孕早期
文章

孕吐嚴重怎麼辦？五招緩解懷孕初期的孕吐症狀

二月 14，2021

1 MIN

知道要當媽媽了讓我既期待又開心！可是我開始感到噁心想吐、根本吃不下東西，這是孕吐所引起的症狀嗎？孕吐那麼嚴重是正常的嗎？孕吐的現象會不會一直持續下去，造成寶寶營養不良，那該怎麼辦？

孕吐所引起的噁心想吐，是許多媽媽懷孕早期會出現的正常現象，也是大家常說的「害喜」。孕吐嚴重程度因每個人體質而不同，有些媽媽孕吐嚴重，甚至需要治療，而有些媽媽的孕吐症狀並不明顯。**本文將與媽媽們分享孕吐原因、孕吐嚴重症狀，以及如何改善孕吐。**

孕吐主要是因體內荷爾蒙變化，導致腸胃不適所引起的症狀

會出現孕吐的現象，其實是因為媽媽的身體，**為了迎接新生命到來，體內荷爾蒙開始改變、新陳代謝出現變化，進而影響到媽媽腸胃蠕動的速度，才會導致腸胃不適；**另一方面，荷爾蒙變化，使懷孕媽咪的味覺和嗅覺變得敏銳，讓媽咪容易感到噁心、想要嘔吐等孕吐症狀。

孕吐症狀大解析，了解孕吐嚴重程度才能對症下藥

大約有50-90%的懷孕媽咪，在懷孕前三個月都會出現噁心、嘔吐的症狀。孕吐也會改變懷孕媽咪的胃口，即便是平常愛不釋手的美食，懷孕媽媽也難以下嚥，甚至還可能因此感到反胃。

而正常情況下，**孕吐會依症狀嚴重程度，分為妊娠嘔吐與妊娠劇吐。妊娠嘔吐是大部分懷孕媽咪出現的孕吐症狀，在懷孕初期感到噁心、胃口不佳、食慾不振，偶爾會嘔吐，但症狀較輕微；**若出現妊娠劇吐，孕婦每天會嘔吐數次，甚至出現體重減輕的狀況。

孕吐嚴重程度與壓力正相關，若出現嚴重孕吐，建議媽媽立即就醫

並不是所有孕婦都會害喜，而孕吐嚴重程度與媽媽體質相關。除了體質柔弱，媽媽容易害喜外，若懷孕媽咪無法適應孕期各種變化，為胎中寶寶的狀況過度操心，這些精神上的壓力，都會讓懷孕媽媽發生孕吐。

少部份懷孕媽咪面臨嚴重孕吐，有可能會是妊娠劇吐症。**若出現妊娠劇吐所引起的嚴重噁心嘔吐、嚴重脫水，甚至出現體重下降、24小時無法進食等情形，就要盡快就醫，**以避免持續嘔吐，造成身體虛弱，甚至影響胎兒和自己的健康。

孕吐症狀，通常在懷孕第20週大幅好轉，懷孕媽咪不需過度擔心

孕吐所產生噁心及嘔吐等症狀，通常會在懷孕第九週，也正是懷孕2個月至3個月間，程度最嚴重，發生頻率也最高。**而大部分的媽咪，會在懷孕第20週後逐漸恢復。**少部分孕婦的孕吐症狀，會持續長達8個月，建議可以去醫院尋求醫師意見。

延伸閱讀：
會孕吐的媽咪大約哪時開始慢慢增加體重？整個孕期增加多少呢？孕婦BMI標準

5招緩解孕吐症狀，遠離噁心嘔吐感，還媽咪好胃口

孕吐嚴重的媽媽，甚至光聞到味道，就會感到噁心，喝水都會想要嘔吐。這些孕吐症狀，讓很多懷孕媽媽們沮喪、精神不佳，甚至體重、體力都有所下降。因此，嘗試緩解孕吐所引起的噁心嘔吐，是媽媽們在懷孕期間的一大課題。

以下與媽媽分享孕吐緩解5招，讓懷孕媽咪遠離噁心嘔吐感，重獲好胃口。

孕吐緩解第1招：維生素B6緩解媽媽噁心不適

懷孕期建議維生素B6每日要攝取1.9mg，**維生素B6能幫助媽媽減緩噁心、想吐，**一些肉類、肝臟、全穀類都含有豐富維生素B6，提供一些常見並含有維生素B6的食物，供媽媽做參考。

含Vit B_6食物名稱	**達每日建議攝取份量** *假設1碟可裝100g食物 / 1碗可裝240g食物
小米	2.5碗
小麥胚芽	約半碗
雞里肌肉	約8分滿
豬肝	約1碗

豬瘦肉	約1.5碗
栗子	約1又1/4 碗

▲ 透過常見食物，攝取足夠的維生素B6□有效改善孕吐噁心、嘔吐感

如果媽媽孕吐所引起的噁心情形，較為嚴重，完全吃不下，在沒辦法透過食物攝取到維生素B6的情況下，可以透過孕婦維他命（如雀巢媽媽孕哺膠囊），來獲取均衡多元的維生素，以降低噁心感；若媽咪噁心感過於不適，則建議媽媽直接尋求專業醫師的協助，來緩解孕吐不適。

