孕早期文章
文章

懷孕初期禁忌別盡信，維持自我界線保持孕媽咪好心情

6 月 22, 2022

「我懷孕了。」這句話是甜蜜的呼喊，也是壓力的起源，尤其想到許多懷孕初期禁忌和旁人的意見，就讓人感到煩躁。《台灣爸媽育兒大調查》結果就顯示超過3成的父母曾因發表關於懷孕／哺乳相關生活習慣的言論，感受到他人給予的壓力。

快樂的媽咪是孕期平安健康的泉源。醫師提醒孕婦記住這項原則，除非醫學證明哪些行為會影響寶寶發育和健康之外，鼓勵孕婦在懷孕期間仍可繼續做能讓自己快樂的事

懷孕初期禁忌該不該信？醫師建議孕婦這樣吃

許多孕婦為避免遭受批評，戒掉不少原本喜愛的飲食或生活習慣，**但這當中仍存在一些隨著時代演進應該被破除的懷孕迷思，就算孕婦沒有嚴守這些禁忌，同樣能保護寶寶健康成長。**

天下爸媽都希望寶寶能在媽咪肚子裡健康發育，即使不用旁人提醒也都會留意飲食攝取和保持良好生活習慣，並小心避免造成寶寶流產的食物。

整體而言，孕婦懷孕初期是寶寶發育關鍵期，較容易不穩定，更擔心有流產的狀況。

衍伸閱讀：＜懷孕初期注意事項：助媽咪與胎兒平安渡過孕期

但並沒有懷孕初期不能吃什麼的飲食禁忌，孕婦也無需過於緊張，只要掌握好2項飲食原則，即可在懷孕期間選對食物，又營養充足、健康養胎不養肉，維持身心絕佳狀態：

1. **飲食選擇天然、新鮮食物：**建議準媽咪在懷孕期間，每日攝取：

- 2.5～4碗全穀類食物
- 1.5杯乳品類食物，以補充鈣質
- 4～7份奶蛋魚豆肉類食物，以補充優質蛋白質
- 3～5份蔬菜和3～4份水果等蔬果類食物

2. **注意食物料理方式：**除了選擇食物外，料理方式也很重要，懷孕期間自己煮飯最能掌控飲食熱量，並兼顧健康營養，建議孕期多以烤、水煮或蒸等較健康的方式來料理食物，較能減少熱量。

衍伸閱讀：＜孕婦能吃海鮮、木瓜、燕窩？懷孕初期飲食大解惑

哪些食物不能吃？孕期間應避免的食物

懷孕期間應該避免吃以下食物，避免寶寶流產以及其他發育問題。

懷孕期間盡量避免以下食物內容：

- 生食或未全熟的肉品
- 含汞量高的食物
- 未經高溫殺菌的乳製品食物
- 未洗淨的蔬果
- 攝取過量的咖啡因飲品、食物
- 青木瓜
- 生雞蛋等食物

另外，許多媽咪在懷孕期間因為壓力大，會特別想吃垃圾食物或喝含糖飲料，譬如漢堡、可樂等。但這些食物多半屬於高熱量卻低營養的加工食物，通常含大量的糖、鹽和油，可能會增加孕婦罹患第二型糖尿病和心臟病的風險，況且懷孕期間若體重增加過多，也會提高罹患妊娠糖尿病的機率。

衍伸閱讀：＜懷孕初期不能吃什麼食物？孕婦可多攝取蛋白質

懷孕期間該不該運動？其實運動好處多

懷孕期間能不能運動，是大家爭論已久的話題。老一輩許多人認為孕婦應該要多休息、吃好睡好以避免流產。不過實際上，運動反而對孕婦的好處多於壞處。

其實孕期運動可以提高順利生產成功率。孕期運動的好處，還包含有較高機會可以成功陰道生產，且較不容易孕期體重過度增重，或妊娠糖尿病、妊娠高血壓、早產等狀況。

且孕期的重心改變，可能會有腰椎前凸、骨盆前傾、膝蓋內夾等長期姿勢的改變。而這些都可能造成孕期骨盆帶疼痛，包含下背疼痛、恥骨聯合疼痛。

而如果孕婦有保持適量運動則有機會改善上述疼痛的情況。

孕婦作息的重要性，不只影響自己也影響寶寶

其實對於在媽媽肚子裡的胎兒來說，因為睡眠時間很短且不固定，所以並沒有什麼熬夜的

問題。

但**媽媽熬夜可能會造成身體一直處在緊張的狀況，最嚴重可能會導致內分泌失調，進而影響體內的寶寶。**

另外，熬夜也可能引起新陳代謝以及內分泌失調的問題，體內能量很快被消耗完，血糖可能會不足。而若腎上腺素分泌異常，會導致血糖升高，血糖值不正常，也比較容易出現妊娠相關的疾病。

