孕早期
文章

# 懷孕脹氣想吐怎麼辦？從飲食及生活作息徹底改善孕婦脹氣

二月 14，2021

**2 MINS**

許多孕婦在懷孕期間，因為黃體素的分泌，使腸胃蠕動速度變慢，進而引發腸胃不適，甚至出現懷孕脹氣的狀況。就算懷孕脹氣症狀輕微，不至於想吐，但孕婦的一舉一動都變得艱辛。因此，如何改善懷孕脹氣也成了懷孕初期媽媽的一大課題。**本文將與媽媽分享脹氣原因，以及如何從飲食與生活作息，徹底改善懷孕脹氣。**

## 懷孕脹氣與一般脹氣大不同，就算孕婦什麼都不吃，也有可能腸胃不適

在孕吐頻繁發生的懷孕初期，孕婦也常常會出現懷孕脹氣想吐的症狀，嚴重的話，甚至會引起嘔吐。腸胃不適所引起的懷孕脹氣，並不像一般胃脹氣，可能是吃得太多，所引起的腸胃不適；**懷孕脹氣的情況下，即便吃得很少，甚至什麼都不吃，孕婦也會腸胃不舒服。**

## 荷爾蒙變化是懷孕脹氣主因！孕婦脹氣 3 大原因剖析

**在懷孕期間，孕婦會因為體內荷爾蒙變化、胃酸逆流及子宮變大，而產生懷孕脹氣，讓孕婦感到不適。**在了解如何改善懷孕脹氣前，先從脹氣原因開始下手，有助孕婦對症下藥。以下與孕媽咪們分享，懷孕脹氣產生三大主因。

**懷孕脹氣原因一：荷爾蒙變化**

在懷孕後，體內多種荷爾蒙的分泌量增加。特別是孕婦身體為維持正常懷孕功能，黃體素濃度會不斷增加，讓子宮肌肉放鬆，並連帶影響腸胃肌肉放鬆。因此，**在黃體素的影響下，腸胃蠕動大幅減緩，導致孕婦出現消化不良及脹氣的症狀。**

而黃體素，除了造成腸胃蠕動減慢外，還會使下食道括約肌收縮功能不良，無法有效保護食道發生胃酸逆流，胃酸就會逆流至食道，造成懷孕脹氣的不適感。

**懷孕脹氣原因二：子宮變大**

在懷孕中後期，隨著寶寶健康成長，肚子漸漸變大，子宮也越來越大，胃會不斷被子宮從下方壓迫著。**在胃被擠壓的情況下，腸胃蠕動減緩，因而消化不良，甚至還有機會導致胃酸逆流。**因此，子宮變大也是懷孕脹氣的主因之一。

**懷孕脹氣原因三：長時間空腹**

**長時間空腹下，胃酸很可能傷害胃，導致腸胃不適。**特別是孕婦發生孕吐時，會因為不舒服，而無法輕易進食，孕婦可能時常是空腹狀態，懷孕脹氣也更容易發生。

除了以上介紹的懷孕脹氣三個主因，精神壓力也會讓腸胃運作變差，容易導致懷孕脹氣，孕媽咪們需要特別注意。

## 五個飲食小建議，協助孕婦改善懷孕脹氣

黃體素分泌增加所引起的懷孕脹氣，雖然是懷孕期間的正常現象，但不適感，是可以找到方法來避免的。以下介紹五個飲食小建議，幫助孕媽咪改善懷孕脹氣，快樂度過孕期。

**飲食建議一：少量多餐**

**建議媽咪少量多餐、細嚼慢嚥，以免一次吃太多食物易產生胃脹感。**若將一日三餐份量，分為一日五餐，也能大幅降低空腹時間，避免胃酸分泌過多。孕媽咪們今天就可以開始少量多餐，試著改善懷孕脹氣的不適。

**飲食建議二：避免不易消化與產氣食物**

若孕婦在腸胃蠕動減緩的情形下，選擇油膩、刺激食物，肯定會消化不良，且容易產生脹氣的情形。**懷孕脹氣的時候，也請在食材挑選上特別留意，適當減少產氣性食物的攝取，減少腹脹與腸胃不適的症狀。**

