孕中期文章
文章

懷孕中期肚子硬又痛？懷孕睡覺姿勢即可改善！

二月 18, 2020

來到懷孕中期，許多媽媽可能都會感覺身體上，變得比較輕鬆，但是偶發的腹痛情況仍舊非常惱人。而肚子的痛法千奇百怪，可能有抽痛、肚子變硬或悶痛。另外，假性宮縮這種跟肚子痛類似，又跟真性宮縮難以分辨的症狀，也會在懷孕中期開始出現，甚至會讓媽媽們不禁懷疑自己是不是準備要生產了。

別擔心，本文將介紹懷孕中期，各種可能發生的腹痛症狀，幫助媽媽們更加了解自己的懷孕情況，照顧好自己的身體，胎兒也能順利成長。

Author(s): 審稿人 – 周佳謙醫師

雖然下腹抽痛可能代表眾多含意，但其實可以簡單地由疼痛程度進行分辨，在正常情況下，懷孕初期到中期，肚子悶痛相當正常，妳可能會感覺肚子有點緊繃、痠痛或垂墜感，這可能是因為體內激素變化、子宮脹大所導致。

說到肚子痛，女人肯定是最了解的，根本不需要懷孕，從第1次月經來潮之後，大部分的女性，幾乎每個月都得忍受經痛所帶來的不適，同樣地，媽媽們有懷孕中期肚子悶痛的症狀，也絕非少數，甚至時常造成媽媽們擔心留不住寶寶。

—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

懷孕中期肚子痛種類與改善



1 假性宮縮

躺著或坐著休息一下以變換姿勢

2 排便不順與脹氣

多吃高纖蔬果加上運動

3 骨盆疼痛

游泳或做骨盆底肌運動



4 胎盤早期剝離

須就醫診斷，但發生率低

孕期肚子痛的5種類型

雖然下腹抽痛可能代表眾多含意，但其實可以簡單地由疼痛程度進行分辨，在正常情況下，懷孕初期到中期，肚子悶痛相當正常，妳可能會感覺肚子有點緊繃、痠痛或垂墜感，這可能是因為體內激素變化、子宮脹大所導致。

1. 圓韌帶疼痛

到了中期之後，因為胎兒的體積逐漸變大，使得子宮周圍的圓韌帶拉伸，並在腹股溝到下腹部之間產生疼痛。對某些人來說，肚子痛可能有如針刺般強烈，有些則是持續不斷地隱隱作痛。媽媽們可以藉由熱敷，或是做一些讓肢體放鬆的伸展運動，來減緩疼痛感，也可以坐下或躺下，讓自己處於比較舒服的姿勢，加速消弭疼痛。



2. 假性宮縮

除了肚子痛以外，許多媽媽們表示，有時候會感覺懷孕中期肚子硬硬、緊緊的，其實這是子宮在收縮所造成的症狀，俗稱為假性宮縮(Braxton Hicks Contractions□學名為布雷希氏宮縮)，通常在懷孕16週開始出現，跟真正的宮縮比起來，它的發作比較沒有規律，持續時間短暫，大約30秒~2分鐘以內，比起疼痛，更多的是一種子宮肌肉在收縮用力的感覺。

雖然不像真性宮縮會隨時間加劇疼痛，但是妳也可以嘗試躺著或坐著休息一下，降低假性宮縮的不適感，另外，有時候只是變換一下姿勢，宮縮的情況就消失了，因此不需過於擔心。

3. 排便不順與脹氣
來到懷孕中期後，逐漸成長的胎兒，需要更多的腹內位置才能容納，導致腸子受到壓迫，再加上體內激素的變化，減慢了腸道蠕動速度，建議懷孕媽媽們一定要保持多喝水與攝取高纖食物的習慣，再加上適度的運動，與攝取腸道益生菌，以減少排便不順與產生痔瘡的機會。

4. 骨盆疼痛
骨盆疼痛包括骨盆前側的恥骨痛，與後側的下背痛，走路或是睡覺翻身等動作，都可能會讓有骨盆疼痛的媽媽們感到痛苦，其主因包括胎兒的壓迫，以及激素造成的影響，會使得骨盆與恥骨鬆弛，難以保持平衡，並引起疼痛。建議可以進行一些加強骨盆底、腹部與臀部肌肉的運動，或者藉由游泳，利用水的浮力，減輕關節壓力。

5. 胎盤早期剝離
雖然機率不高，但有些人會嚴重肚子痛或者有出血的症狀。這可能是胎盤過早剝離子宮造成的，好發於抽菸和35~40歲以上的懷孕媽媽，根據剝離的程度，有可能不會造成太大影響，但也可能導致大量出血或胎死腹中等風險。



懷孕睡覺姿勢改善肚子痛

隨著肚子漸漸變大，懷孕媽媽們睡覺的時候，如果採用仰躺的姿勢，可能會覺得腰部有壓迫、痠痛的感覺。懷孕時不妨改用側睡的方式，多拿一個枕頭，夾在兩腿之間，以改善血液循換與膝蓋疼痛的問題，另外，調整姿勢可以減輕疼痛感，只要不是趴睡就行。

重點摘要:

- 認識懷孕中期5大腹痛的種類以及緩解方式

參考

- What Does Round Ligament Pain Feel Like: Symptoms, Diagnosis, Treatment (link)
- Round Ligament Pain (Sore Stomach) During Pregnancy (link)
- Second trimester pains: What to expect (link)
- Tips on how to sleep when pregnant(link)



立即分享