孕早期
文章

6大懷孕初期症狀出現，準備當媽咪？！懷孕初期症狀完整解析

二月 14，2021

1 MIN

月經遲來、噁心想吐、體溫升高，難道是懷孕了嗎？懷孕最快多久有症狀呢？這個疑惑，會一直到驗孕棒上出現了兩條線才能得到解答，想必隨之而來的心情即是開心與喜悅。倘若您也歷經了上述關鍵的懷孕初期症狀與驗孕的過程，這也代表著您即將成為準媽咪！

本文將與大家分享—六大懷孕初期症狀、如何緩解孕期不適，以及懷孕初期常見問題Q&A透過了解懷孕初期症狀與徵兆，判斷自己是否懷孕外，也讓懷孕媽咪們可以開心面對懷孕、安心度過孕期。

懷孕初期症狀出現，不僅象徵懷孕，更代表身體準備好讓胎兒成長茁壯

懷孕最快多久有症狀出現？懷孕初期症狀會有哪些呢？在懷孕初期，也就是懷孕首3個月，身形外觀上雖然沒有什明顯變化，實際上懷孕媽咪的身體正為了提供寶寶茁壯的環境，默默在改變。也因為身體的改變，讓懷孕媽咪開始感受到一些懷孕才有的症狀及徵兆。

懷孕初期症狀的出現，能夠提醒自己已經懷孕，必須為胎兒，還有自己做好更多的準備。

了解六大懷孕初期症狀，除了判斷是否懷孕，更是為胎兒提早做準備

究竟有哪些症狀與徵兆，可能透露著自己已經懷孕了呢？以下解析六大懷孕初期症狀，讓孕媽咪可以及時為懷孕做好準備，在懷孕初期就能好好保護胎兒成長。但是提醒各位媽咪，**不少懷孕前兆跟月經來前兆很相似，所以懷孕前兆並不無法準確評估懷孕與否，只有透過驗孕棒才能得知準確答案！**

懷孕症狀一：不時感到噁心、想吐

媽媽的身體為了迎接新生命到來，體內荷爾蒙開始改變，使得媽媽腸胃蠕動速度變慢，導致腸胃不適，容易脹氣便秘。另一方面，荷爾蒙會刺激中樞神經系統使生理產生變化，還會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。

而噁心、想吐症狀的嚴重程度，因個人體質而定，雖有些人較嚴重，可以察覺到自己懷孕了；但有些媽媽的症狀相當輕微、難以發現，因此還需判斷其他懷孕症狀是否有出現。

延伸閱讀：
孕吐嚴重怎麼辦？五招緩解懷孕初期的孕吐症狀

懷孕症狀二：身體發熱、體溫上升，容易倦怠、疲勞

這是因為懷孕讓荷爾蒙改變，**黃體激素分泌，促進身體細胞新陳代謝，使媽媽的體溫略為上升**（基礎體溫雖會上升，但不到發燒的程度）。另一方面，**黃體素分泌、新陳代謝加快，都會讓懷孕媽咪全身引起倦怠、疲勞的現象，因此變得嗜睡。**

若出現體溫升高的狀況，可以每日監測自己的體溫，若發現自己的基礎體溫，好幾天都有偏高的跡象，就有可能是懷孕的徵兆！而倦怠、疲勞等症狀，大部分不需要藥物治療，只要多休息，就能度過懷孕初期症狀的不適。

延伸閱讀：
緩解懷孕初期症狀：倦怠疲勞

懷孕症狀三：跑廁所次數變多

懷孕初期因為子宮脹大，以及骨盆和韌帶腫脹，導致壓迫到膀胱，讓媽媽常感尿意。而頻尿是正常的懷孕初期症狀，提醒媽咪還是要正常喝水，若出現尿意，不應憋尿，需趕緊去洗手間。

需要特別注意的是，**在懷孕期間，尿道感染率大增，若有頻尿、排尿疼痛，甚至是發燒等症狀，應該馬上去醫院接受尿液檢查及藥物治療。**也提醒媽咪勿自行用藥，避免對胎兒造成傷害。

