文章

安胎症狀與檢查：7點安胎注意事項，家人支持、放鬆安胎最重要！

十月 6, 2022

2 MINS

平安產下健康的寶寶，是每個懷孕媽媽最大的心願，然而現實有可能不如預期，**所以建議孕媽媽在發現有早產症狀時，就要好好安胎，遵照醫生指示好好休息**，對胎兒的健康才有幫助。

安胎是幫助胎兒孕期能夠穩定的方法，導致孕期不穩定的原因很多，而且複雜。此外，安胎是會讓孕婦感到焦慮事，所以除了醫師使用安胎藥物來控制孕期穩定外，身邊家人也需要適時提供孕婦安定的力量。

為什麼要安胎？幫助媽咪穩定胎兒，讓寶寶在媽咪肚內安全完整發育

安胎的主要目的是讓孕期能夠穩定，讓肚子裡的胎兒，能夠發育完全之後在出來，降低早產和流產風險。只要胎兒能夠待到足月在出來，不僅身體發育較完全，早產的併發症和風險就會將低很多。

就算不能延長到足月在出生，只要安胎至34-35週左右，胎兒早產的併發症會降低非常多，胎兒出生成功率也會有所增加。

什麼時候要安胎？有這些症狀可能需要安胎？

胎兒尚未滿足月時出生，就稱為早產兒，而安胎就是在胎兒未滿足月時，出現生產徵兆時需要進行的。而所謂**生產徵兆，就是例如陰道分泌物伴隨出血、子宮收縮、子宮擴張、懷孕早期破水、陰道出血等等。**

而這些胎兒早產的生產徵兆可能的原因有相當多種，也有尚未了解的原因，下列幾項原因

最為常見：

- 懷孕年齡在18歲以下，40歲以上
- 妊娠高血壓、妊娠糖尿病、子癲前症
- 多胞胎
- 母體感染
- 子宮頸閉鎖不全
- 前置胎盤

若有以上情況的媽媽，也可以在生產狀況還未發生時，就提早跟醫生討論，讓肚子裡的胎兒較有保障。

安胎檢查和治療：5 項常見安胎檢查，臥床多休息很重要

醫生在決定是否需要安胎之前，除了從媽媽的早產症狀判斷外，也需要做一系列的檢查，像是：

- 做抽血和尿液檢查
- 內診
- 超音波檢查
- 胎兒監視器

- 陰道細菌培養

抽血驗尿	內診	超音波	胎兒監視器	陰道細菌培養
檢查胎兒肺部成熟度	• 檢查子宮頸開指情況 • 是否有出血點	• 檢查胎兒情況羊水量 • 胎盤成熟度	檢查胎兒心跳	檢查是否受到感染

各項安胎檢查項目與檢查目的一覽表

做完檢查後，醫生會評估胎兒狀況及母體情況是否適合安胎，如果適合安胎，安胎的治療方式，有下列這些：

- 醫師開立安胎藥物

  醫師會根據每個孕婦情況，來決定安胎藥是要採用口服或是注射，而**安胎藥可以幫助子宮的收縮，減少出血，但同時也伴隨著心悸、呼吸不順等副作用，**孕婦也可以及時向醫師反應身體情況。

