孕早期文章
文章

懷孕感冒怎麼辦？破解孕婦不吃藥不打針的迷思

5 月 20, 2020

懷孕會造成身體免疫系統下降，小感冒可以在不吃藥的情況下讓身體自動復原，但若是得了流感或是細菌感染，一定要就醫，以免影響胎兒或是引發併發症。

Author(s): 審稿人 – 周佳謙醫師

懷孕期間，徵求醫師建議後，孕婦可施打流感疫苗；剛懷孕的前12週是胎兒重要器官生長的時期，孕婦最好保持警戒到28週後，藥物對胎兒的影響才會降低，並且記得服用藥物一定要經由醫師處方。

懷孕期間身體會經歷許多變化，其中，孕婦的免疫力會下降，感冒的機率會比平常還高，媽媽們一定很擔心自己懷孕感冒怎麼辦如果吃藥或打針，會影響到小寶寶生長。事實上，媽媽們不用太過擔心，懷孕感冒並不會影響胎兒，如果懷孕期間媽媽們不小心感冒了，也可以吃藥或是靠著簡單的方式舒緩症狀，以下就為您介紹懷孕期間舒緩感冒症狀的方式。

孕婦感冒不吃藥如何舒緩？

許多孕婦覺得懷孕初期身體出現的症狀與感冒症狀相似，的確，孕婦剛懷孕會出現鼻塞或頭痛的症狀，但如果也同時出現打噴嚏、流鼻水、喉嚨痛、聲音沙啞或是咳嗽，那就屬於感冒症狀了。

那如果懷孕感冒怎麼辦？如果孕婦在前12週不小心感冒，而且症狀還不到太嚴重，可以多休息、多喝水就好。如果有喉嚨痛或是咳嗽的症狀，則可以用溫鹽水漱口，或在溫水裡加檸檬。如果症狀稍嚴重一點，可以沖個熱水澡，穿著保暖以祛寒氣。家人也可以幫孕婦煮雞湯，讓孕婦補補身體，維持營養和體力。如果感冒症狀靠多喝水多休息無法緩解，建議尋求醫師協助。



孕婦感冒和發燒對胎兒的影響

根據美國過敏、氣喘和免疫學學會(AAAI)出版的刊物顯示，懷孕期間孕婦愈常感冒或是感染病毒，胎兒生下來得到氣喘(Asthma)的機率可能就愈高。不過這項研究數據並不是絕對，一般來說，懷孕感冒對胎兒影響不大，小感冒只是媽媽免疫力下降引起的。

然而，如果孕婦在懷孕期間感染流感(Influenza)，那絕對比小感冒還要麻煩，因為流感可能會引起併發症，例如肺炎(Pneumonia)，支氣管炎(Bronchitis)或是鼻竇炎(SinusInfections)等，還會影響胎兒，使胎兒可能比預產期早出生，或是出生後體重過輕。

流感和一般感冒的症狀大多相似，所以孕婦要記得，除了一般感冒的咳嗽、流鼻水之外，如果有發燒、打冷顫或是全身痠痛的症狀，就很有可能是流感，一定要就醫請醫師評估與治療，以免日後衍生出其他併發症。



懷孕感冒更要小心用藥

根據美國密歇根大學醫學系研究，剛懷孕的前12週建議孕婦不要吃藥，因為這段時間是胎兒重要器官生長的時期，許多醫師也建議最好保持警戒到28週後，藥物對胎兒的影響才會降低。懷孕初期處處都要小心，不過懷孕滿12週後，孕婦可以使用的藥物就變多了，例如：

1. 薄荷油
2. 止咳藥
3. 普拿疼
4. 去痰藥物
5. 碳酸鈣
6. 止咳糖漿

如果不確定藥方是否合適，記得詢問醫師，也要盡量避免使用多合一藥物，一種症狀只吃一種藥。在懷孕28週之後更要避開NSAIDs(非類固醇類消炎止痛藥)類的藥物，避免造成寶寶在子宮內動脈導管提早關閉，影響寶寶心臟功能。

孕婦可以選擇施打流感疫苗，疫苗不但不會影響胎兒，還可以起保護作用，但也需在施打前詢問醫生是否適合自己的身體狀況。懷孕期間更要常以肥皂和溫水洗手、多運動、維持均衡飲食，來避免感冒。



5 件懷孕時感冒要知道的事

1 懷孕前12週感冒不建議吃藥。

2 流感引起的併發症會影響胎兒，需請醫師治療。

3 懷孕可以施打流感疫苗，保護自己和胎兒。

4 任何用藥需經過醫師同意。

5 懷孕滿12週後建議避開多合一藥物。



重點摘要：

- 懷孕頭12週是胚胎器官發育的重要時期，非必要盡量避免使用藥物。
- 不吃藥的情況下可以採自然療法，例如多喝水、多休息等方式，讓身體痊癒。
- 孕婦小感冒不會影響胎兒，但若是流感或其他感染，對孕婦和胎兒都可能有負面影響。

參考

- How to Treat a Cold or Flu When You’re Pregnant (link)
- Cold and flu during pregnancy (link)
- Expectant Mothers' Colds May Affect Baby (link)
- What to do if you catch a cold when pregnant? (link)
- Can a Fever During Pregnancy Harm My Baby? (link)



立即分享