食上可採取多喝水、多吃蔬果代替零食,更要多運動。懷孕中期適合的運動包括健走、慢跑、孕婦瑜伽、游泳或水中有氧等,建議每次運動30分鐘,1星期3~5次,這樣就可以健康地控制體重。
- 5. **舒緩脹氣**: 懷孕期間因為荷爾蒙孕酮分泌過多,會放鬆腸胃肌肉,使腸胃活動、消化變慢並累積氣體,造成脹氣、打嗝或腹脹,這些都屬於正常現象,孕婦可以多喝水、多運動、多吃高纖維食物或是高纖維補充品來舒緩。



-Wyeth[®]惠氏[®]-母嬰專家



解析懷孕中期常見 4 大問題

Q1:可以出國嗎?



先詢問醫師評估有無特殊狀況

Q2:活動怎麼安排呢?



避免容易碰撞肚子的活動

Q3:肚子悶痛怎麼辦?



先分辨宮縮真假性,疼痛感過強請就醫

Q4:子癲前症怎麼辦?



初期應篩檢,預防成為高危險群

重點摘要:

- 懷孕中期出國旅行不論自由行或跟團,只要覺得不舒服就要減少行程;累了 就找地方休息、喝水。
- 旅遊規劃請避免會碰撞到肚子的活動,例如滑雪或潛水。
- 孕婦使用暖暖包請不要放在肚子上,容易過熱。
- 懷孕28週後可以開始數胎動,每小時記錄。

參考

- Kick Counts. (link)
- Morning Sickness. (link)
- 衛福部國健署:何謂經濟艙症候群 (link)