注意食物攝取健康之外，孕婦在懷孕期間，也要避免會影響寶寶發育的不良習慣，除上述運動跟作息，還有如抽菸、暴飲暴食、穿著不適宜，像是長期穿著過於緊身的衣褲等問題。

面對懷孕初期禁忌勸說，怎麼維持孕婦媽咪好心情？

由於現今資訊流通發達，孕婦都可以自己查到關於懷孕初期禁忌的資料，大部份孕媽咪也能自我判斷在懷孕期間要不要喝咖啡？塗不塗指甲油？

「反倒是旁人過多的要求、期待，違反了現代女性想善待自己的自主意識，才是許多孕婦的最大壓力。」知名精神科醫生鄧惠文指出。

譬如，準媽咪若懷孕了，還是跟往常一樣加班，就會被唸：「懷孕了，幹嘛工作還要這麼累。」跟朋友相約聚餐，也會被勸告：「懷孕了，沒事就待在家多休息，不要一直往外跑。」**無論是進行跑步、游泳等運動時**，也會被質問：「你現在不能運動吧？」這些無形約束更常令孕婦感到窒息。

談及這些有形或無形的懷孕初期禁忌，鄧惠文觀察許多孕婦的困惑是：難道我懷孕了，人生就必須一切跟著變了樣？

甚至有人會評論準媽咪若在懷孕期間，沒有為寶寶做出任何改變、犧牲或放棄，就表示她還沒有準備好當一位母親。

而這些想法抵觸了許多孕媽咪原有的人生態度，帶給她們極大的衝擊，造成孕婦心理不斷在自我打架，而形成了慢性壓力。

懷孕初期禁忌信幾分？鄧惠文醫師這麼說

如何解套？**鄧惠文笑說一句老話：「快樂的媽咪是孕期平安健康的泉源。」**

她提醒孕婦記住這項原則，除非醫學證明哪些行為會影響寶寶發育和健康之外，鼓勵孕婦在懷孕期間仍可繼續做能讓自己快樂的事，況且有些過時的懷孕初期禁忌是來自早期醫療技術不發達所致，現代孕婦可藉由多詢問專業醫師建議來打破懷孕禁忌迷思。

面對外界壓力如何調適？準爸媽一起面對

心中有了一把尺後，若再次面對種種懷孕禁忌勸說，鄧惠文建議準爸媽在還沒有想清楚自己想要怎麼做前，避免立刻做出回應，不必急於附和或反駁，只要笑笑告訴對方：「謝謝關心，我知道了。」

往往這樣回應，這個對話就會畫下句點，也會為彼此之間設下一個自我界線。這條界線不僅在提醒自己不必一直盲聽外來建議，更**要明確讓對方感受到你並不想跟他討論你的私生活，如此將可避免許多無謂的煩惱。**

同時，夫妻之間要做雙方的言論擋土牆，當有人對孕媽咪行為提出評論時，準爸爸要懂得這樣回應：「她知道、她問過醫生了，謝謝關心。」

避免再盲目地把別人的過多關心帶回去給另一半。**在懷孕過程中，爸爸與媽媽應當是兩個互相扶持的角色**，而不是外來建議的傳聲筒，這只會增加對方的壓力，準爸媽若能成為彼此最佳後盾，便能以最愉悅的心情渡過40周孕期。

應對進退 4 準則，當個自在孕媽咪！

最後提醒，面對關於孕婦懷孕初期禁忌的種種傳說，準爸媽可以這麼做：

- 先詢問專業醫生建議，再做出適切判斷。
- 別人對你說教時，避免急於附和或反駁。
- 練習維持自我界線，且明確讓對方知道你的態度。
- 夫妻雙方要當彼此的言論擋土牆。

重點摘要：

- 懷孕初期飲食原則：飲食選擇天然、新鮮食物以及注意食物料理方式
- 懷孕期間飲食還是以健康均衡為主，少糖少鹽少油
- 孕婦在懷孕期間，仍需要做適量的運動

- 孕婦長期作息不正常，容易影響寶寶發育

參考

- 懷孕初期注意事項：助媽咪與胎兒平安渡過孕期（link)
- 孕婦能吃海鮮、木瓜、燕窩？懷孕初期飲食大解惑（link)
- 懷孕初期不能吃什麼食物？孕婦可多攝取蛋白質（link)

立即分享