孕早期文章
文章

懷孕腹痛會影響胎兒？懷孕腹痛位置和肚子痛原因

5 月 20, 2020

懷孕因為體內荷爾蒙轉變、飲食習慣改變，再加上壓力，拉肚子或排便不順都是常見症狀，媽媽們可以做伸展運動、熱敷和按摩等舒緩，但如果腹痛持續太久或伴隨其他症狀，請就醫檢查。

Author(s): 審稿人 – 周佳謙醫師

整段懷孕期間，媽媽們都可能會有腹痛症狀，因此難免會驚慌，怕胎兒出了什麼狀況，但大部分時候，腹痛是懷孕的正常現象。

懷孕的確偶爾會有腹痛的症狀，這是因為身體要騰出空間容納寶寶，雖然腹痛是正常現象，但還是有孕婦經歷非常嚴重的腹痛，懷孕的媽媽們更要注意這些小細節，例如排便不順、脹氣、解稀軟便都是常見的症狀，但如果同時有出血、高血壓、嘔吐等，可能就是其他疾病的併發症，建議媽媽們尋求醫師診治。本文將為大家介紹懷孕腹痛可能的起因以及處理方式。

懷孕腹痛位置和類型

整段懷孕期間，媽媽們都可能會有腹痛症狀，因此難免會驚慌，擔心胎兒有狀況，但大部分時候，腹痛是懷孕的正常現象，以下幾種懷孕腹痛的原因，並不會影響胎兒：

- **子宮圓韌帶拉扯：**大多發生在懷孕中期，這段時間胎兒成長速度快，子宮圓韌帶常常因為孕婦轉換姿勢而疼痛。除了多休息，如果孕婦知道自己要咳嗽、打噴嚏、大笑時，可以扶住肚子，減少子宮圓韌帶拉扯的疼痛。
- **懷孕脹氣或排便不順：**懷孕時身體會釋放大量黃體素，使消化系統運作變慢，因而容易脹氣，所以孕婦的飲食方式可以調整成少量多餐，且一定要多喝水、多吃高纖維的食物、多運動來幫助腸胃消化。媽媽也可以避免吃容易造成脹氣的食物，例如各式炸物、高油食物、高麗菜等。
- **假性宮縮(學名為布雷希氏收縮)：**一般來說，和真的宮縮比起來，假性宮縮不會痛，但是會讓媽媽覺得肚子緊緊的、不太舒服，子宮收縮的頻率也會不規律。排便不順、憋尿、性行為、撞到肚子、孕婦或胎兒太過激動，都可能造成假性宮縮。建議媽媽發生假性宮縮時，可以躺下休息、多喝水、飲用溫牛奶或各式香草茶如洋甘菊茶，減輕假性宮縮的症狀；但如果宮縮越來越密集，還是建議媽媽就醫評估。

- **其他原因：**腸胃炎、子宮肌瘤(Fibroids)、腎結石、膽囊炎、胰臟發炎等等。



但如果腹痛伴隨其他症狀，就可能傷害到孕婦或是胎兒，需要盡快尋求醫師診治，這些腹痛原因包含以下6種：

1. **子宮外孕：**又稱異位妊娠(Ectopic pregnancy)，指的是受精卵在子宮以外的地方著床，大多會在輸卵管著床。如果骨盆、腹部、肩膀甚至脖子一直刺痛，或是陰道出血，且顏色比經血深或淺，或有暈眩、虛弱等症狀發生時，一定要迅速就醫。
2. **子癲前症(Preeclampsia)**：懷孕20週後可能出現高血壓，這也是子癲前症的症狀。媽媽可能會出現上腹部痛、噁心、嘔吐等症狀。
3. **HELLP症候群：**症狀包含水腫、高血壓、頭痛、視線模糊、暈眩噁心等，HELLP症候群屬於嚴重子癲前症的一種，包含溶血性貧血(Hemolytic anemia)、肝酵素指數上升(Elevated Liver enzymes)和血小板不足(Low platelet count)等3個特徵的縮寫。
4. **胎盤早期剝離(Placental abruption)**：胎盤是母體和胎兒之間營養交換的場所，對胎兒十分重要。正常來說，胎盤是在胎兒出生後才會排出，但若胎兒還未出生，胎盤就剝離，即稱為胎盤早期剝離，發生時會腹部劇烈疼痛，有時也會合併陰道出血。
5. **出現胎兒可能保不住的徵兆：**大多發生在懷孕的頭13週，徵兆包括愈來愈嚴重的背痛、每5~20分鐘出現1次的規律宮縮、陰道流鮮血或深棕色的血、陰道抽筋等症狀。
6. **泌尿道感染(Urinary Tract Infection，UTI)**：泌尿道感染也會引起腹痛，如果懷孕期間不治療的話，容易引起併發症，若小便時有灼熱感，下背部、肋骨下或骨盆上方兩側會疼痛，其他如發燒、噁心、汗水或發冷，以上這些症狀都代表感染可能已擴散到腎臟，需要盡快就醫。



按摩舒緩懷孕初期肚子痛

懷孕因為體內荷爾蒙轉變、飲食習慣改變，再加上壓力，所以初期肚子痛、拉肚子或排便不順都是很常見的症狀，一般來說不用太擔心。有些孕婦在懷孕期間會請人按摩，放鬆身心，根據美國懷孕協會(American Pregnancy Association)表示，除了選擇有懷孕按摩專業證照的按摩師之外，也可以嘗試瑞典式按摩法。瑞典式按摩法的主要目標就是放鬆肌肉、改善淋巴系統和促進血液循環，可以減輕肚子痛不舒服的症狀。而按摩時，應避免按摩腹部，以免影響到胎兒。

另外，懷孕初期肚子抽痛，常常是因為胎兒生長而造成媽媽抽筋。媽媽如果感覺腹部兩邊被拉扯，可以試著做伸展運動舒緩、坐下或躺下休息、拿熱毛巾熱敷腹部，同時記得多喝水，都可以舒緩抽痛。



—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

懷孕腹痛！會影響寶寶嗎？

『不影響』寶寶的腹痛原因

1 子宮圓韌帶拉扯
2 懷孕脹氣或便祕
3 假性宮縮
4 腸胃炎、子宮肌瘤等其他原因

『會』影響寶寶的腹痛原因

1 異位妊娠
2 子癲前症
3 HELLP症候群
4 胎盤早期剝離
5 胎兒保不住
6 泌尿道感染

重點摘要：

> - 拉肚子、排便不順或腹痛都是懷孕的正常現象。按摩可以舒緩不舒服，但請找專業的懷孕按摩師。
>
> - 孕婦在家可以用簡單的方式減輕疼痛，但是如果有無法忍受的腹痛、上吐下瀉、或陰道出血等症狀，建議就醫檢查。

參考

- Abdominal Pain During Pregnancy: Is It Gas Pain or Something Else? (link)
- Abdominal Pain During Pregnancy (link)
- Round Ligament Pain (link)
- Braxton Hicks Contractions (link)
- Ectopic Pregnancy (link)
- Massage and Pregnancy – Prenatal Massage (link)
- Cramping During Pregnancy (link)
- Remedies for Diarrhea During Pregnancy (link)



立即分享