延伸閱讀：
了解懷孕初期症狀：頻尿

懷孕症狀四：陰道分泌物增加

在懷孕期間，因體內雌性激素上升等原因，陰道會出現較多分泌物。**陰道分泌物增加，能夠預防胎兒細菌感染，**是懷孕初期的常見症狀，孕媽咪不用太擔心。

不過，正常的分泌物為無色、無味的黏液，並呈現透明狀態。**若發現陰道分泌物為黃色有異味時，應立刻就醫檢查。**

懷孕症狀五：乳房腫脹

從懷孕的那一刻起，因體內雌性激素與黃體素的刺激，導致乳房出現腫脹的狀況。而乳房腫脹，通常會是身體改變的第一個徵兆，對於判斷自身是否懷孕，非常關鍵。

乳房腫脹是很正常的生理現象，若真的感到非常不適，可以換穿舒適的衣物、找到適合自己的舒緩方式，來緩解不適。

懷孕症狀六：月經還沒來

月經沒有準時來，是最容易判斷的懷孕徵兆。在正常月經週期下，若月經該來沒來，或只是極少量出血，就有可能是懷孕了。不過月經沒來的原因很多，建議觀察幾天後，透過驗孕棒來檢驗是否懷孕。

情緒低落、食慾減少，可能也是身體給媽媽的懷孕訊息

除了上述六大懷孕初期症狀，其實還有其他小症狀，也能輔助女性來判斷是否懷孕。在懷孕時，還有可能出現食慾不振、對食物氣味感到噁心，甚至是情緒起伏較大、發生頭痛等，這些症狀也都是判斷有無懷孕的重要徵兆。

若懷疑自己懷孕了，驗孕棒檢驗還不夠，醫院檢查更安心

若您發現身體出現的徵兆，符合上述的六大懷孕初期症狀，也許就代表著您懷孕了。若月經也沒有

準時來訪，可以用驗孕棒來簡單檢驗，當驗孕棒出現兩條線，就代表已經懷孕。

該如何驗孕？驗孕棒判讀方法說明

上述幾種方法都可能是懷孕的前兆，但由於每個人體質的不同，雖然出現懷孕前兆，可能只是月經前症候群！因此建議還是透過驗孕工具確認是否懷孕，結果會更準確喔~

驗孕工具一：驗孕棒

驗孕棒上會呈現質控區（C）和測試區（T）

1. 當驗孕棒顯示一條紅線
當C區出現一條紅線，而T區內無紅線時，屬於陰性反應，沒有懷孕。
相反地，若是T區內有紅線，而C區沒有，表示測試結果無效，需重新測試。

2. 驗孕棒呈現兩條紅線
當C區和T區都產生清晰明顯的紅線時，屬於陽性反應，有高度懷孕的可能（驗孕棒準確度高達95%）。

3. 驗孕棒紅線呈現一深一淺
當C區和T區都產生紅線，但C區內的紅線顏色較深，而T區內的紅線較淺，此情形屬於弱陽性反應，有可能已經懷孕。

驗孕工具二：血液檢查

驗孕工具三：超音波檢查 / 陰道超音波檢查

而驗孕棒的準確率高達95%，便同時也意味著有5%不準的可能性，有可能驗孕棒檢驗結果為陽性，卻沒有懷孕。

因此，**在驗孕棒檢驗後，請務必前往醫院，進行血液檢查或超音波檢查。除了檢驗自己是否真的懷孕、胚胎著床位置是否正確也是必須在初期檢查的**，若是子宮外孕或是假性懷孕，則可盡早得到處理。

懷孕初期注意事項有哪些？飲食調整是關鍵

出現懷孕徵兆、得知自己可能懷孕，除了讓懷孕媽咪又驚又喜，「該怎麼做，才不會傷害到胎兒？」更讓孕媽咪擔心不已。**以下介紹懷孕初期注意事項，讓孕媽咪照顧自己，也照顧胎兒。**