孕吐緩解第2招：避免睡前空腹，改善噁心感

媽媽可以試試看睡覺前和睡醒後，吃一些好消化的點心，像是烤麵包或蘇打餅乾，可以避免因空腹、低血糖加重噁心的情形。

孕吐緩解第3招：避免味道濃烈的食物

媽媽的嗅覺跟腸胃變的敏感，最好避免味道強烈且太過刺激性的食物。而清淡的食物，也較不會使胃部過度膨脹，降低引起孕吐噁心不適的機率。

孕吐緩解第4招：少量多餐，避免空腹引起噁心感

少量多餐的方式進食，避免吃下過多食物，讓胃部感到又撐又脹。

孕吐緩解第5招：保持好心情

盡量保持心情愉悅、充分休息，處於緊張疲勞下也會使媽媽加重噁心的情形。

「孕吐怎麼辦？」是懷孕初期每個媽媽都煩惱的問題，建議懷孕媽咪們，面對孕吐不用焦急，可以試試以上的孕吐緩解方法，就能順利度過孕期、開心地期待寶寶的誕生。

延伸閱讀：
懷孕初期有哪些緩解孕吐不適的好方法？

資料來源：
懷孕時期噁心嘔吐之探討 - 台灣家庭醫學醫學會
衛生福利部食品藥物管理署-食品營養成份資料庫(新版) 2015
*第七版-國人膳食營養素參考攝取量

會孕吐的媽咪大約哪時開始慢慢增加體重？整個孕

期增加多少呢?孕婦BMI標準



建議孕前BMI正常(18.5-24)的媽咪，孕早期體重控制在增加0-2公斤，孕中期及孕晚期體重分別控制在5-6公斤內，整個孕期下來約增加10-12公斤。一般孕媽咪也是在孕早期時較容易出現噁心、想吐等不適，進入孕中期後症狀緩解，媽咪胃口恢復，自然體重也開始增加囉!

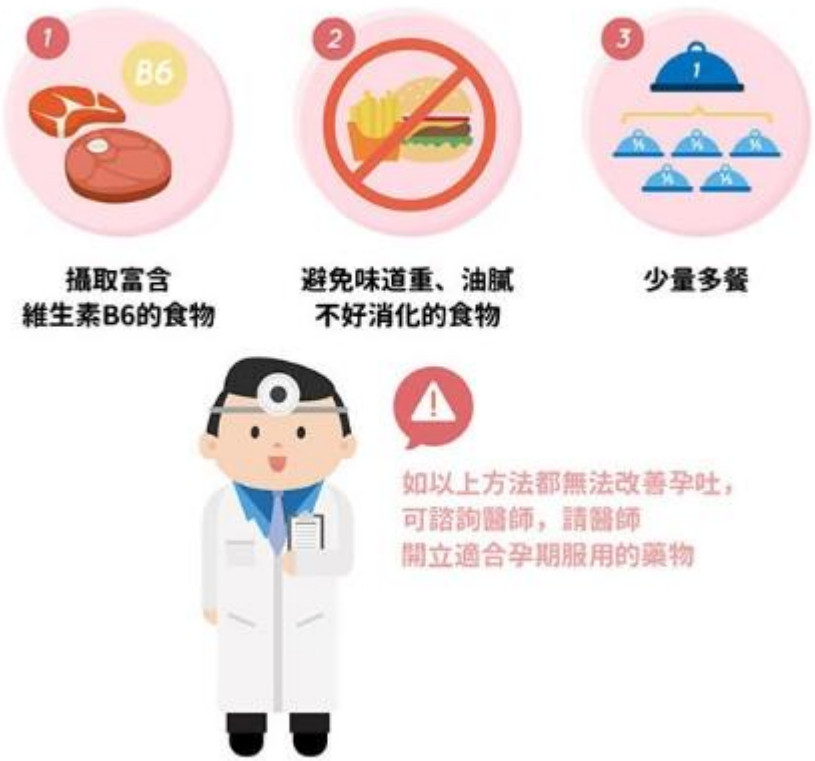
孕吐怎麼辦?該怎麼舒緩孕吐呢？該怎麼增加孕媽咪胃口呢?



每日攝取足夠維生素B6 (1.9mg) 能幫助媽咪減緩初期噁心嘔吐感，無法均衡從食物攝取到的狀況下，可食用含有足量維生素B6的補充品緩解孕吐。

睡前和睡醒後吃一些好消化的點心，像是烤麵包或蘇打餅乾，可以避免因空腹、低血糖加重噁心嘔吐感唷。

懷孕初期有哪些緩解孕吐不適的好方法?



許多媽媽懷孕初期症狀都會經歷噁心不適，因為媽媽身體要調整成適合孕育寶寶的環境，荷爾蒙出現變化，連帶使腸胃蠕動速度變慢導致。
處理方法：
1. 起床前先吃些蘇打餅乾、乾吐司或穀類食品後，再下床。
2. 避免在用餐時喝過量湯或開水。
3. 少量多餐、避免空腹饑餓，可在兩餐間補充食物。
4. 避免油膩、不易消化或調味濃烈之食物。
5. 孕吐後用開水漱口，以去除噁心味。並可喝少許開水，將胃酸沖離食道，以減少食道灼傷的機會。
6. 攝取富含維生素B6的食物，能減輕噁心感。
如以上方法都無法改善孕吐，可諮詢醫師，請醫師開立適合孕期服用的藥物。