孕早期
文章

懷孕初期肚子痛原因解析！初期腹痛像經痛是正常現象

5 月 8, 2023

1 MIN

本文將由雀巢專業營養團隊，解析懷孕初期肚子痛原因與症狀，並讓孕媽咪們學習照護方法，並掌握就醫時機，來減輕經歷初期腹痛孕媽咪的不安。

從懷孕初期開始，媽媽身體就會開始出現變化，有可能是正常生理現象，也可能是身體發出SOS訊號。懷孕初期肚子痛，就是一個明顯的症狀。當懷孕初期肚子痛時，媽媽肯定會擔心著寶寶會不會有事，會有流產的風險嗎？**學會判斷懷孕初期肚子痛，是懷孕正常生理現象還是危險性腹痛，是非常重要的一件事。**

本文將由雀巢專業營養團隊，**解析懷孕初期肚子痛的原因與症狀，並讓孕媽咪們學習照護方法、掌握就醫時機**，來減輕孕媽咪在經歷初期腹痛的不安。

詳解6大懷孕初期肚子痛原因，及其對應腹痛症狀，協助媽媽正確判斷

在懷孕初期出現肚子痛、下腹痛等症狀的媽咪，並不在少數。而大部分的肚子痛，屬於正常生理現象，是不需要太擔心的。不過，也有很多看似平常的腹痛症狀，其實卻是早期流產的SOS訊號。因此，建議孕媽咪們，**要對肚子痛現象更為敏感與謹慎，降低因子宮外孕等原因，而發生流產的可能性。**



▲ 懷孕初期肚子痛，可能是正常生理現象，也可能是早期流產的SOS訊息

以下整理6大懷孕初期肚子痛原因以及對應症狀，協助經歷懷孕初期肚子痛的孕媽咪，可以掌握腹痛情形，降低流產風險。

懷孕初期肚子痛原因及腹痛症狀：

1. 子宮變大

這類型的懷孕初期肚子痛，**主要是隨著寶寶的成長，子宮將增大變重，導致子宮韌帶拉扯，而出現左右兩側痙攣般的腹痛。**特別是當媽咪在扭動身體時，會感受到一瞬間的抽痛。只要沒有出血或劇烈疼痛，媽咪們靜養一陣子便能獲得舒緩。

2. 荷爾蒙變化

媽咪在懷孕後，會因體內荷爾蒙變化、黃體素增加，子宮會持續增大。**子宮不斷收縮並一邊擴大，媽媽會感受到像經痛一樣的下腹痛，若沒有出血，且疼痛感隨著時間而消退，則孕媽咪不**

用太擔心；而子宮收縮也可能是先兆性流產，因此如果有出血，或是疼痛越來越嚴重，則建議盡快就醫。

3. 先兆性流產

若懷孕初期肚子痛症狀，**為下腹部脹痛，且合併陰道出血，則有可能是先兆性流產。**建議媽咪觀察出血量，若出血量不大，先臥床休息至少48小時，觀察症狀是否改善；若出血量大，建議就醫檢查。**如果檢查發現子宮沒有繼續擴張，且胎兒心跳正常，就不用太過於擔心。**

4. 子宮外孕

當受精卵著床在子宮外的地方，而非子宮內，醫學上稱為子宮外孕。而子宮外孕所導致的懷孕初期肚子痛，**通常疼痛感會漸漸增強，甚至會因劇烈的疼痛感而醒來或是流冷汗。**當出現這樣的疼痛感，或者出現嚴重的陰道出血，建議盡快就醫接受治療。

5. 腸胃不適

懷孕初期常因黃體素的分泌，使腸胃蠕動變慢，平時大便順暢的媽媽，也可能因此便秘，導致下腹部出現沉重與刺痛感。**便祕產生的懷孕初期肚子痛，只要沒有出血，建議靜養等待下腹部刺痛感消退，**孕媽咪也不用太擔心。

而孕媽咪腸胃功能減弱，也有可能會出現腹瀉，**腹瀉所產生的腹痛症狀，屬從下腹部到屁股的劇烈疼痛。**特別是因為孕吐而偏食的媽咪，可能會喝許多氣泡飲料，因此更容易引起腹瀉。但只要沒有噁心、嘔吐、發燒等症狀，建議孕媽咪在家靜養即可。

