孕早期文章
文章

懷孕初期注意事項：助媽咪與胎兒平安渡過孕期

一月 7, 2020

懷孕初期的妳，除了身體感覺到一些變化之外，有沒有好好調整生活習慣呢？懷孕初期是奠定胎兒健康的重要階段，也是孕期最不穩定的階段，要讓胎兒在安全的環境下健康成長，孕媽咪有幾個必須遵守的懷孕初期注意事項。本文整理了懷孕初期的身體狀況變化並提供懷孕初期注意事項，幫助孕婦順利度過懷孕前三個月。

Author(s): 審稿人 –王立文院長

在飲食上，懷孕初期還不需要額外攝取熱量，最重要的是飲食營養和均衡，補充必需的營養素如DHA葉酸，減少咖啡因、避吃生食、不菸不酒，累了就要多休息。

懷孕初期，準媽媽為了讓胎兒順利發育，要先適應身體與心態的轉變，同時又要調整生活方式，才不至於因為一個疏忽，影響胎兒的健康。**懷孕初期的前3個月，是胚胎形成階段，因此孕媽咪需要遵守一些注意事項。**而在為寶寶準備之前，先來了解懷孕初期的徵兆，讓媽咪可以提早注意、準備。

了解懷孕初期的徵兆，提早為寶寶準備

懷孕初期通常媽咪的身體不會有明顯的改變，但還是可以透過一些細微的變化與徵兆來發現自己懷孕了。首先，**月經停止是懷孕初期最顯著的懷孕徵兆，若月經延遲超過2週以上，則有可能是已經懷孕。**其次，懷孕後賀爾蒙會發生改變，導致孕媽咪體內產生變化，出現害喜症狀，容易有噁心、嘔吐的反應。

乳房腫脹也是懷孕初期的徵兆之一，因為賀爾蒙的改變，媽咪的乳房會慢慢變大，乳暈顏色也會加深，甚至還會有乳房腫脹的現象，都屬正常。孕期中後段時為了寶寶出生後的哺乳預備，媽咪的乳房脹痛感會越發明顯，可以透過按摩或冷敷來減少懷孕初期乳房脹痛的不適感。

另外，孕婦若是發現自己在懷孕初期有出血的情況，不需要過於著急。胚胎在著床後子宮內膜會脫落，會以少量出血的方式或是跟著分泌物從陰道排出，樣子如同月經前後的深褐色分泌物，因此媽咪無須過於擔心。這些都是懷孕初期的正常狀況，媽咪們可以透過月經延遲以及乳房變化等來初步判斷自己是不是已經懷孕了。

孕媽咪必看！掌握懷孕初期注意事項讓胎兒健康發展

懷孕初期因為胎盤還沒穩定，許多刺激都容易影響胎盤的穩定性，因此孕婦在懷孕初期的前3個月都需要特別小心注意。接下來將提供準媽咪們懷孕初期注意事項，告訴你懷孕初期要注意什麼好來輕鬆地度過這段重要的孕期。

懷孕初期飲食注意事項： 4 個懷孕初期需注意的孕婦飲食建議

懷孕初期，準媽咪所攝取的食物有一部分會同時給肚裡的寶寶吸收，所以需要留意孕婦本身的飲食習慣，攝取健康而天然的食物。懷孕初期媽咪還不需要額外攝取熱量，最重要的飲食營養和均衡，補充必需的營養素。

- **懷孕初期飲食注意事項1：孕婦應多補充DHA**

DHA(Docosahexaenoic acid，全名為二十二碳六烯酸)是一種多元不飽和脂肪酸(Polyunsaturated fatty acid)，也是人體認知發展重要的營養素，對於胎兒健康發展至關重要。孕婦體內的DHA含量，對寶寶有很大的影響，而DHA會自然隨著懷孕週期而逐漸下降，因此從懷孕初期一直到產後哺乳，孕婦都需要補充DHA。

- **懷孕初期飲食注意事項2：葉酸是孕婦的重要營養素**

葉酸(Folic acid) 是寶寶正常發育的關鍵營養素，對於準備懷孕和懷孕初期的孕媽咪來說是非常重要的營養素。孕婦每天應補充400微克(mcg)的葉酸，孕媽咪可以透過天然食物如菠菜以及柑橘類水果來補充葉酸，也可購買葉酸的補充錠，但請先諮詢醫師。此外，每天也可補充400國際單位(IU)以上的維生素D，幫助維持所需的營養。

