孕早期文章
文章

懷孕脹氣怎麼辦？脹氣吃什麼能舒緩？

5 月 20, 2020

懷孕因為黃體素的分泌，會放鬆腸胃的肌肉，造成消化慢，同時累積氣體造成脹氣、打嗝或腹脹。除了多喝水、多運動，了解相關的飲食禁忌和緩解方式也很重要，但如果脹氣演變成腹痛，或是發生排便不順1星期以上，就要尋求醫師診治。

Author(s): 審稿人 – 周佳謙醫師

懷孕脹氣屬於正常現象，孕婦可以透過喝水、運動等方式來舒緩，但若太嚴重還是要尋求醫師診治。

懷孕期間身體經歷許多變化，脹氣也是其中之一，大約在懷孕初期開始，大部分到懷孕12-16週逐漸緩解，但也可能會持續到生產結束。懷孕脹氣的原因很多，可能是吃下去的食物造成的，但也有很大的因素是黃體素分泌造成的正常現象。黃體素是一種孕激素，會放鬆肌肉，包括腸胃的肌肉，腸胃肌肉活動愈慢，消化也愈慢，同時會累積氣體，就會造成懷孕脹氣、打嗝或腹脹。

懷孕脹氣吃什麼？

- **多吃高纖維食物：**建議每餐吃25~30克的高纖維食物。雖然高纖維食物吃多了會不斷放屁，但可以解決排便不順的問題，高纖維食物包含梅乾、無花果、香蕉、蔬菜、燕麥等。
- **糞便軟化劑：**如果是排便不順造成的脹氣，孕婦可以服用糞便軟化劑，但建議服用前要經過醫師同意，且要補充足夠的水分，才不會對自己的身體或寶寶造成負擔。



懷孕脹氣不要吃什麼？

- **二氧化碳：**許多飲料都含有二氧化碳，例如可樂、蘇打、碳酸能量飲料或是氣泡水。
- **果糖：**果糖是水果內含的天然糖分，有些製造商會在點心或是飲料裡加果糖。
- **山梨糖醇：**雖然卡路里低，但因為身體不好吸收山梨糖醇，因此有些人會有腹痛、腹脹或放屁等症狀。含山梨糖醇的天然食物包括蘋果、梨子和水蜜桃等，其他食品如葡萄乾、無糖口香糖、無糖或低糖果醬中也都有。
- **特定蔬菜：**如果孕婦常常脹氣，可以先少吃一些可能造成脹氣的食物，例如抱子甘藍、高麗菜、花椰菜、小麥、馬鈴薯，等到脹氣的症狀改善了，再酌量攝取。
- **其他：**避免高油炸或是添加甜味劑的食物。



懷孕脹氣怎麼辦？

有時候，脹氣是因為排便不順、消化不良所引起的，會使懷孕期間不舒服或是疼痛的情形更嚴重，懷孕脹氣的孕婦，可以試試看以下5種方式舒緩症狀：

1. **調整飲食方式：**除了少量多餐，細嚼慢嚥可以降低脹氣的機會，孕婦可以試著放慢咀嚼食物的速度。
2. **多喝水：**多喝水對身體絕對是好事，可以幫助消化系統運作，使排便更順暢。但不要使用吸管喝水，這樣才能減少脹氣的機率。除了水，喝果汁也可以，但如果脹氣時會肚子痛，或是會一直打嗝，那可能是大腸激躁症(Irritable bowel syndrome)這時候就要喝可發酵的寡糖、二糖、單醣和多元醇含量低的果汁，例如蔓越莓汁、葡萄汁、鳳梨汁、橘子汁等。
3. **多運動：**懷孕更需要運動，最好的狀態是每天運動30分鐘，即使只是走路，對孕婦的生理和心理都很好，可以加速消化過程、避免排便不順。
4. **穿著寬鬆的衣服：**貼身的衣服，尤其是有腰身的衣服，會給腹部壓力，而這樣的壓力就會讓孕婦一直放屁，所以建議孕婦穿著寬鬆的衣服。
5. **放鬆深呼吸：**有時候，壓力和焦慮都可能會使身體裡的氣體增加，所以孕婦不要太過煩心，盡量減少生活中的壓力，像是把家務事交給其他人處理，多留一些時間給自己，並試著放鬆、深呼吸，也可以去做孕婦SPA

如果試過這些方法，也避開了不該吃的食物，但還是持續脹氣，甚至導致肚子痛超過30分鐘，或是排便不順超過1星期都沒有改善，就建議尋求醫師診治。



—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

5 種方式 舒緩懷孕脹氣



1 調整飲食方式



2 多喝水



3 多運動



4 穿寬鬆的衣服



5 放鬆深呼吸

重點摘要：

- 懷孕脹氣可以多吃高纖維食物，或是吃纖維補充品改善。
- 多喝水、多運動之外，可以穿寬鬆衣服、心情放輕鬆，也可以舒緩脹氣。

參考

- 7 Safe Home Remedies for Gas During Pregnancy (link)
- Home remedies for relieving gas during pregnancy (link)
- Gas During Pregnancy (link)
- Bloating and Gas During Pregnancy (link)
- Foods Containing Sorbitol (link)



立即分享