孕中期文章
文章

懷孕中期可以出國旅遊嗎？醫師解說懷孕中期注意事項

5 月 20, 2020

12週之後正式進入懷孕中期，這段時間可以說是懷孕3個階段中相對輕鬆的過程，媽媽也會經歷第一次感受到胎動的喜悅，除了均衡飲食，媽媽也可以多運動，維持自己和寶寶的健康。育有2個孩子的婦產科醫師賴靜怡，親自為媽媽們解答懷孕中期可能發生的症狀及原因，還有相關的注意事項提醒。

Author(s): 審稿人 – 周佳謙醫師

懷孕中期肚子悶痛分成很多狀況，例如孕婦中期排便不順造成的腹痛，或是子宮撐大，這樣的悶痛是正常的。
懷孕中期大約是12週之後，這段時間可以說是懷孕3個階段中相對輕鬆的過程，媽媽也許會胃口大開，想吃很多零食。偶爾這樣吃吃倒是無傷大雅，但還是要記得均衡飲食。媽媽也可以多運動，保持身體健康，寶寶在肚子裡才會強壯。不過懷孕中期可能還是會有一些症狀發生，為了不讓媽咪太過擔心，本文整理了一些注意事項提供各位媽媽參考，並請到有2個寶貝的婦產科醫師賴靜怡，一一為妳解答懷孕中期會碰到的常見問題。

懷孕中期常見的問題與解答

Q1懷孕中期是相對穩定的時期，那是不是可以出國旅遊呢？

A1出國前還是要先詢問妳的產科醫師，看看自己有無特殊狀況，例如宮縮、出血、前置胎盤等問題，如果都沒有，就可以出國。除此之外，出國搭飛機時要注意避免發生「經濟艙症候群」(俗稱，在醫學上稱之為深度靜脈血栓 Deep Venous Thrombosis)指的是有些媽媽因為怕上廁所，所以在飛機上就不太喝水，加上一直坐著不動，就可能會產生血栓。

Q2出國旅遊時，行程安排需要注意什麼呢？

A2出國旅行分成自由行或是跟團，自由行時，只要覺得不舒服，就要減少行程；若是跟團累了，當天就不要搭遊覽車，可以自己在飯店找個地方休息、喝水。行程安排上，媽媽要避免那些容易碰撞到肚子的活動，例如滑雪或跳傘，若是浮潛可以，但不可以潛水。如果是泡溫泉，千萬不要泡太久，怕體溫過高 ，若不清楚自己的體溫，可以只泡腳或是只泡一下就起來。一般泡溫泉的水溫為42℃以下，建議泡5~10分鐘就起來，另外像烤箱和三溫暖，也不要使用。

Q3出國旅遊前可以請醫師幫忙開常備藥嗎？

A3有些孕婦可能為了預防出國可能會有暈車、暈船，或腸胃不適等症狀，會先請醫師開藥帶在身上。但醫師是專業的工作，必須經過醫學判斷後才能開藥，即使醫師開了藥，但一般人並非醫師，出國在外，自己無法得知也無法判斷何時或什麼狀況下該吃藥，若自行決定就好像自己當密醫一樣，自己判斷就要自己承擔喔！

Q4自從第1次感受到胎動之後，我就會很注意寶寶的一舉一動，但也會把自己搞得很緊張，胎動怎麼樣算正常？

A4一般來說，媽媽大約在懷孕18~25週就會感覺到胎動，有些醫師會建議媽媽數胎動，記錄胎兒每小時動的頻率，以預防寶寶在肚子裡有狀況卻不知道，不過28週之後數胎動會比較有意義。但是每個寶寶的活動期不太一樣，胎兒的睡眠週期跟成人不同，幾乎每小時都會動，通常媽媽吃飽飯後因為血糖升高，胎動會較明顯。也有說法是，有些寶寶有規律的胎動，有的沒有，所以只要每天都有動，或是1小時動10次左右，就不必太擔心。



Q5什麼是子癲前症(Preeclampsia)會有什麼症狀？

A5懷孕初期會篩檢子癲前症，但只是為了預防和了解媽媽是否為高危險群。如果懷孕12週做篩檢後確認是高危險群，就要開始服用阿斯匹靈(Aspirin)而且一定要在16週之前用藥，效果才會好。懷孕20週之後若有高血壓(Hypertension)蛋白尿等，就要注意可能是子癲前症。

Q6懷孕時剛好是冬天，覺得肚子冷冷的，可以使用暖暖包嗎？

A6天冷時，有些媽媽會使用暖暖包，但要特別提醒媽媽，不要把暖暖包放在肚子上。因為人的體溫很少會超過42℃，但因為暖暖包只會放局部，所以很容易會放太久而不小心過熱。

