

# 懷孕後期9大症狀！尤其要注意分泌物和宮縮！

5 月 21, 2020

到了懷孕晚期，明顯隆起的肚子會讓妳的行動愈來愈不便，不僅腰痠背痛的程度增加以外，其他不適症狀還有懷孕後期肚子悶痛，以及胃食道逆流等。有些症狀會自行好轉，不過也因為懷孕後期同樣也是待產時期，媽媽應多加留意自己的身體，懂得辨別哪些是異狀以及哪些是產兆。

**Author(s): 審稿人 - 周佳謙醫師**

懷孕後期不適症狀包含腰痠背痛、肚子痛和頻尿等等，如果妳在懷孕後期發現自己有明顯的陰道出血狀況，請至醫院檢查。

孕期28~40週屬於懷孕後期，也是這段奇幻旅程的最後一個階段，而懷孕後期症狀包含腰痠背痛、肚子痛和頻尿等等。以下將列舉懷孕後期的常見症狀，了解自己身體可能產生的變化，減少孕期焦慮的產生。

## 懷孕後期的9種症狀

### 1. 腰痠背痛

這通常是所有懷孕媽媽最有感的身體變化，隨著胎兒的體積增大，孕婦活動會愈來愈吃力與困難，但是這不代表妳得整天躺在床上休息，即便只是散步或快走，也好過完全不動。不過也建議媽媽們在運動時量力而為，多留意自己的動作和腳步，避免碰撞或滑倒。

其他減輕腰痠背痛的方式包含選擇有椅背的椅子，減少腰背的負擔，以及視情況冰敷或熱敷疼痛部位，並避免穿有跟的鞋子，三不五時活動一下，不然長時間維持同樣的姿勢也容易造成痠痛。

### 2. 假性宮縮

假性宮縮又稱為布雷希氏收縮，許多孕婦會有的懷孕肚子後期悶痛，其實大多指的是假性宮縮，愈到懷孕後期，假性宮縮出現的次數愈頻繁，每次發作時可能低於30秒，也可能長達2分鐘，但發作時間並無規律，反觀真正的宮縮發作時，疼痛感會愈來愈強烈。除了藉由持續和發作時間來判斷外，假性宮縮比起疼痛，反而是肚子悶、硬的感受較為強烈。對初產婦來說，有時候在難以判斷的情況下，不妨前往醫院檢查，也能讓自己安心。

### 3. 水腫

受到日益增大的子宮擠壓，孕婦下肢的血液要回流心臟會變得愈來愈困難，導致血液積聚在雙腿和雙腳，引發靜脈曲張和水腫。另外，久站也是加劇懷孕水腫的兇手，因此懷孕媽媽除了要多按摩和伸展肢體外，也可以考慮沒事時將雙腳墊高，促進下半身血液流動，如果真的要久站，不妨穿著彈性襪，以減少血液滯留在下肢。



### 4. 失眠與嗜睡

先別覺得矛盾，其實這兩個症狀是由其他懷孕後期不適所共同造成，像前面提到的腰痠背痛，以及寶寶體積增加，壓迫到橫膈膜和呼吸肌肉所導致的夜間打呼，還有腿部抽筋與水腫，這些都可能是造成失眠的原因。建議懷孕媽媽可以側睡，減少腹部壓迫，或是在睡前進行冥想或其他放鬆精神的活動，可以提高入睡效率。

嗜睡則主要來自懷孕後期的疲憊，想想看，不管做任何事情都挺著2~3公斤左右肚子進行，耗費的精力當然也比起前幾個孕期更多，建議媽媽們如果覺得疲累就小眯一下，不要依靠提神飲料來保持清醒，不僅能避免咖啡因對胎兒造成影響，也是因為寶寶出生之後，妳的睡眠時間只會不增反減，不妨趁現在多享受一下。

### 5. 頻尿

由於寶寶可能壓迫孕婦的膀胱，膀胱體積變小的情況下，可容納的尿液自然也減少，孕婦除了每天需要多跑幾趟廁所之外，更糟的是，當妳打噴嚏或咳嗽的時候，甚至會發生漏尿的情形，但是為了避免泌尿道感染，還是要攝取充足的水分。建議媽媽們在睡前避免喝水，以免夜間如廁影響睡眠。

### 6. 胃食道逆流

懷孕後期的孕激素變化，會使得連接食道和胃部的肌肉放鬆，導致胃酸容易倒流，引發胃食道逆流。建議媽媽們在懷孕後期少吃辛辣和酸性食物，以及採取少量多餐的方式避免吃得太飽。喝水如果一下子灌太多，也容易引發胃食道逆流。



### 7. 排便不順與痔瘡

妳想得沒錯，既然寶寶會壓迫到膀胱，那腸道當然也不例外，這也是為什麼要保持多喝水的習慣，還有多吃蔬果補充纖維的原因。痔瘡的產生則來自靜脈曲張，由於懷孕期間血管會擴張以提高血流量，加上寶寶所造成的壓迫提高，使得懷孕後期變成痔瘡的好發階段，此外，排便不順時的排便會帶給肛門許多壓力，久坐和久站也都可能加速痔瘡產生，建議懷孕媽媽們可以利用坐浴，減輕痔瘡所帶來的疼痛和搔癢感。

### 8. 陰道分泌物

一般來說，在懷孕後期愈接近預產期，陰道會產生愈多分泌物，然而分泌物所代表的涵義很多，原則上來看，量很少的話通常沒什麼問題，但如果分泌物多且有魚腥味或呈現黃綠色，或有陰部搔癢的情況，則可能是感染徵兆。需要注意的是，生產徵兆之一的「落紅」，除了出血之外，也可能混和黏液出現，其作用為封住子宮口，避免外來物質入侵，當子宮頸擴張、即將生產時，黏液栓子就會順勢脫落流出。總而言之，如果懷孕後期發現不明出血或是大量的陰道分泌物，請立即就醫檢查。

### 9. 其他併發症

懷孕後期出血症狀除了代表產兆的落紅外，也可能是胎盤早期剝離或前置胎盤等症狀，如果妳在懷孕後期發現自己有明顯的陰道出血狀況，請至醫院檢查。

—Wyeth® 惠氏®—  
母嬰專家

# 懷孕後期常見9症狀。

- |          |         |
|----------|---------|
| ☆ 1 腰痠背痛 | 6 胃食道逆流 |
| 2 假性宮縮   | 7 便秘與痔瘡 |
| 3 水腫     | 8 陰道分泌物 |
| 4 失眠與嗜睡  | 9 其他併發症 |
| 5 頻尿     |         |



## 重點摘要：

- 腰痠背痛等一些懷孕後期症狀，能透過少量多餐、多吃蔬果、多喝水和多動改善。
- 陰道分泌物為黃綠色或散發異臭，可能有感染症狀。
- 陰道出血請至醫院檢查。

## 參考

- [Third Trimester of Pregnancy. \(link\)](#)
- [The Third Trimester of Pregnancy: Pain and Insomnia. \(link\)](#)
- [Braxton-Hicks Contractions vs. Real Contractions. \(link\)](#)
- [8 third trimester pains and how to deal with them. \(link\)](#)
- [What is bloody show? \(link\)](#)

—Wyeth® 惠氏®—  
母嬰專家

媽咪迎新禮



≡立即免費領取≡

立即分享