- **懷孕初期飲食注意事項3：孕婦應減少咖啡因與酒精的攝取**

孕媽咪們可以喝咖啡，但要注意咖啡因的攝取量，否則可能增加胎兒流產的機率。懷孕後建議媽咪們每天的咖啡因攝取量控制在200毫克內（約一小杯咖啡），才不會對肚子裡的胎兒造成影響。

另外，懷孕期間，孕媽咪們最好完全戒酒，因為酒精會透過血液快速流經胎盤和臍帶，傳送給寶寶，可能因此傷害寶寶的大腦和其他器官，影響後續發展。孕婦需多注意自己的飲食，不要讓胎兒吸收到不該吸收的。

- **懷孕初期飲食注意事項4：懷孕時應避免吃生食**

孕媽咪需特別注意懷孕期間請避免吃生食，因為未煮熟的食物可能含細菌、寄生蟲或毒素，將危害寶寶的健康。常見的生食包括生海鮮、生魚片、生或半熟肉、動物的內臟料理等，孕婦應盡量選擇熟的、加熱過的食物。



▲健康飲食是孕期最重要的事情，孕媽咪應多攝取原型食物，並適時補充營養保健品。

懷孕初期生活習慣注意事項：3個懷孕初期需注意的孕婦生活習慣

除了飲食外，孕媽咪們也應該多注意自己的生活習慣。懷孕後賀爾蒙的改變，使孕婦高機率會感到疲憊，因此孕婦應多注意休息，且養成良好的生活習慣，才能讓肚子裡的寶寶平安長大。

- **懷孕期間應避免抽菸與吸入二手菸**

無論是孕媽咪自己抽菸或吸二手菸，懷孕期間都必須避免，因為抽菸會增加胎兒流產和早產的機率，或導致寶寶出生時體重不足，影響日後的學習和行為能力。為了不對肚子裡的胎兒造成無可避免的影響，建議媽咪在懷孕期間避免任何吸到菸的機會。

- **孕婦應避免穿高跟鞋，選擇舒服的平底鞋**

隨著胎兒在子宮裡逐漸長大，媽咪們的身體重心也會跟著改變。而且媽咪們在懷孕時身體會水腫，導致雙腳腫脹，所以建議孕婦穿平底鞋走路，一來較為舒服，二來也避免穿高跟鞋時不慎跌倒。

- **孕期媽咪們應多休息，將心情放鬆到最佳狀態**

通常在懷孕初期，媽咪們會容易覺得疲憊、心情起伏不定，但即使是生活忙碌，也請至少每週找一天晚上早睡，不妨多聽音樂、看看書助眠，都有助於改善情緒，提升孕期生活品質。

掌握懷孕初期注意事項，輕鬆度過孕期前三個月！

懷孕初期孕媽咪一定要掌握好懷孕初期注意事項，在孕期保護好胎兒。有些關鍵的營養素在懷孕初期可千萬不能少，如DHA□葉酸和維生素□等；懷孕前有抽菸或喝酒習慣的媽咪，這段時間最好忍耐

一下，同時，也要減少咖啡因的攝取，寶寶才能順利地長大。

另外，孕期媽咪也需要照顧自己的情緒，不可過度勞累，要有充足睡眠。**維持健康的生活能夠幫助媽咪順利地度過孕期。**若能確實做到這些懷孕初期注意事項，就能幫助孕婦輕鬆地度過這段將近10個月的孕期時光！



—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

懷孕初期 7 大注意事項



1 補充DHA和葉酸



2 減少咖啡因



3 不吃生食



4 不抽菸



5 不喝酒



6 不穿高跟鞋



7 多休息

重點摘要:

- 孕婦應注意飲食均衡，多攝取天然健康食物。
- 孕媽咪咖啡因每日的攝取量限制在200毫克內，包括所有含咖啡因的食品如咖啡、茶、可樂、能量飲料和巧克力。
- 建議孕媽咪改穿平底鞋、避免穿高跟鞋。
- 孕媽咪菸酒都要避免，另外要多休息以及睡眠充足

參考

- Maternal DHA Status during Pregnancy Has a Positive Impact on Infant Problem Solving: A Norwegian Prospective Observation Study. (link)
- First trimester: your essential pregnancy to-do list. (link)
- 11 Things Not to Do While Pregnant. (link)
- What cheese can I eat during pregnancy? (link)



立即分享