6. 葡萄胎

當孕媽咪在懷孕初期，**感受到腹部脹痛、悶痛，且伴隨不規則陰道出血與孕吐，則要注意可能是葡萄胎。**葡萄胎成因不明，葡萄狀水泡會充滿整個子宮，並使子宮變大。因此當孕媽咪出現以上症狀，建議立即就醫尋求治療，來控制病情。

下表從腹痛症狀出發，對應可能的孕初期肚子痛原因，協助孕媽咪簡單判斷：

腹痛症狀	可能的孕初期肚子痛原因
左右兩側痙攣般、抽筋般的肚子痛	子宮變大，屬正常生理變化
懷孕初期下腹痛像經痛	荷爾蒙變化導致子宮增大

腹痛症狀	可能的孕初期肚子痛原因
下腹部脹痛、悶痛	先兆性流產、葡萄胎
漸強的疼痛感，且痛到醒來、冒冷汗	子宮外孕
下腹部沉重與刺痛感	便祕
下腹部至屁股的疼痛感	拉肚子

多數懷孕初期肚子痛是正常生理現象，掌握腹痛處理對策，安心度過孕期

當懷孕初期肚子痛發生時，建議孕媽咪先觀察是否有陰道出血、劇烈疼痛等狀況。以下整理肚子痛處理對策，並提供就醫檢查與治療的標準，協助媽咪判斷肚子痛時可以怎麼做。

懷孕初期肚子痛對策：

1. 充分靜養

當肚子痛時，建議孕媽咪停下手邊的事，坐下來或躺著讓自己好好休息。**休息時也別忘了紀錄肚子痛的間隔與頻率，若肚子痛更嚴重時，則建議盡快就醫，讓醫師詳細了解狀況。**也提醒孕媽咪，不要因肚子痛情況稍有減輕，就立即展開日常作業或進行激烈運動。在懷孕初期肚子痛發生期間，盡量多休息，避免對身體造成疲勞與壓力。

2. 保持均衡營養補充

如果媽媽孕初期腹痛較嚴重，導致身體不適、食慾降低，**可以透過孕婦維他命，如雀巢媽媽孕哺膠囊，以獲取均衡多元的營養，來為自己的身體及體內寶寶提供完整的營養支持。**另外，在肚子痛期間可能常會感到手足冰冷，孕媽咪可以試著喝一些熱飲，來暖暖身子。

3. 勿使用非處方肚子痛藥物

在懷孕初期4~12週，是寶寶器官發展最重要的時期。在這個時期的寶寶，容易受到媽媽服用藥物的影響，部分藥物可能會對寶寶產生不良影響。雖然大部分的非處方藥不會對寶寶有負面影響，但一般人對藥物並不具備判斷能力。因此，**當懷孕初期肚子痛發生時，若希望服用藥物，請務必諮詢婦產科醫師。**

4. 視情況就醫檢查或治療

當懷孕初期肚子痛時，很多孕媽咪都會抱著這個疑問：「什麼狀況的肚子痛，才需要去看醫生呢？」，在多數情況下，懷孕初期肚子痛屬於正常生理現象，但媽媽們還是會擔心是不是對寶寶有不良影響，而感受到壓力。

因此，**如果出現以下症狀，建議媽媽可以盡快就醫檢查，**來確認自己與寶寶的狀況，並了解孕初期肚子痛原因，也能讓自己比較安心：

- 陰道出血
- 近1小時內肚子痛的情形不斷發生
- 疼痛感漸漸增強
- 強烈刺痛感
- 肚子痛且腫脹
- 發燒



▲ 當肚子痛時，建議媽咪多休息靜養，但如果有劇烈疼痛感，且伴隨陰道出血，則有可能是子宮外孕或先兆性流產，建議就醫檢查

本文介紹的肚子痛症狀，為最常見的幾個種類懷孕初期肚子痛，在疼痛的感受上可能會因人而異，**建議媽媽們掌握以上要點，若對肚子痛的症狀感到不放心，便立刻就醫了解原因；若為較輕微的懷孕初期肚子痛，則屬正常生理現象，在家多休息，持續補充均衡的孕期營養，**就能與孕初期的症狀

和平共處，安心度過孕期。