懷孕初期7大注意事項－緩解懷孕初期症狀

- 懷孕初期注意事項(1) ： 戒除吸菸及喝酒，以免增加胎兒早產、胎兒體重不足的風險
- 懷孕初期注意事項(2) ： 減少咖啡因攝取
- 懷孕初期注意事項(3) ： 避免吃油膩食物、甜點零食等精緻澱粉食物
- 懷孕初期注意事項(4) ： 服用藥物需徵詢醫師意見，避免某些藥物可能使胎兒畸形
- 懷孕初期注意事項(5) ： 從多種食物攝取均衡營養，如：葉酸□DHA□鐵質等…
- 懷孕初期注意事項(6) ： 充足的休息與睡眠，維持好體力
- 懷孕初期注意事項(7) ： 停止或減少劇烈運動

懷孕期間飲食建議－均衡攝取懷孕期間營養

媽媽懷孕後須特別注意營養攝取！透過均衡飲食提供身體充足能量。

懷孕初期：建議多攝取含有**葉酸**的食物，如：深綠色蔬菜、豆製品；

懷孕中期：建議多攝取**鈣質**，提供寶寶鈣質供骨骼發育，同時預防小腿抽筋；

懷孕後期：建議多攝取含**鐵質**的食物，如：紅肉、肝臟、鴨血等，避免貧血與寶寶生長遲緩。

而許多懷孕媽咪因孕期不適、胃口不佳或只能外食，可能很難經由日常飲食中，獲取足夠的孕期營養。這個時候，**建議孕媽咪們適當地選用一些孕期營養補充品，來輔助飲食策略，幫助補充孕早期需要的胎兒重要發育營養素，如葉酸□DHA□鐵…...等。**

延伸閱讀：
雀巢媽媽膠囊－高濃度DHA綜合維他命，一顆搞定孕期關鍵營養，讓孕媽咪安心好孕！

懷孕最快多久有症狀？解除懷孕相關疑惑，陪伴胎兒快樂成長

以下解答懷孕初期症狀出現時，準媽咪們都可能會有的問題，讓孕媽咪可以安心地陪伴胎兒成長。

Q1懷孕最快多久有症狀？

根據衛福部國民健康署指出，到了懷孕第5週時，可能會感受到變化。這是因為這時寶寶已經開始在子宮內形成胚囊，因此部分孕媽咪可能會有噁心、想吐的感覺。

此外，不少人會好奇懷孕3天、5天是否會有症狀？由於此時受精卵還在著床階段，因此較少出現懷孕症狀，建議可再觀察1-2週左右。

Q2若月經該來卻沒來，也有出現其他懷孕初期徵兆，但驗孕棒仍呈現陰性反應時，該怎麼辦？

建議可以再多觀察幾天，倘若月經仍沒有來，可以再以驗孕棒檢測。若您仍非常不安，則建議至醫院接受專業檢查，也能讓自己更心安。

Q3懷孕初期腹部疼痛怎麼辦？

懷孕初期出現下腹部疼痛，是正常的懷孕初期症狀。懷孕初期肚子痛，是因為支撐子宮的韌帶被拉扯，只要多休息就能好轉。若疼痛較激烈，也建議孕媽咪盡快就醫。

Q4確認懷孕後，是否應該先停止性行為？

懷孕初期除了應避免劇烈運動，當然也需要先停止性行為，以免增加胎兒流產風險。而在懷孕12週後，雖可以開始性行為，但須全程戴上保險套，過程也盡量溫柔對待，來確保胎兒安全。

懷孕初期症狀是媽媽察覺自己懷孕的重要線索，不需要擔心。等到進入懷孕中期，媽媽身體習慣初期荷爾蒙變化，懷孕初期的症狀會獲得改善。我們的營養知識，會提供媽媽們一些建議及資訊，讓媽媽們能夠在這個人生重要的歷程中，度過快樂舒適的孕期。

資料來源：
孕產期營養手冊｜衛生福利部國民健康署
孕媽咪常見10大孕期營養問題，國健署來解惑 ｜衛生福利部國民健康署