- 定期身體檢查

  在安胎期間，需要定期做超音波還有抽血驗尿的檢查，目的是知道現在胎兒情況，以及母體是否適合繼續安胎。

- 住院臥床休息

  安胎期間，孕婦需要採用平躺的方式，讓子宮收縮緩解，出院之後也盡量多臥床休息，觀察子宮收縮的情況，同時要保持心情的穩定。

在返家之後，孕婦也盡量多臥床休息，避免性生活，並遵照醫師指示服用藥物，也要自己注意子宮收縮強度，若收縮強度過強，則需要跟醫師討論是否住院安胎。

儘管被要求長期待在床上，心情會很不好受，但為了肚子中的胎兒，還是要請媽媽們多擔待。另外也需要注意水量的控制，避免肺水腫情況發生。

長期待在床上，孕婦也可以找機會多活動身體，可以做腳踝關節的活動，讓身體血液達到循環。餐點也盡量清淡，但因為無法運動，所以胃口可能較差，可以採用少量多餐的方式。



安胎食物怎麼吃？安胎期間懷孕媽咪身體較虛弱，

安胎中孕婦需要注意攝取的食物，以免對胎兒及安胎有所影響。把握以下食物禁忌與注意事項，讓安胎飲食不再困難。

安胎期間應該避免的食物：

- 避免吃辣的、刺激性的食物

- 避免吃高熱量的食物
- 避免垃圾食物
- 加工水果
- 醃製品
- 罐頭類
- 高糖飲料

看完安胎期間應該避免的食物後，那麼安胎期間應該怎麼吃呢？**由於安胎期間媽媽們的身體偏虛弱，腸胃能力也會隨之下降，所以食物可盡量吃清淡一點，**同時也有一定的營養價值，像是粥類就搭配幾項蔬菜以及蛋白質，就是常見安胎的飲食選擇。

另外，也需要注意營養均衡，六大類食物都要攝取，除了上述應該避免的食物外，只要孕媽媽想吃、可以吃的，都可以在安胎期間吃。

7 個安胎注意事項：
安胎之路需要家人的陪伴，幫助媽咪順利產下健康寶寶

安胎要注意事情很多，以下整理了幾點關於安胎，必須注意的事項，供需要安胎的媽媽們參考：

- 避免過度操勞
- 保持心情愉快
- 避免菸酒類

- 觀察胎動
- 避免性生活
- 時常測量血壓
- 尋求家人支持

安胎期間媽媽們，心情會更不穩定，子宮收縮會讓身體也會相當不舒服，**這個時候很需要丈夫、家人在旁，讓媽咪在安胎期間更加安定：有更多的人來一起陪伴**安胎中的媽媽，注意安胎期間的飲食與作息，同時也可以協助還有分擔家務，讓安胎媽媽能夠專心養胎，幫助寶寶健康出生。



懷孕初期、晚期安胎應該如何安胎？安胎相關 Q&A 整理

Q1.懷孕各個時期，安胎要做的會有所不同嗎？

針對懷孕的各個時期，所要做的安胎方式大多相同，可參考上述 6 點安胎注意事項來進行安胎。

懷孕媽媽在各階段的安胎期間，都盡量不要過於操勞，同時保持心情愉快，並時常關注自己的身體變化，以及寶寶胎動，讓安胎期間成功安穩的度過。

唯在醫師開立的藥物上較不盡相同：懷孕初期安胎，醫師開立的藥物多會主要多以黃體素來幫助胎兒穩定。而懷孕後期的藥物則比較多元，醫師依照每個孕婦的情況決定，像是懷孕中後期，醫師有實開立預防子宮收縮的藥。

但不論是懷孕初期或是懷孕晚期，是否需要進行安胎、以及詳細的安胎方式，還是需要視醫師的診斷為主。

Q2.安胎一定要躺著嗎？臥床安胎姿勢哪個好？

基本上還是建議需要安胎的孕婦媽媽，生活盡量都以臥床安胎為主，使子宮收縮獲得解，並盡量將走動及站立的時間減到最少。

朝左臥躺對於血液循環有幫助，建議不要都完全平躺休息，因為平躺會壓迫到靜脈，長期下來可能導致血液循環不佳。不過，臥床的方式主要還是孕婦舒服為主，並沒有限定要怎麼躺。

Q3.吃安胎藥還是流血怎麼辦？

懷孕安胎期間，最常吃的安胎藥就是黃體素，也就是常聽到的安胎藥小白球，是懷孕初期的安胎藥，可以放鬆子宮，讓子宮不再收縮的那麼嚴重，也對於黃體素不足，而導致出血的媽媽很有幫助。

若吃安胎藥之後還是出血，那很有可能是安胎藥，無法解決早產的症狀，建議盡早就醫，找醫師諮詢及進一步處置。

重點摘要：

- 安胎的主要目的是讓孕期能夠穩定，希望讓寶寶足月在出生
- 有生產徵兆，經醫師判斷後就需要進行安胎
- 安胎檢查：抽血、驗尿、內診、超音波檢查、胎兒監視器、陰道細菌培養

- 安胎處置：醫師開立安胎藥、定期身體檢查、臥床休息
- 安胎食物應避免刺激性的、高熱量、高糖高鹽及加工食物

參考資料：

1. 安胎注意事項–馬偕紀念醫院（link)
2. 懷孕了!什麼情況需要安胎？（link)
3. 安胎注意事項–林新醫院（link)

立即分享