孕早期文章
文章

# 懷孕初期症狀懶人包一次看懂，懷孕初期徵兆有哪些？

十二月 23, 2019

懷孕初期因為荷爾蒙的變化，身體可能會出現一些讓孕婦感到不舒服的症狀，例如胸部腫脹、痠痛，偶爾會感到噁心、想吐，或是容易感覺想睡等等，但別緊張，這是展開懷孕旅程的必經之路。面對懷孕初期徵兆，除了飲食方面之外，還有一些懷孕初期注意事項媽咪們需要多多注意。

**Author(s): 審稿人 – 林育弘院長**

*懷孕是一條漫長的旅程，但各位孕媽咪不需要過度擔心，最重要的是保持愉快的心情，當心情放鬆時，很多的懷孕初期症狀也會跟著舒緩不少。*
懷孕了！很多準媽媽可能既興奮卻也有些不安，尤其是首次懷孕者，妳可能已感覺到身體有些症狀，例如孕吐、水腫、排便不順等，這些都是懷孕初期(前3個月)正常的現象，且會因人而有些微差異。

別擔心，以下將介紹懷孕初期有哪些症狀，只要了解，就知道這些生理和心理上的變化，都是很正常的，請放輕鬆，陪肚子裡的小生命一起享受這段美妙的旅程！



—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

# 懷孕初期 5 症狀





1 乳房脹大痠痛



2 孕吐噁心



3 陰道少量出血



4 頻尿



5 容易疲勞

# 八種常見的懷孕初期症狀，懷孕徵兆懶人包

## 懷孕初期症狀一：乳房脹大又痠痛

因為荷爾蒙的變化，孕媽咪們除了會發現胸部更重、更飽滿之外，也會感到腫脹、痠痛或刺痛。此外，乳頭也可能變得敏感，乳暈顏色也會變深一些。但在幾週之後，隨著身體逐漸適應荷爾蒙的變化，感受也會逐漸緩和。

## 懷孕初期症狀二：孕吐和噁心

孕吐（Morning sickness）也是因為身體荷爾蒙的變化所致，但發生的時間不太一定，通常多半發生在早上，因此英文才稱作Morning sickness。不過，並不是每位孕媽咪都有孕吐的現象，**一般而言，症狀會在第13週或第14週時，才逐漸減緩。另外提醒，第二胎孕吐則約有9%的出現機率。**

## 懷孕初期症狀三：陰道少量出血

懷孕後的10~14天，如果陰道有些微的出血，可能是著床出血（Implantation bleeding），代表受精卵已經附著在子宮壁上了。一般而言，**著床出血常被誤認為月經，所以常常會有媽媽不知道自己已懷孕。另外，懷孕初期出血通常不會持續太久，但如果出血超過1-2天，則建議盡快就醫。**

懷孕初期出血如果是少量的出血，且經血的顏色為深褐色，基本上就是著床出血。但如果出血量很大，經血顏色呈鮮紅色且有血塊，或是出血伴隨肚子痛，則有可能是先兆性流產，建議立即就醫處理。



▲懷孕初期陰道少量出血是正常現象，通常出血量會比月經少，時間也不會持續太久，不需要就醫治療。

## 懷孕初期症狀四：肚子痛

**通常懷孕初期肚子痛有三大常見的原因，分別是腸胃不適、子宮增大、先兆性流產。**懷孕初期孕媽咪體內的賀爾蒙變化，而使孕婦的體質敏感，容易造成腸胃不適排便不順、有排便不順的問題。

若是懷孕初期孕媽咪感覺肚子脹脹痛痛的，或出現類似生理痛的輕微肚子痛，可能是賀爾蒙改變、黃體激素增加造成子宮增大，屬於懷孕初期的正常現象。

衍伸閱讀：＜懷孕腹痛會影響胎兒？懷孕腹痛位置和肚子痛原因

## 懷孕初期症狀五：頻尿

懷孕期間，因為血液量增加，腎臟因此需要處理更多的液體，導致尿液增加，另外子宮也逐漸變大，可能讓媽咪更想跑廁所。

## 懷孕初期症狀六：容易疲勞

孕媽咪們在懷孕初期徵兆，容易感到疲累，這是會因為體內黃體素Progesterone快速增加的關係，因此平時不妨吃些富含蛋白質、維生素B群、和含鐵的食物，能幫助孕婦減緩一些疲勞感。

## 懷孕初期症狀七：分泌物量變多

懷孕初期分泌物變多是正常現象，因為媽咪體內荷爾蒙的改變，陰道與子宮頸腺體分泌旺盛，導致分泌物或是白帶增加。而**正常的分泌物應該要呈透明，或是半透明的微白色且無異味，如果發現分泌物呈現其他顏色，或是有出血、有異味、肚子痛的症狀，建議盡早就醫檢查**，以免影響寶寶的健

康。

## 懷孕初期症狀八：基礎體溫偏高

媽咪的基礎體溫是懷孕的徵兆之一，懷孕初期孕婦的體溫會升高，大約會在36.9℃-37.2℃之間，通常要等到懷孕中期後，才會恢復到原來的體溫。

# 懷孕初期飲食禁忌，孕婦什麼食物不能吃？

懷孕初期媽咪們在飲食方面需要特別注意，不需要過度攝取，依照自己平常的食量進食即可。由於**寶寶在懷孕初期時的營養來源是胎盤本身，因此如果醫生沒有特別要求增重或減重，媽咪們在懷孕初期不需要刻意增重。**

