

令人不知所措的煩惱—孕吐

[發表醫師] :仇思源 醫師(婦產科)

[發布日期] :2007/6/5

懷孕是件辛苦又不容易的事，有些人非常幸運，沒有什麼特別的不舒服；大多數的孕婦則多少會經歷孕吐、水腫、失眠、便秘....等等。有的人月經一過期可能就開始出現孕吐，直到懷孕四至五個月才慢慢好轉，也有少數孕婦的孕吐持續到懷孕末期。有些人則是吃不下、噁心、反胃甚至是嘔吐，也有人把吃進去的食物都吐光，瘦了好幾公斤，這些情形，著實令許多媽媽不知所措也擔心害怕胎兒的營養狀況。

孕吐的原因

研究指出，懷孕十週到十二週，人類絨毛膜激素（H C G）的濃度達到最高峰，當人類絨毛膜激素（H C G）的濃度愈高，直接刺激胃內壁黏膜，孕吐就更加嚴重。所以孕婦在懷孕十週到十二週將會吐得最厲害。懷有葡萄胎或是多胞胎的孕婦，人類絨毛膜激素（HCG）的濃度也較高，所以這些孕婦吐的情形也比較嚴重，等到 12 週以後，多數的孕婦會停止孕吐。

孕吐的其他原因

孕吐狀況和孕婦的心理狀態有關，如原本就不希望懷孕或缺乏先生家人的關心，以孕吐表達心中的不舒服。臨床上曾有產婦因孕吐相當嚴重而住院，也因孕吐做人工流產數

次，最後一次住院，則禁止這位孕婦進食任何食物，由護士和家屬把關，讓這位孕婦僅能靠點滴輸液，補充基本營養，等到孕婦完全沒有噁心嘔吐感，再開始進食，此時也發現她的先生雖然體貼，但孕婦仍沒有安全感，因此建議她的先生在此時應更關懷孕婦，加上醫生護士的醫療及藥物照顧，才讓這位孕婦生下重達 4000 公克的胖女娃，所以說先生家人需要在懷孕過程多提供陪伴與鼓勵。當然也有孕婦是爲了小撒嬌而多吐幾次囉！筆者也不反對這樣的方式，孕婦懷孕真的很辛苦，但也要適可而止，也免家人擔心不已。

極少數孕婦在整個孕期一直有孕吐的狀況，可以進一步檢查是否有腸胃疾病或甲狀腺機能亢進的問題。

孕吐對寶寶的影響

懷孕 12 週以前，胚胎正在進行器官分化，對營養的需求不大，孕婦不需額外增加太多熱量，如果體重並沒有下降太多，就不需擔心會影響到胎兒。反觀太嚴重的孕吐，將使身體電解質不平衡、缺少碳水化合物，因此分解體內原有的脂肪來產生熱能，在代謝脂肪的過程出現酮酸，也就是身體呈現酸中毒的現象，這種狀況可由尿液檢查而得知，嚴重者則需住院治療與觀察。

孕吐對媽媽的影響

有的孕婦在早上起床時孕吐的特別嚴重，尤其許多孕婦會一邊刷牙一邊吐。當然也有人是聞到特殊氣味，或是沒有特殊情形也會吐。如果嘔吐不止，無法進食，嚴重影響水分及電解質平衡，則須由醫生給予維他命 B6 及止吐藥物治療甚至是住院打點滴來補充水分、電解質。但也需醫生幫您判斷是否有腸阻塞、急性羊水過多或高血壓的問題。

如何緩解不知所措的孕吐

- 1.少量多餐，遠離令自己不舒服的氣味或油煙味。
- 2.避免刺激性食物，如：油膩、辛辣、油炸、易脹氣的食物。
- 3.早晨未下床前，可食用鹼性的蘇打餅乾、吐司，吃完後，躺著休息 20-30 分鐘後再起床。
- 4.如果實在難以進食，可以補充一些自己很愛的食物，如：巧克力、冰淇淋等能量高的食物。
- 5.勿聽信偏方或不明草藥。
- 6.可以多食用含有豐富維他命 B6 的食物，如：蛋黃、肉類、魚類、全麥穀類、啤酒酵母、胡蘿蔔、豆類、花生、菠菜等。維他命 B6 能使神經系統及大腦維持正常功能，使鈉、鉀離子平衡。
- 7.孕吐嚴重到幾乎不能進食時，可能須住院補充體液及止吐藥、維生素 B6。
- 8.試試音樂或芳香療法，利用天然的精油薰香，讓自己感到身心放鬆。
- 9.先生與家人多關心孕婦，給予心理支持。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。