孕晚期
文章

懷孕後情緒變化大，睡不好怎麼辦？

八月 11，2023

2 MINS

醫師建議：可嘗試補充含「肌醇」營養素助好眠

「醫師，懷孕之後我經常容易累，但是晚上又睡不好，怎麼辦？」這是禾馨婦產科「烏烏醫師」烏恩慈門診時經常被問到的問題。烏恩慈醫師 指出：「懷孕後生理變化大、情緒容易波動，加上胎動、肚子隆起影響睡姿等，這些都會造成孕期容易出現睡眠困擾！」根據調查顯示，台灣有65%孕婦遇到睡眠障礙，甚至還有5%孕婦需要服用安眠藥來助眠。(註1-2) 烏恩慈醫師提醒，除了透過適度運動、睡前減少使用3C電子產品、改變睡姿、減少咖啡因等方式之外，也可嘗試攝取孕期所需的營養素來幫助改善孕期睡眠的問題 。經實驗證實，孕婦每日攝取「肌醇」有助提升睡眠品質、睡眠持續時間、睡眠效率等重要指標 ，讓孕媽咪在孕程舒適、安心，睡得好，也更能維持孕期好體力。(註3)

近7成孕媽咪有睡眠困擾！難以入睡、夜裡醒來後難再睡著…影響孕期生活品質

烏恩慈醫師說明，孕媽咪進入懷孕中期之後，因為身體要持續供給營養給寶寶，媽媽體內的荷爾蒙分泌也會發生變化，引起許多身體狀態改變，其中「睡眠品質」也隨之受影響。根據一項針對台灣孕婦的調查，懷孕的睡眠品質會隨著孕期越來越糟，每3位孕婦就有2人睡不好！其中73%的問題是難以入睡，62%在夜裡醒來之後很難再睡著。甚至還有5%的孕媽咪必須服用藥物來幫助入睡。(註1-2) 烏恩慈醫師說：「雖然安眠藥在孕期大多是安全用藥，但為了擔心未知的風險，許多孕媽咪仍抱持的能忍就忍，能不吃就不吃的心態，難以入睡，痛苦萬分。這時候補充一些營養素，好比肌醇或許是一個值得先嘗試的方式。」

臨床實驗證實：孕期可攝取「肌醇」幫助改善睡眠品質，一夜好眠！

肌醇存在於天然的食物中，如：燕麥、橘子，研究顯示，孕婦及特定族群對於肌醇的需求量較高(註4-5)，一項針對孕期的臨床實驗更發現，孕媽咪自孕中期開始補充足量肌醇，連續10週後，相較於未補充的孕婦族群，在主觀睡眠品質、睡眠持續時間、睡眠效率等指標都有明顯更佳的表現！(註3) 烏恩慈醫師建議，孕媽咪想要一夜好眠，可以培養良好的運動、飲食生活習慣來放鬆心情，此外，也可以嘗試含「肌醇」的營養解決對策改善睡眠品質，晚上睡得好才有助於白天的氣色與精神飽滿。

「肌醇」搭配兩種益生菌 還能幫助孕期血糖平穩、使排便順暢、幫助維持口腔

健康！

烏恩慈醫師進一步分享，「肌醇」除了可以幫助睡眠品質，更對孕媽咪有其他好處：根據臨床研究，有妊娠糖尿病的孕媽咪，經飲食調整搭配「肌醇」補充後，血糖控制達標率可達90% ！(註6) 若以「肌醇+乳雙歧桿菌+鼠李糖乳酸桿菌」一起補充，研究報告顯示可有效降低68%妊娠糖尿病發生風險。(註7)

「乳雙歧桿菌」、「鼠李糖乳酸桿菌」這兩株益生菌已經被使用超過30年，其安全性經美國食品藥物管理局(FDA) GRAS認證和歐洲食品安全局(ESFA)QPS認證，早產兒、孕婦都可以使用。 充分攝取「乳雙歧桿菌」、「鼠李糖乳酸桿菌」，能改善孕媽咪常見便秘、排便不順困擾，以及幫助維持口腔健康(如降低牙菌斑指數、唾液細菌總數)，甚至降低寶寶出生後的濕疹發生率。(註8–10) 烏恩慈醫師指出，孕期可嘗試補充含「肌醇+乳雙歧桿菌+鼠李糖乳酸桿菌」的孕婦專業保健營養品，幫助孕媽咪更加平穩安心度過孕程，同時，也建議選擇具有嚴格原料與製程控管的國際知名品牌，食品安全較有保障。

烏恩慈醫師呼籲，「懷孕就像一趟充滿期待的長途飛行旅程，航行過程中難免有些困擾不適，要小心留意自己的身體變化，找到讓自己舒服的方式」，孕媽咪們除了可以透過均衡飲食及運動讓身心靈更加放鬆，也可以攝取含「肌醇」的營養解決方案來補充孕期所需的營養，讓自己如同在孕程升等頭等艙，和寶寶一起迎向健康長大的開心時刻！

註1 Wang LW et al., Journal of Health Management. 2012 Dec; 10(2) 166-177.

註2 Hung HM et al., MCN Am J Matern Child Nurs. 2013 Mar;38(2):95-101

註3 Mashayekh-Amiri, S et al., J Matern Fetal Neonatal Med. 2022 Sep;35(18):3415-3423

註4 Dinicola S et al., Int J Mol Sci. 2017 Oct 20;18(10):2187.

註5 Formoso G et al., Diabetes Metab Res Rev. 2019 Jul;35(5):e3154.

註6 Kulshrestha V et al., Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol. 2021 May;260:42-47

註7 Reyes-Muñoz et al., Gac. Médica De México, 2021

註8 Eskesen D et al., Br J Nutr. 2015 Nov 28;114 (10):1638-46

註9 Alanzi A et al., Benef Microbes. 2018 Jun 15;9(4):593-602

註10 Rautava S et al., J Allergy Clin Immunol. 2002 Jan;109(1):119-21.