另外，懷孕初期飲食有諸多禁忌，提供以下七點給媽咪們參考：

1. **少量多餐、均衡飲食**
2. **適當補充營養素**
3. **避免油膩、刺激性食物**
4. **避免生食及加工食品**
5. **避免酒精或有酒精成分的食物**
6. **不要過度飲用咖啡因飲品**
7. **避免攝取過多糖份**

除了上述七點注意事項，另外提醒媽咪也要注意葉酸的補充，因為懷孕初期是胎兒神經管發育的重要時期，而葉酸是寶寶神經發育的重要營養。**衛福部國健署建議懷孕期間的媽咪，每日可以攝取600微克的葉酸，有益寶寶的健康發展。**

衍伸閱讀：＜補充葉酸該吃哪些食物？懷孕初期推薦補充葉酸，營養師QA

# 懷孕初期注意事項，要注意這 6 件事！

懷孕初期是奠定胎兒健康的重要時期，尤其是孕期的前三個月特別要小心，外界的刺激都有可能影響寶寶的健康，因此媽咪們有些生活習慣需要做改變，才能安全又順利的度過懷孕初期。以下為六點注意事項，提醒懷孕初期的媽咪：

## 1. 保持充足的休息

懷孕初期因體內賀爾蒙的影響，造成孕婦基礎新陳代謝速度增加，體內熱量消耗快，血糖不足。造成孕婦容易感到疲憊、精神不濟，因此懷孕初期的媽咪特別需要充足的睡眠。

另外提醒職業婦女須注意生活不要有太多壓力，盡量放鬆心情，**如果媽咪的精神壓力太大可能會影響寶寶的健康，或是加重懷孕初期的生理反應。**

衍伸閱讀：＜懷孕初期放寬心～懷孕期情緒過多會影響胎兒

## 2. 不要劇烈運動

由於懷孕初期胎兒的狀況還尚未穩定，不建議媽咪過度或做劇烈運動，應該改選則較為溫和的運動方式。然而在孕期期間、特別是在有教練指導下的適量與適當的運動是必要的，不但能幫助生產時更順利，也能夠維持媽咪身體的機能。

## 3. 定期產檢

定期產檢能夠確認寶寶的健康，也能較好預防懷孕初期出血、子宮外孕等問題，並及早提供治療。每次的產檢都非常重要，不但能追蹤寶寶的發育狀況，也是媽咪確認寶寶健康最直接的方法。另外產檢也會因應孕期提供不同的檢測項目，讓媽咪能順利、健康的度過孕期。

## 4. 補充水分

許多媽咪容易忘記補充水分的重要，然而**孕婦對水的需求比一般人高，因為懷孕後血容量增加，孕婦體內需要足夠的血液量提供胎兒，可見孕婦體內的水分是否充足會直接影響寶寶的健康。**所以提醒媽咪千萬不要因為頻尿而降低水分的攝取，也不要等渴了在喝水。

## 5. 選擇寬鬆、柔軟的衣著

懷孕時期媽咪的服裝也是一門學問，媽咪可能會發現腰圍和下半身逐漸變寬，平時的衣服漸漸的穿不下，都是正常的現象。儘管懷孕初期孕肚可能還不明顯，但還是建議媽咪不要穿太緊、不舒適的衣服。

過緊的衣服不但容易造成孕婦肌膚的不適，因此媽咪應該避免太緊、太悶的衣服，盡量以柔軟、寬鬆、有彈性的衣物為主。

## 6. 注意衛生，改善懷孕分泌物困擾

懷孕初期孕婦受到體內激素的改變，會出現陰道分泌物變多的狀況。提醒媽咪平時要注意下半身清爽，不要過度清洗陰部，並要正常且規律的生活作息，才能有效避免陰道感染。

衍伸閱讀：＜懷孕分泌物變多？初期分泌血絲，這樣判斷與保養

最後如果媽咪們有任何新的懷孕初期徵兆或症狀，都請諮詢婦產科醫師，現在有許多專業婦產科，也會提供電話或線上聯絡方式，供媽咪們在不方便外出的時候，也能夠尋求醫師協助。

懷孕是一條漫長的旅程，各位孕媽咪們不需要過度擔心，最重要的是保持愉快的心情，當心情放鬆時，很多懷孕症狀也會跟著舒緩不少。

## 重點摘要：

- 疲勞是懷孕初期常見的症狀，建議吃些含維生素B群、蛋白質和鐵的食物，能幫助減緩孕媽咪的疲累感。
- 懷孕初期出血可能是著床出血，通常出血量比月經少，且天數比月經還短，沒有危險性，不需要治療。
- 懷孕初期肚子痛常見的三大原因，分別是腸胃不適、子宮增大、先兆性流產。
- 懷孕初期的分泌物增加是正常的，但如果陰部出現搔癢、分泌物呈現其他顏色或有異味，則要就醫檢查。

## 參考


- Symptoms of pregnancy: What happens first. (link)
- Early Pregnancy Symptoms. (link)
- 孕期營養超重要 關鍵三寶葉酸、碘、鐵助好孕一衛福部國健署 (link)





立即分享