孕早期
文章

懷孕初期分泌物多正常嗎？3招改善懷孕分泌物困擾

5 月 18, 2022

1 MIN

雀巢1000天團隊，與媽咪們分享懷孕初期分泌物原因、異常狀況與須注意事項，以及如何改善懷孕分泌物困擾情形，協助孕媽咪順利度過孕期

懷孕初期分泌物變多、懷孕初期分泌物顏色呈咖啡色、粉紅色，甚至還有血絲，讓許多孕媽咪感到焦急。**懷孕初期分泌物，雖是困擾許多媽咪的懷孕初期症狀，但透過分泌物多寡及顏色，是媽咪及早得知身體狀況的重要訊息！**

雀巢1000天團隊，**與媽咪們分享懷孕初期分泌物原因、異常狀況與須注意事項，以及如何改善懷孕分泌物困擾情形，**協助孕媽咪順利度過孕期。

懷孕初期分泌物變多、呈透明白色無氣味，皆屬正常現象

分泌物也稱白帶，能夠發揮自淨作用，保持陰道的清潔、避免細菌感染。懷孕期間，**雌性荷爾蒙會持續分泌、子宮頸充血導致腺體分泌旺盛，讓懷孕初期分泌物增加，來避免細菌從陰道進入，感染子宮內胎兒。**

懷孕初期分泌物，通常呈白色、透明、乳白色狀態，且較無明顯味道。而分泌物混合著子宮內膜、細胞等各種物質，有時也會呈現淡黃色，皆屬正常情況。因此，**懷孕初期分泌物增多，但是白色透明無氣味，孕媽咪也不會感到搔癢刺痛，則為懷孕初期分泌物的正常現象，**不用太過擔心。

懷孕初期分泌物咖啡色或粉紅色怎麼辦？分泌物顏

色是健康警訊！

若媽咪的懷孕初期分泌物，**並非白色透明無味，而是咖啡色、粉紅色或紅色的分泌物，就有可能是分泌物帶給孕媽咪的健康警訊，**能夠反映媽咪的身體狀況。以下分享懷孕初期分泌物顏色或形態，所透露的懷孕健康警訊，協助媽咪及早發現問題。

懷孕初期分泌物顏色：

(1) 粉紅色分泌物

粉紅色的懷孕初期分泌物，有可能是因為胚胎著床出血所造成，若通常在1~2天內結束，則非異常狀況。**但如果粉紅色懷孕初期分泌物，大量排出或時間超過四天，就有可能是其他狀況，需交由專業醫療人員來檢查。**

(2) 紅色分泌物

若懷孕初期分泌物伴隨出血，通常會呈現紅色。而分泌物有血絲，雖可能只是胚胎著床出血所致，但媽咪需注意的是，先兆性流產、子宮外孕也是懷孕初期出血的可能原因。因此，**若分泌物混著血絲，並呈紅色，建議孕媽咪立即就醫，詢問專業意見。**

延伸閱讀：
懷孕初期出血咖啡色是異狀？詳解9大懷孕初期出血原因

(3) 咖啡色分泌物

若因出血量不高，血液留在體內累積一定量後，與懷孕初期分泌物一起排出，通常分泌物會呈現咖啡色。**即便是舊血所致的咖啡色分泌物，依然是懷孕初期出血的一種，孕媽咪們需特別注意，**若狀況較嚴重時，仍需就醫檢查。

(4) 黃色/黃綠色分泌物

若懷孕初期分泌物，呈膿般的黃色、黃綠色時，極有可能是細菌感染所引起，如披衣菌感染、滴蟲性陰道炎等疾病。因此，當孕媽咪分泌物為黃色、黃綠色時，務必盡速就醫檢查。

(5) 灰色分泌物

灰色的懷孕初期分泌物，有可能是細菌性陰道炎所致。細菌性陰道炎感染下，分泌物還會帶有腥味，並且陰道會有輕微搔癢感。因此，當孕媽咪分泌物呈灰色且有腥味時，請務必就醫治療

其他懷孕初期分泌物異狀：

(1) 白色乳酪塊狀分泌物

當懷孕初期分泌物呈白色乳酪塊狀，有可能是陰道念珠菌感染。**念珠菌感染若放置不管，長期下來，將導致流產或早產，更有可能會不孕，**因此建議孕媽咪，應前往婦產科檢查治療。

(2) 黃綠色分泌物，且聞起來有腥味

這種狀況可能是因淋病所致，**在感染淋病後幾日，便會產生異常的黃綠色分泌物，且陰道會有搔癢症狀。**不過，有些媽咪的淋病症狀輕微，甚至幾乎毫無症狀，讓孕媽咪們忽略此一疾病，若沒經過檢查治療，會引發子宮頸管炎、輸卵管炎。

(3) 分泌物成泡沫狀，呈黃色或綠色，且聞起來有腥味

可能是滴蟲感染陰道炎所致，常見的症狀除異常分泌物外，外陰部也會感覺癢。若察覺分泌物有此異狀，請務必就醫檢查，大約能夠在2週內獲得治療。

3招改善懷孕初期分泌物困擾，別讓懷孕分泌物成為陰道感染主因

孕媽咪可以透過生活上的小改變，來改善懷孕初期分泌物的困擾。以下分享生活小建議，協助孕媽咪改善懷孕分泌物困擾，避免分泌物成為陰道感染主因，維持陰道健康。

懷孕初期分泌物改善小方法：

方法一：陰部保持清潔，避免細菌感染

陰部非常容易悶熱、潮濕，而導致細菌滋生。而細菌滋生的環境，易造成分泌物味道濃烈，更會因陰道細菌感染而發炎。**建議孕媽咪使用護墊，並記得經常更換以保持清潔。**若孕媽咪未經常更換，細菌容易滋長，味道也會變得更強烈。

而陰部清潔方式也需要注意，孕媽咪如廁後，若有溫水洗淨功能的免治馬桶，可以溫水維持陰部清潔；若以衛生紙擦拭，則應由前往後擦拭，降低感染機率。

方法二：勿過度清洗陰道

當懷孕初期分泌物多，或分泌物有強烈氣味時，許多孕媽咪會花更多力氣，甚至是肥皂，來清洗陰道。提醒媽咪，**若過度清洗陰部，將有可能沖掉保護身體的益菌，自淨效果將會下降。**因此，孕媽咪清洗陰部時，建議以清水、溫水為主，且淋浴完應擦乾保持乾爽。

方法三：下半身穿著應保持透氣

當孕媽咪特別在意懷孕初期分泌物時，內褲可以選擇透氣的布料，如100%的棉，且需避免緊身束腰帶，來避免感染。下半身服裝的選擇，推薦媽咪穿上寬鬆的喇叭褲或裙裝，而非修身的褲子。

了解懷孕初期分泌物，學習與分泌物舒適共處

懷孕初期分泌物多少因人而異，分泌物的量、顏色與氣味都有差異，書本及網路上的資料，是孕媽咪的分泌物煩惱指南，但並非一定標準。**真正重要的應是「觀察自己一直以來的分泌物」，孕媽咪便可以察覺「分泌物顏色有變」、「分泌物增加的時間」等異常，就能盡速就醫檢查。**

懷孕初期分泌物，對於守護自身與胎兒健康非常重要，更是協助孕媽咪檢視自身健康與懷孕狀況的指標。分泌物或許會造成孕媽咪不適，但只要落實我們給的3招小方法，就能改善懷孕分泌物困擾，與分泌物舒適共處！

資料來源：
What do different colors of discharge mean in pregnancy?-Medical News Today