孕晚期
文章

懷孕後期下腹痛像經痛是產兆嗎？4個懷孕後期症狀要注意！

5 月 8, 2023

1 MIN

雀巢1000天團隊將與孕媽咪說明，懷孕後期下腹痛像經痛的可能原因，並分享該如何判斷懷孕後期下腹痛是否為產兆，讓孕媽咪能清楚辨別產兆與異狀，得以舒緩懷孕後期不適，做好待產準備。

「肚子變硬怎麼辦？下腹痛感覺好像經痛正常嗎？下腹痛是產兆嗎？」臨界預產期，懷孕後期的孕媽咪會越加辛苦，**除了腰酸背痛、行動不便，懷孕後期下腹痛像經痛的問題也時有所聞，**這些棘手不適的狀況，常讓孕媽咪和準爸爸提心吊膽，**擔心是否為產兆或是肚子出了異狀。**

雀巢1000天團隊將與孕媽咪說明，**懷孕後期下腹痛像經痛的可能原因，**並分享該如何判斷懷孕後期下腹痛是否為產兆，**讓孕媽咪能清楚辨別產兆與異狀，得以舒緩懷孕後期不適，做好待產準備。**

為什麼懷孕後期下腹痛像經痛？懷孕後期下腹痛的可能原因

有些媽咪在懷孕後期常常會覺得下腹悶痛、疼痛，很像經痛，其實，有許多原因都可能造成孕媽咪有懷孕後期下腹痛像經痛的感覺，**以下就舉出可能導致孕婦有孕後期下腹疼痛的 4 個原因：**

- ### 懷孕後期下腹痛可能原因1：寶寶造成的胎動

  胎動是小寶貝在媽咪肚子裡活動的現象，**會讓肚子有一陣一陣，位子不固定的震動感，通常發生的時機是懷孕約 20 週過後，**尤其是較瘦的媽咪感受到的胎動會更明顯，羊水較多的媽咪可能會較晚才感受到胎動。

• 懷孕後期下腹痛可能原因2：子宮脹大不適感

懷孕期間，**黃體素會讓子宮內膜增厚，**進而讓子宮脹大，而有肚子悶悶痛痛不舒服的感覺，當子宮脹大到一定程度，**可能會擠壓到腸胃，導致腸胃不舒服，或是有便秘等情況，**就會讓有些媽咪覺得懷孕後期下腹痛像經痛。



▲ 懷孕後期子宮的脹大不適感，常讓孕媽咪有下腹疼痛像經痛的感覺

• 懷孕後期下腹痛可能原因3：假性宮縮

懷孕後期，孕媽咪的肚子容易悶痛，有像月經痛的疼痛感，**子宮收縮的頻率不規則，強度較弱、但疼痛感不會變強，**且疼痛範圍集中在下腹部，通常出現在懷孕 21 週過後，而假性宮縮的疼痛感，也常常讓人有懷孕後期下腹痛像經痛的感覺。

• 懷孕後期下腹痛可能原因4：早產型宮縮

當子宮收縮規律且頻率密集，子宮的收縮強度越來越大，**甚至有出血的現象、疼痛感也難以忍受，**且發生在懷孕 20 週後，但未滿 37 週時，就是「早產型宮縮」，需要立即前往醫院，請醫生協助觀察。

懷孕後期下腹痛像經痛好不舒服！懷孕後期下腹不適如何改善？

首先，孕媽咪要先行判斷懷孕後期下腹痛屬於何種類型的疼痛感，且孕媽咪也要注意，**當疼痛感加劇伴隨著出血情況，**或子宮有其他異常疼痛現象，則有可能是早產型宮縮，此時首要任務並不是舒緩疼痛，**而是需要立即送醫，請醫師判斷是否需要進一步處理。**

不過，若是孕媽咪的下腹疼痛感是屬於因寶貝胎動而起，或是懷孕後期子宮脹大而有的不適感，抑或是假性宮縮現象，**其實都是有一些方法可以幫助舒緩，改善孕媽咪懷孕後期下腹疼痛像經痛的狀況。**

- ## 改善飲食習慣，補充足夠營養

  懷孕後期會因為子宮脹大引起孕婦的腸胃不適，此時就會建議孕媽咪改善飲食，減少攝取炸、辣、冰、甜等較為刺激的食物，並補充足夠營養，順應孕媽咪懷孕期間的生理變化，像是可適時補充孕媽咪懷孕期間所需要的關鍵營養 ，如DHA葉酸和 B 群等。



▲ 建議孕媽咪可改善飲食習慣，並適時補充孕婦營養品，幫助補充孕期營養



- ## 改變休息姿勢、適度走動

  如有假性宮縮的症狀，建議孕媽咪採取坐姿，盡量讓椅子高度略高，避免壓迫到肚子。或是孕媽咪可以起身、緩步走走，幫助舒緩假性宮縮帶來的下腹疼痛感。



- ## 避免熬夜、過於勞累

  當孕媽咪過度操勞，或是經常頻繁的熬夜，沒有獲得充足的休息，就有可能引起假性宮縮，造成懷孕後期下腹痛的感覺，因此孕媽咪應避免熬夜，讓自己過於勞累。

懷孕後期下腹痛像經痛常見Q&A整理

懷孕後期讓孕媽咪的身體負擔感越來越重，對懷孕後期的身體各種變化，也會相當焦慮擔心，以下就整理一些懷孕後期下腹疼痛的常見問題：

Q1□如何分辨下腹痛是真宮縮還是假性宮縮？

真宮縮和假性宮縮，在子宮收縮頻率、子宮疼痛感以及疼痛位置有些許差異，可參考下方表格說明，判斷下腹不適感是否為懷孕產兆。

現象	真宮縮	假性宮縮
子宮收縮時間	有規律地收縮，且會越來越頻繁，後期約每 3~4 分鐘收縮一次	不規律的收縮，每小時約收縮3到4次
子宮收縮強度	強度高，且會隨著時間越來越痛	悶痛，強度較弱
疼痛部位	整個腹部疼痛，會有下墜感，肚子硬硬緊緊的	下腹部
疼痛感覺	有規律，且越發加劇、難以忍受的疼痛	下腹悶痛，像是月經痛

▲ 真宮縮 VS 假性宮縮判斷表

Q2懷孕後期下腹疼痛，肚子變硬、悶痛如何應對？

若是輕微的下腹疼痛，或是肚子硬硬，子宮有悶痛感，可以先透過上述介紹的方式嘗試舒緩經痛般的下腹疼痛感，但若是假性宮縮的次數變頻繁，或是肚子有下墜感，甚至有出血情況發生，就建議立即就醫檢查，讓醫師判斷是不是需要安胎。