孕早期文章
文章

孕吐原因？ 何時開始、為什麼會孕吐等疑問，一次解惑

十二月 23, 2019

懷孕時受孕吐所苦的媽咪，為了身體裡的小生命更要學習攝取好的營養，為自己和寶寶的健康打底。建議容易孕吐的媽咪，可以先暫時保持飲食清淡，並遠離氣味強烈的場所。經歷孕吐一定很不舒服，但在生活裡做點小調整，還是可以安心度過的！

Author(s): 審稿人 – 楊佳縈營養師

因孕吐而完全不吃，會造成營養不足。補充關鍵營養品例如藻油DHA滿足孕哺期一日所需的DHA營養！

孕吐(Morning Sickness)也就是大家俗稱的害喜，是懷孕初期到中期之間常見的生理反應。雖然知道自己即將當媽是個開心的好消息，但對於害喜症狀有哪些、孕吐何時開始、為什麼會孕吐等疑問，真的會讓人不知所措。最後，我們要提供懷孕的媽媽們一些簡單小撇步，希望能幫助大家度過這個辛苦的階段。

孕吐何時開始？

孕吐大概會在懷孕的第6週發生，而孕吐高峰期則因人而異，從第6週～第16週不等，一般為第9週左右。而且每位媽咪在一天之中想吐的時間都不同，有些人在早晨，有些人在晚間，有些人則整天都不舒服，或是只有睡不好時才會吐。不過大多數的孕吐症狀，幾乎都會在懷孕12週後，約13～14週內減緩。

為什麼會孕吐？

確切的孕吐原因目前還不清楚，但根據美國梅約診所(Mayo Clinic)推斷，很有可能是因為懷孕時荷爾蒙改變和血糖降低，所引起的生理反應。

胎兒內臟器官最脆弱的階段，剛好與孕吐症狀最明顯的時間重疊。因此也有專家認為，孕吐可能原因是一種保護孕婦和胎兒所演化的生理機制，藉由吐出胎兒可能還無法承受的有毒物質，可以避免

媽媽吃下有感染風險的食物。



孕吐症狀怎樣算嚴重？

通常孕吐不會對媽媽或寶寶造成大礙，只有大約1~2%的人，狀況會嚴重到變成妊娠劇吐(Hyperemesis)。如果孕吐伴隨以下症狀，就要趕快就醫：

- 嚴重脫水和體重減輕。
- 尿量變少，或尿液顏色變深。
- 起立時會頭暈或昏倒。
- 嘔血，或嘔吐物中帶血。
- 心跳變快。
- 連喝水或其他液體都會吐。

哪些生活撇步可以應對孕吐？

- 少量多餐，不要讓自己有空腹的時候。
- 吃飽後不要馬上躺下。
- 盡量避免辛辣、多油和氣味較重的食物。



孕吐吃什麼維持體力？

常常噁心嘔吐時，真的會讓人很不想吃東西。但如果因為怕吐而完全不吃，對懷孕的身體其實不太好，而且不會讓自己比較舒服。以下推薦一些較能讓孕吐媽媽接受的食物，建議以少量多次的方式攝取，好讓自己維持體力，又不會反胃：

- 記得多喝水，或可以含冰塊。如果想喝有味道的飲料，可以喝淡茶，或透明的氣泡飲料。
- 睡前可以吃點鹹餅乾、乾麵包、乾麥片，墊墊腸胃。
- 對有些人來說，檸檬和薑的氣味有抑制噁心的作用，除了用聞的，也可以泡水喝。

除了以食物來緩解孕吐的不適外，媽媽們也要注意營養的攝取是否足夠，尤其是能幫助寶寶發展學習力的DHA因為寶寶會從媽媽體內攝取DHA所以媽媽本身必須額外攝取才足夠供應給胎兒。對於聞到魚腥味會反胃、擔心海洋汙染或是吃素的媽咪，在無法吃魚或魚油的情況下，萃取自海藻的純植物性藻油，就是補充DHA的好選擇。

—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家



孕吐

伴隨以下症狀時

請就醫

1 嚴重脫水和體重減輕



2 尿量少或尿色深



3 起立時頭暈或昏倒



4 吐中帶血



5 心跳變快



6 連喝水都會吐



重點摘要:

- 孕吐不想吃，可試試少量多餐的方式。
- 擔心因孕吐所造成的營養流失，可補充營養品滿足所需，例如不敢吃魚的話，藻油DHA是媽媽補充DHA的好選擇！

參考

- What is Morning Sickness and How can I Treat It? (link)
- Morning Sickness. (link)
- Morning Sickness. (link)
- Morning Sickness. (link)
- When does morning sickness peak? (link)



立即分享