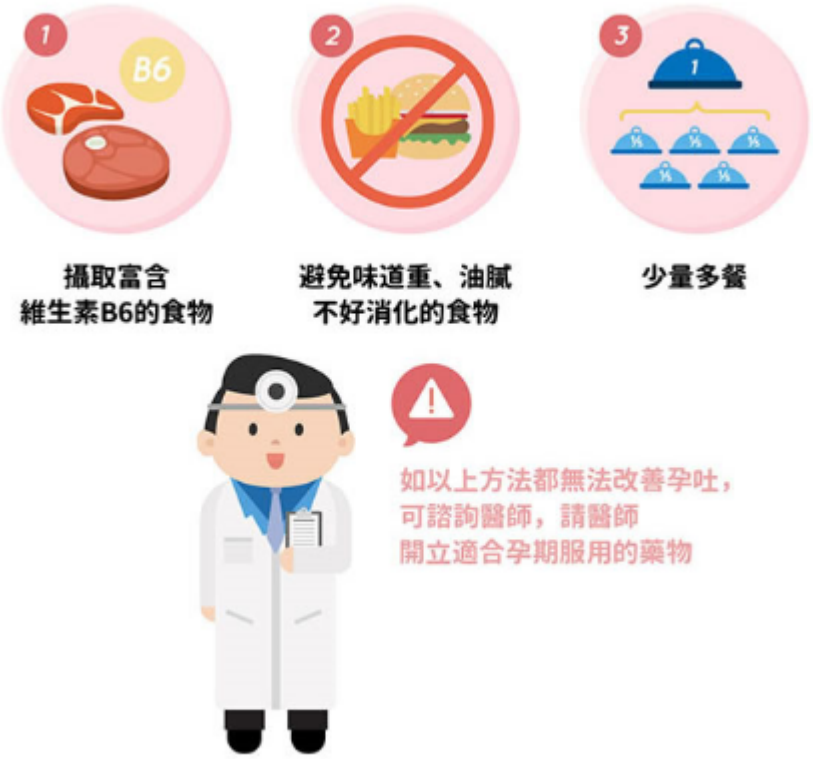
孕早期
文章

懷孕初期有哪些緩解孕吐不適的好方法?

二月 12, 2021

1 MIN



許多媽媽懷孕初期症狀都會經歷噁心不適，因為媽媽身體要調整成適合孕育寶寶的環境，荷爾蒙出現變化，連帶使腸胃蠕動速度變慢導致。
處理方法:
1. 起床前先吃些蘇打餅乾、乾吐司或穀類食品後，再下床。
2. 避免在用餐時喝過量湯或開水。
3. 少量多餐、避免空腹饑餓，可在兩餐間補充食物。

4. 避免油膩、不易消化或調味濃烈之食物。
5. 孕吐後用開水漱口，以去除噁心味。並可喝少許開水，將胃酸沖離食道，以減少食道灼傷的機會。
6. 攝取富含維生素B6的食物，能減輕噁心感。
如以上方法都無法改善孕吐，可諮詢醫師，請醫師開立適合孕期服用的藥物。