孕早期
文章

了解孕早期不適：頻尿

二月 14, 2021

1 MIN

奇怪？為什麼我現在就會一直想跑廁所？我以為要到懷孕晚期才會有這樣子的情形，這樣是正常的嗎？

孕早期及孕晚期頻尿現象最明顯

許多媽媽只知道懷孕晚期因為寶寶變大壓迫到膀胱，所以會有頻尿現象，卻不知道孕早期也會有一樣的情形呢！孕早期因為子宮脹大，壓迫到膀胱，讓媽媽常感尿意；到了孕中期，子宮會往上移，減少對膀胱的壓迫所以頻尿現象改善；到了懷孕後期，腹中寶寶越長越大而且頭開始朝下(為出生做準備)，再度壓迫到膀胱，媽媽再度感到頻尿。

貼心小建議

媽媽應該…

1. 每日飲用足夠水分
   每公斤體重需攝取30ml 的飲水量，假設50kg的媽媽就需要至少飲用1500 ml 的水分。水對於媽媽及寶寶許多代謝反應，扮演重要角色，若因為怕頻尿情形減少飲水量，媽媽就無法幫自己跟寶寶透過排尿，將代謝廢物排出喔！
2. 避免憋尿情形
   過度憋尿容易造成媽媽泌尿道的感染及發炎。