孕晚期文章
文章

懷孕後期頭暈想吐、肚子痛？常見問題一次解答

5 月 21, 2020

懷孕後期是寶寶出生前的最後一哩路，除了因為肚子增大，導致腰痠背痛和頻尿的情況加劇外，妳可能也會發現自己有肚子痛或嗜睡等症狀。除了以上所提症狀，許多媽媽們也會擔心懷孕後期運動及營養攝取問題，本文將以問答形式，由身為媽媽的小兒科醫師周彥怡，為妳解答懷孕後期的常見問題與注意事項。

Author(s): 審稿人 – 周彥怡醫師

由於肚子變大會影響媽媽的活動度，也提高了膝蓋所承受的壓力，小兒科醫師周彥怡建議媽媽以較溫和的運動為主，例如：走路、游泳、瑜伽、凱格爾運動和骨盆傾斜運動等等。

關於懷孕，我們總是可以信手拈來許多讓媽媽們困擾和疑惑的問題，而懷孕不同階段的症狀或需要的營養，可能也有差異。育有2個寶貝的小兒科醫師周彥怡，對這些懷孕後期的問題也相當熟悉，以下將列出常見的懷孕後期問題，由周醫師一一解說。



懷孕後期3大注意事項

1 肚子疼痛或陣痛



2 頭暈想吐



3 胎兒體重變化



Q1懷孕後期嗜睡的原因

A1周醫師表示：「嗜睡大部分是受到體內荷爾蒙影響，但也可能是因為懷孕後期肚子大、頻尿、做夢或抽筋，導致晚上睡不好。」不良的睡眠品質會影響白天的精神狀態，因此建議媽媽們，「可以洗熱水澡、泡腳、做孕婦按摩，來幫助入睡。」

此外，懷孕後期因腰痠背痛和頻尿等不適，影響媽媽們的睡眠和心情，造成白天頻打瞌睡。建議媽媽們以運動代替咖啡和提神飲料，不僅能提振精神，也能減少久坐或久站造成的靜脈曲張和水腫。



Q2懷孕後期可以補充哪些營養？

A2不只是懷孕後期，懷孕全期都可以透過藻油或其他方式補充DHA奠定寶寶學習力。而在胎兒發育方面，鈣質是不可或缺的營養素，周醫師建議：「可補充綜合維生素與鈣片。」另外，鐵質是形成紅血球的重要營養素，攝取足夠的鐵質，才能確保胎兒獲得足夠的營養。

Q3□懷孕後期適合哪些運動？

A3□□如果懷孕前就會固定運動，那懷孕後跑步、游泳、重訓也都可以，可是如果以前沒有運動習慣，就要小心了，建議先從溫和的運動開始，像是散步、游泳、瑜伽。」周醫師特別提醒沒有運動習慣的媽媽們，懷孕後要謹慎選擇運動類型。

運動產生的腦內啡，會讓孕婦心情好，而且經常活動身體，也能減輕腰痠背痛等懷孕後期不適，那麼有哪些運動適合懷孕後期呢？建議媽媽們選擇較溫和的運動，例如走路、游泳、瑜伽、凱格爾運動等。

Q4□如何分辨是漏尿還是破水？

A4□因為懷孕後期肚子壓迫膀胱的關係，有時候一用力就會漏尿，所以媽媽們自己很難分辨是不是破水，周醫師進一步解釋：「若是漏尿，就只是水，清澈、有味道，換了內褲就不會再滲漏了。若是破水，量就比較大，低位破水一次流的量大，高位破水靠近子宮頸，會滴滴答答流出，如果內褲換了又濕，而且妳確定自己沒有漏尿，就有可能是破水，強烈建議立刻去醫院。」



Q5□懷孕後期肚子痛是怎麼回事？

A5□□肚子痛可能是恥骨聯合、韌帶拉扯疼痛，跟陣痛不一樣，陣痛強度會逐漸提高，而一般肚子痛通常休息一下就會自行緩解。」周醫師說明肚子痛的可能原因。

其他像假性宮縮造成的肚子悶、硬疼痛，甚至長時間的排便不順，都可能引發肚子痛。若要避免排

便不順，可多吃蔬果和多喝水促進腸胃蠕動，而其他疼痛則可以考慮按摩、熱敷、冰敷、變換姿勢和運動等方式，都能減緩不適。

Q6寶寶胎動怎樣才算正常？

A6周醫師表示：「其實 1 個小時動了幾下不重要，只要寶寶有動就好，因為孩子愈來愈大，活動空間也會愈來愈有限。」

Q7懷孕後期為什麼會想吐？

A7孕吐通常發生在懷孕初期，到了中期就會減輕或消失，但仍有少數媽媽們會在懷孕後期想吐。周醫師指出：「懷孕後期頭暈想吐的主要原因，是胃食道逆流或胎兒擠壓造成，建議媽媽們吃清淡點並少量多餐，我自己就吃得很清淡，有時用喝的。」

Q8懷孕後期注意事項有哪些？

A8首先要留意胎兒的體重變化，因為胎兒的體重在懷孕後期會快速增加，若醫師表示胎兒體重過輕，媽媽們可能需要多吃富含蛋白質、鈣和鐵質的食物，以滿足胎兒的成長需求。

除了胎兒體重外，周醫師也提醒媽媽們要注意別過重：「懷孕期間總共增加12公斤內，是比較適合的。」如果初期體重就失控，就要特別注意飲食控制，因為愈到懷孕後期體重增加愈快。

再來是分辨產兆，例如規律陣痛、胎兒下降、落紅和破水等，若出現破水和規律陣痛、同時出現2種以上產兆，或陣痛每5分鐘出現一次，就代表該去醫院待產了。

最後對於上班的媽媽，周醫師以過來人的經驗分享：「可能要先計畫減少工作量、找人代班或請育嬰假，最好在孕期30~32週就開始安排，若等到38週之後才做，可能會手忙腳亂。」

Q9產前焦慮擔心產後應付不來怎麼辦？

A9懷孕的過程很辛苦，有時風險都壓在媽媽身上，所以產前要跟另一半多溝通，商量如何分工合作。」周醫師表示，家事不是一方的責任,另一半需要一起分擔家務，可以減輕媽媽的負擔和焦慮感。

此外，如果家裡已經有大寶了，「也要跟小朋友溝通，讓他了解家裡將有新成員，同時也要有足夠的時間留給大寶。」周醫師強調，另一半要負起照顧的責任很重要，否則等寶寶出生後要媽媽一打二，就真的太辛苦了。

重點摘要:

- 懷孕後期嗜睡建議以運動代替咖啡和提神飲料，不僅能提振精神，也能減少靜脈曲張和水腫。
- 有工作的媽媽，最好在孕期30~32週就開始計畫懷孕後期注意事項，例如減少工作量、找人代班或請育嬰假等

參考

- Fatigue During Pregnancy. (link)
- Best Exercise for Your Third Trimester of Pregnancy. (link)
- Which foods to eat and avoid during pregnancy. (link)
- Exercise During Pregnancy. (link)
- Why Vaginal Pressure During Pregnancy Is Totally Normal. (link)
- (More) Nausea and Vomiting. (link)
- Pregnancy and Signs of Labor. (link)
- Labour and Delivery Care Module: 8. Abnormal Presentations and Multiple Pregnancies. (link)



立即分享