容易脹氣食物清單：汽水、地瓜、豆製品、高麗菜、高油炸與添加人工甜味劑(山梨糖醇)的食物。

**飲食建議三：選擇好消化食物**

**選擇好消化的食物，能相當有效地改善懷孕脹氣。**比方說，有些餅乾很好消化，如果早上起床肚子餓，吃一些蘇打餅乾，還能中和胃酸。而孕媽咪也可以透過疏菜，得到更多的膳食纖維，幫助消化與排便狀況，避免懷孕脹氣的發生。

此外，攝取足夠的維生素B6能夠降低脹氣與孕吐的不適感。孕婦可以透過海鮮、綠色蔬菜及香蕉來適當補充維生素B6改善懷孕脹氣症狀。

**飲食建議四：細嚼慢嚥**

消化不良與否，不僅僅只跟食物選擇有關。**細嚼慢嚥，可以延長食物停留在嘴裡的時間，讓磨碎的食物與唾液好好混合，食物也會變得更好消化。**如果沒有經過咀嚼，就直接吞下肚，也會導致腸胃不適。另外提醒媽咪，吃八分飽也能改善懷孕脹氣！

**飲食建議五：進食過程中控制水分攝取**

**如果在用餐時喝太多的水，會稀釋胃液，減緩消化速度，導致腸胃不適。**因此在進食過程中，請將水分攝取控制在最低限度，來避免胃液被稀釋。不過，在非用餐時間，還是提醒孕婦應補充足夠水分，促進消化，讓排便可以更順暢。




少量多餐、避免消化不良之食物，可以協助孕媽咪，改善懷孕脹氣

延伸閱讀:
我是外食族，懷孕初期飲食建議有哪些該注意的地方，才對寶寶比較好？

## 懷孕脹氣怎麼辦？建議孕婦試著從生活作息開始調整

「飲食上做出了調整，還是出現懷孕脹氣該怎麼辦？」這是很多孕婦的心聲，除了飲食外，其實還可以從生活作息調整。以下分享四個生活作息建議，幫助孕婦遠離懷孕脹氣。

**生活作息建議一：運動前及睡覺前不要進食**

食物在胃裡消化時，血液會集中到胃部，來幫助消化。如果在吃飽後運動，本應輸送到胃部的血液，就會被送到其他地方來幫助運動，胃裡的食物，就不能被完全消化。

睡前進食也會引起消化不良，建議孕婦在睡前3小時，就別再吃任何東西。若真的肚子餓，可以吃一些少量、易消化的食物。

**生活作息建議二：改穿寬鬆的服裝**

在懷孕初期，很多孕婦的肚子還不是那麼顯眼，因此很多孕媽咪，還是會穿著懷孕前的衣服或褲子。**當發生懷孕脹氣時，試著換穿寬鬆的衣服，還能改善血液循環，以及胃的消化功能。**

**生活作息建議三：找到自己的紓壓管道**

**壓力也是造成腸胃不適的重要原因之一，因此在懷孕期間，找到自己的紓壓方式非常重要。**建議孕媽咪們可以在平時做些伸展和散散步，也能在有空的時候做手工藝、看看電影。如果能找到可以專心的事，就可以減緩懷孕脹氣的不適。

**生活作息建議四：適度的運動**

運動可同時調節孕婦的心理與生理狀態，有效促進消化道機能。因此建議，每天適度的運動30分鐘(如：走路)，幫助消化吸收，並促進排便，緩解腹脹的狀況。

## 懷孕脹氣什麼時候會好？開始嘗試改變，就能開心度過孕期

**懷孕脹氣的不適，通常會在懷孕16週後左右逐漸改善，但也有可能因為子宮壓迫腸胃，而持續到生產結束。**因此，建議孕婦開始嘗試以上的小建議，試著從飲食面、生活面做些改變，就能有效減緩懷孕脹氣，開心地度過孕期。不過，提醒媽咪，若症狀嚴重，還是要記得尋求醫師意見！

延伸閱讀：
孕吐嚴重怎麼辦？五招緩解懷孕初期的孕吐症狀
媽咪感受到變化了嗎？懷孕初期症狀分享

資料來源：
孕婦衛教手冊(中文版)-(出版年月：109年3月) | 衛生福利部國民健康署
Pregnancy Gas | American Pregnancy Association