Q7懷孕中期肚子硬硬的，很像是脹氣，有時候還會腹痛或拉肚子，是不是寶寶怎麼了？

A7懷孕中期肚子悶痛分成很多狀況，例如孕婦中期排便不順造成的腹痛，或是子宮撐大，這樣的悶痛是正常的，但若感覺是子宮收縮的痛，可以初步地分辨是真的宮縮或假性宮縮，真的宮縮發作的頻率會逐漸密集，而且疼痛感會逐漸變強，如果還出現陣痛、胎兒下降、落紅和破水，就是生產的徵兆；而假性宮縮發作的頻率較不規律，肚子則會悶、硬。懷孕出血加上肚子痛一定不正常，也要趕快就醫，如果肚子痛加上嘔吐得很厲害，則要檢查是否是甲狀腺的問題。



懷孕中期的相關注意事項

懷孕中期雖然相對穩定，但媽媽還是要特別關注以下事項：

1. **健康均衡飲食：**對孕婦和胎兒來說，均衡飲食絕對是懷孕期間最關鍵的守則之一，6大類食物包含全穀雜糧類、蔬菜類、蛋豆魚肉類、乳品類、水果類和油脂類，每天都要適量攝取。而且食物一定要煮熟，不要生吃肉類和魚，否則胎兒可能會感染細菌或寄生蟲。雖然懷孕中期體重本來就會上升，但媽媽們還是要注意飲食，避免高油、高糖、高鈉的食物，不然若過重可能引起懷孕期間的併發症，例如妊娠糖尿病(Gestational Diabetes Mellitus, GDM)子癲前症，或是胎兒過大，以致生產時要進行剖腹產手術。
2. **補充營養素：**懷孕期間，孕婦1天的熱量攝取要比平時多300卡路里，需要的營養也比平時多。孕婦要多吃含DHA鈣、鎂、維他命D和脂肪酸的食物，也要補充鐵、蛋白質、葉酸和n−3脂肪酸。不過，有些媽媽可能吃素或對特定食物過敏，所以為了寶寶健康，可以改成吃孕期維生素，或是跟醫師討論，根據體質補充不同的營養素，一樣可以照顧到寶寶需要的所有營養。
3. **持續孕吐：**一般來說，孕吐最強烈的時間是懷孕6週~12週，但是因為孕婦的體質不同，有些人到了懷孕中期或晚期，還是會孕吐，建議可採取少量多餐的飲食方式，並且吃飯時不要喝水，飯後半小時再飲用；也建議不要一吃完飯就躺下，容易反胃。另外，家裡要保持空氣流通，並盡量避免到太悶熱的地方，因為悶熱會更容易讓人噁心想吐。有時候懷孕中期孕吐反而會害得媽媽沒有胃口，但請記得不要吃辣的食物開胃，可以改吃鹹的洋芋片。
4. **體重控制：**懷孕期間，孕婦增加的體重會因為懷孕前的BMI值而不同，雖然很多人說懷孕期間

的胖是美麗的象徵，但想胖得健康，除了飲食上可採取多喝水、多吃蔬果代替零食，更要多運動。懷孕中期適合的運動包括健走、慢跑、孕婦瑜伽、游泳或水中有氧等，建議每次運動30分鐘，1星期3~5次，這樣就可以健康地控制體重。

5. **舒緩脹氣：**懷孕期間因為荷爾蒙孕酮分泌過多，會放鬆腸胃肌肉，使腸胃活動、消化變慢並累積氣體，造成脹氣、打嗝或腹脹，這些都屬於正常現象，孕婦可以多喝水、多運動、多吃高纖維食物或是高纖維補充品來舒緩。



—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

解析懷孕中期常見4大問題

Q1：可以出國嗎？



先詢問醫師評估有無特殊狀況

Q2：活動怎麼安排呢？



避免容易碰撞肚子的活動

Q3：肚子悶痛怎麼辦？



先分辨宮縮真假性，疼痛感過強請就醫

Q4：子癲前症怎麼辦？



初期應篩檢，預防成為高危險群

重點摘要：

- 懷孕中期出國旅行不論自由行或跟團，只要覺得不舒服就要減少行程；累了就找地方休息、喝水。
- 旅遊規劃請避免會碰撞到肚子的活動，例如滑雪或潛水。
- 孕婦使用暖暖包請不要放在肚子上，容易過熱。
- 懷孕28週後可以開始數胎動，每小時記錄。

參考

- Kick Counts. (link)
- Morning Sickness. (link)
- 衛福部國健署：何謂經濟艙症候群（link)



立即分享