孕早期文章
文章

# 懷孕時孕婦頭痛如何緩解？喝水熱敷多休息

5 月 20, 2020

懷孕頭痛大多屬於原發性頭痛，各時期的起因不太相同。孕婦可以透過簡單的自然療法舒緩頭痛，如果懷孕滿12週後也可以吃普拿疼止痛，但如果太嚴重或是長時間持續頭痛，還是建議找醫師檢查。

**Author(s): 審稿人 – 周佳謙醫師**

*懷孕頭痛的原因非常多，有時候可能是由特定食物引起的，例如酒精、奶製品、巧克力、起司、花生、優格、番茄、酵母麵包等。不同時期的頭痛都有不同原因，治療的方法也不一樣。*

頭痛是懷孕期間很常見的症狀，尤其以懷孕早期和懷孕晚期這2個時期最常發生，有的媽媽甚至在產後還會有頭痛的症狀。懷孕頭痛大多屬於原發性頭痛，代表頭痛本身就是痛的原因，不是其他疾病或併發症的症狀，也不會影響到肚子裡的寶寶。不過，如果女性平常有偏頭痛，懷孕期間反而會比較舒緩。

## 懷孕頭痛的原因

孕婦頭痛的原因非常多，有時候可能是由特定食物引起的，例如酒精、奶製品、巧克力、起司、花生、優格、番茄、酵母麵包等。孕婦不同時期的頭痛都有不同原因，治療的方法也不一樣，以下為大家介紹懷孕早、中、晚期不同的頭痛起因：

- **懷孕初期頭痛**
  因為荷爾蒙和血液量增加的關係，會造成經常性頭痛，如果孕婦壓力過大、姿勢不良，都會加重頭痛的程度。此外，脫水、孕吐或噁心、缺乏睡眠、咖啡因戒斷、營養素攝取不足、血糖過低、活動量過低、光敏感等，也有可能造成頭痛。
- **懷孕中期頭痛**
  到了懷孕中期，姿勢不良、睡眠不足、肌肉緊繃或拉傷、妊娠高血壓、或是吃到可能引起頭痛的食物，都有可能引起頭痛的症狀。這個時期也要特別注意高血壓，因為孕期高血壓有可能會增加以下7種症狀的風險：
  1. 出血性腦中風(Stroke)
  2. 子癲前症(Pre-eclampsia)
  3. 子癲症(Eclampsia)

4. 胎兒生長遲滯
5. 胎兒早產
6. 胎盤早期剝離
7. 胎兒窘迫

- **懷孕晚期頭痛**
  雖然懷孕晚期頭痛的起因和懷孕中期大致相似，但以姿勢不良和懷孕造成的肌肉緊張這2種原因最為普遍。雖然比較少見、但也要特別注意子癲前症造成的頭痛，如果血壓控制不好，母體和胎兒都有很大的風險。



# 孕婦頭痛的舒緩與預防

除非是醫師開藥，不然孕婦要避免非類固醇消炎止痛藥(NSAID)，例如布洛芬(Ibuprofen)，如果孕婦不想吃藥，也可以試試以下6種自然療法來緩解頭痛：

1. 多喝水、多休息。
2. 在太陽穴抹薄荷油。
3. 少量多餐。
4. 沖個熱水澡。
5. 在沒有任何光線的房間休息，練習深呼吸。
6. 用溫毛巾溫敷肩膀和頸部，可以有效舒緩頭痛。

雖然大部分的頭痛可以靠吃藥或自然療法緩解，但如果出現以下症狀，請馬上就醫，因為這些同時也是子癲前症的症狀，需要經過醫師檢查才能確定：

- 頭部長時間劇烈疼痛，甚至嘔吐。
- 視線模糊或是看到白光、白點。
- 肋骨以下的部位也一起疼痛。
- 臉部、手、腳或腳踝腫脹。



—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

# 6種自然療法 舒緩頭痛



1 多喝水休息



2 抹薄荷油



3 控制血糖



4 沖熱水澡



5 練習深呼吸



6 溫敷肩膀和頸部

## 重點摘要：

- 懷孕頭痛大多屬於原發性頭痛，不是其他疾病或併發症的徵兆，也不會影響寶寶。
- 可以用自然療法舒緩。
- 長時間持續頭痛，甚至嘔吐暈眩的話，建議就醫檢查。

## 參考


- Headache During Pregnancy: What You Need to Know. (link)
- Pregnancy and Headaches. (link)
- Headaches in pregnancy. (link)





立即分享