孕早期
文章

解除孕早期不適：倦怠疲勞

二月 14, 2021

1 MIN

最近生活作息很正常，可是卻開始容易感到疲累、想睡覺，無時無刻都覺得好累，難道我是感冒了嗎?

荷爾蒙改變

媽媽別擔心，這是因為懷孕讓荷爾蒙改變，使媽媽的體溫略為上升(但仍不到發燒的程度)，全身引起倦怠、疲勞的現象，因為症狀看起來像是感冒，讓不少媽媽會擔心是不是感冒了，這樣子的情形到了懷孕中期會改善。當然，如果媽媽感到不舒服而且體溫超過37.5℃，要趕快就診，同時也要讓醫師知道您懷孕喔！

維生素B群的攝取

媽媽如果平常吃比較多精緻食物或是三餐以澱粉為主，這樣的飲食型態容易導致維生素B群攝取不足甚至消耗過度，因此容易感到疲累。維生素B群可以協助體內能量代謝，讓人更有精神，建議媽媽可以透過挑選富含維生B群的食物，例如牛奶、肉類跟全穀類等，或在專業醫護人員建議下，食用維生素B群補給品，來改善疲倦。

保持正常作息

媽媽應該保持每日充足睡眠，作息正常，累的時候可以小歇片刻，但不要睡太久，免的到了晚上又會睡不著！