孕早期
文章

懷孕初期頭痛怎麼辦？適度冰敷頭部，有助減緩懷孕頭痛

二月 14，2021

1 MIN

媽咪頭痛的情形，主要是受到孕期荷爾蒙影響，為懷孕初期最常見的不適症狀。雖然進入懷孕中期後自然獲得緩解，但懷孕初期頭痛，早已讓許多懷孕媽咪痛苦難耐。如何緩解懷孕初期頭痛，肯定是每個懷孕媽咪都想知道解答的問題。

本文將為懷孕媽咪們解析懷孕初期頭痛原因，還會分享如何緩解頭痛症狀，以及如何避免懷孕初期頭痛發生。

為何懷孕初期頭痛如此頻繁？荷爾蒙影響是主要原因

懷孕的初期，體內荷爾蒙變化，引起血管擴張及血流量增加，導致更多組織液滲出，壓迫到腦部神經，是導致孕婦經常性頭痛的原因。

另一方面，**正因為懷孕初期頭痛，是荷爾蒙影響所產生的原發性頭痛，頭痛症狀通常也會自然消退，**因此孕媽咪們，並不需要過度擔心頭痛什麼時候會好，只需要找適合的方式舒緩頭痛。

除了荷爾蒙影響，懷孕初期頭痛還可能是因為感冒、壓力等因素

荷爾蒙影響，當然是懷孕初期頭痛的主要成因。但是，還有其它因素，可能造成媽咪，在懷孕初期頭痛情形加劇，因此了解懷孕初期頭痛原因，才能幫助懷孕媽咪們，找到正確的方式舒緩或治療。以下與孕媽咪分享，懷孕初期頭痛的其他可能原因。

頭痛原因一：感冒

孕婦在懷孕期間，免疫力會下降，因此較懷孕前更容易感冒。而感冒也有可能是懷孕初期頭痛的成

因，建議孕媽咪應好好休息，避免頭痛症狀惡化。

頭痛原因二：壓力

要成為媽咪，一定是喜悅的事，但在另一方面，孕媽咪也擔心著胎中寶寶狀況，甚至煩惱著未來該如何準備，或者擔心自己因懷孕伴隨著體型的改變等。這些心理壓力，都有可能造成懷孕初期頭痛。建議孕媽咪們，要找到適合自己的紓壓方法，避免懷孕初期頭痛的發生。

頭痛原因三：高血壓

原本血壓高的孕媽咪必須要注意血壓問題，而沒有高血壓問題的孕媽咪們，也不能輕忽，應時常監控血壓的變化。**懷孕期間，有些孕婦會出現高血壓的狀況，進而出現頭痛症狀。若高血壓不加以控制，對於孕婦與胎兒，都有潛在危險。**

頭痛原因四：姿勢不良

若長期站姿與坐姿不良，都會造成肩頸僵硬、血液循環不良，導致孕婦頭痛。不過提醒孕媽咪，若希望以藥布、藥膏，來緩解不適症狀，須注意成分不會影響胎中寶寶，並且先諮詢醫師。

懷孕初期頭痛怎麼辦？五個小方法舒緩孕期頭痛

引起懷孕初期頭痛的原因，雖然有很多種，但有些共同的方法，可以幫助孕媽咪頭痛得到舒緩。以下分享五個小方法，協助孕媽咪改善頭痛症狀。

舒緩方法一：冰敷頭部

孕媽咪可以適度地冰敷頭部，來緩解頭痛的不適。需要提醒媽咪，每一次冰敷時間不宜超過五分鐘，且冰袋要以毛巾包裹。當媽咪頭痛欲裂時，不妨先試著冰敷頭部，舒緩頭痛程度。

舒緩方法二：輕揉太陽穴

孕媽咪若有頭痛症狀，可以手指輕揉兩邊太陽穴，加速血液循環，可以有效消除頭痛。此外，孕媽咪，也可以在太陽穴或額頭上，塗點薄荷油，也可以緩解頭痛症狀。

舒緩方法三：按摩肩頸與頭部

按摩肩頸，可以幫助堅硬的肩頸放鬆，也有助孕媽咪減輕頭痛症狀。

舒緩方法四：深呼吸與充足的休息

出現頭痛症狀時，試著到公園或是空氣清晰的地方，大口地深呼吸，可以讓孕媽咪漸漸放鬆，舒緩孕期頭痛。另外，充足的休息也可加速緩解頭痛的症狀。

舒緩方法五：洗熱水澡

睡前泡個熱水澡，不僅能消除一整天的疲勞，對於有頭痛症狀的孕媽咪來說，洗個熱水澡，還能夠有效舒緩頭痛。

懷孕初期頭痛預防對策，讓孕媽咪遠離孕期頭痛

在懷孕初期頭痛發生前，有些生活小建議，能夠減少頭痛發生機率，有效預防頭痛。以下分享三個頭痛預防對策，幫助孕媽咪遠離孕期頭痛！

預防對策一：遠離聲光刺激

容易輕微頭痛的媽咪應避免處在吵雜的聲光環境，以免引發頭痛。

預防對策二：多喝水

水分攝取不足是頭痛的原因之一，孕婦平常應多喝水，來達到水的建議攝取量。若出現懷孕初期頭痛時，也可以先喝杯水來舒緩。

預防對策三：多休息

頭痛之所以會發生，與休息不足、睡眠時間不足、過於勞累相關。充分的休息，不僅能舒緩頭痛症狀，還有助於孕婦減輕壓力。



▲ 冰敷頭部可以有效緩解頭痛，但如果頭痛症狀加劇，可能是妊娠高血壓，建議盡快去看醫生

本文分享了懷孕初期頭痛緩解方式，以及頭痛預防對策，希望能幫助孕媽咪順利渡過孕期。最後要提醒孕媽咪，**若懷孕初期頭痛頻率變多、強度變高，媽咪要留意是不是妊娠高血壓引起，並盡快向醫師了解，千萬不要擅自使用頭痛藥，免得影響寶寶健康！**

延伸閱讀：
懷孕初期有那些常見症狀呢？

想要了解更多懷孕初期知識：
懷孕初期有哪些症狀 ｜ 懷孕初期知識集 ｜ 雀巢1000天營養計畫

資料來源：
Headaches in Pregnancy | American pregnancy association