孕早期文章
文章

懷孕頭暈正常嗎？認識4種常見的頭暈原因，讓孕婦避免頭暈之苦

十二月 27, 2021

懷孕初期當孕婦出現頭暈的症狀，請不要過於慌張，因為頭暈屬於懷孕初期的正常症狀。其實頭暈並不只會發生在懷孕初期，懷孕中後期也有可能出現頭暈現象。然而，造成懷孕頭暈的原因有很多種，從懷孕初期到晚期都有可能出現頭暈的症狀，而改善頭暈的方法也不盡相同，本文不僅會介紹頭暈的原因，同時也會提供緩解懷孕頭暈的方法。

Author(s): 審稿人 – 莊曉婷副院長

根據衛福部發行的孕婦手冊，懷孕大約可分為三個孕期，懷孕初期（第一孕期）是指懷孕17週以前，懷孕中期（第二孕期）是懷孕17-29週，懷孕後期（第三孕期）是懷孕29週以後。而懷孕頭暈症狀可能發生在懷孕初期，甚至是在懷孕中、後期出現。

懷孕常見的頭暈原因，初期、中期、後期不同原因一次看懂

1. 低血壓

可能發生的時間：懷孕17-40周（懷孕中期、後期）

懷孕期間由於黃體素增加，使孕婦的血管擴張，血壓降低。懷孕後孕婦大量的血液會流向子宮，導致孕婦本身的血液流動速度下降，血壓降低的情況下，也減少流向孕婦大腦的血液，進而可能產生頭暈、暈眩的症狀。

低血壓造成的頭暈症狀，較常會在孕婦突然變換姿勢或仰躺的時候出現，這會讓子宮壓迫下腔靜脈導致血液無法順利回流心臟，心臟無法供應腦部足夠的血液就容易產生懷孕頭暈的狀況。

2. 低血糖

可能發生的時間：懷孕0-29周（懷孕初期、中期）

孕婦在懷孕初期常飽受害喜之苦，出現食慾不振、噁心想吐、飲食口味改變等症狀。當孕婦出現害現象時，經常會容易導致孕婦沒胃口，然而當孕婦的食量減少，連帶影響造成孕婦營養攝取不足，血糖容易過低。

懷孕後新陳代謝提升，血中胰島素偏高，若孕婦的餐與餐之間的時間過長，空腹時血糖更低的情形下，容易出現頭暈手抖、想吐等狀況。另外，懷孕時胎盤供給胎兒養分，也會使孕婦身體的耗氧量增加，而造成血糖容易下降。

針對低血糖引起的懷孕頭暈，特別提醒孕婦應該要盡量避免，以免突然暈眩造成暈倒，讓肚子受到撞擊，恐會使肚中的寶寶有危險。

3. 貧血

可能發生的時間：懷孕17-40周（懷孕中期、後期）

根據國民健康署的調查發現，台灣女性平均鐵質攝取不足，然而**鐵質不僅對胎兒生長發育，還對孕婦自身的新陳代謝都非常重要**。因此當孕婦沒有注意鐵、蛋白質、葉酸等營養物質的攝取，就容易產生貧血頭暈的情況。特別是懷孕20週以後，寶寶對鐵的需求量增加，貧血症狀更會愈來愈明顯。

若鐵質攝取不足，會直接影響身體的紅血球製造，若紅血球太少會增加心肺的負荷，並導致貧血。除了會讓孕婦有頭暈、全身無力的情況，還容易喘和心悸。另外生產時，孕婦也有可能出現出血的狀況，因此鐵質攝取的重要不可輕忽。

衍伸閱讀：＜孕期營養解析：懷孕初期營養、孕婦營養品該如何補充

4. 害喜反應

好發時間：懷孕初期

懷孕初期，孕婦會出現噁心、嘔吐、胸漲、困倦等害喜反應。害喜狀況也會使孕婦的血壓發生變化，從而影響大腦的血液循環，導致大腦供血不足產生頭暈現象。

出現害喜症狀時，若再加上休息不足，懷孕初期頭暈的頻率就會更高，**通常會在起床後感到頭暈、昏昏沉沉，一般會在懷孕3個月後慢慢緩解**，但也有少數人會持續到懷孕的中、晚期。

懷孕期間頭暈怎麼辦？如何緩解懷孕頭暈的症狀？

了解頭暈的原因後，就應該對症下藥。面對不同原因造成的頭暈，以下為孕婦須注意的幾點特別事項：

1. 低血壓性頭暈

改善低血壓造成的頭暈方式有兩種，分別為動作及生活習慣，而低血壓性頭暈大多會因為動作的改變而緩解，因此**建議孕婦在轉換姿勢時，要盡量緩慢進行，以免造成大腦供血不足**。另外提醒孕婦把動作放輕、放緩，不要突然變換姿勢，就能有效避免頭暈、暈眩症狀。

生活習慣方面，孕婦平時也要注意水分的補充、避免直接沖熱、冷水澡。

2. 低血糖性頭暈

改善低血糖引起的頭暈症狀，孕婦需要盡量避免空腹，並且注意每餐的營養。

餐與餐之間間隔太長或攝取的營養不足，都會導致低血糖，所以如果懷孕期間孕婦真的沒胃口，**建議盡量還是要用少量多餐的方式，吃不下也可以用喝的攝取足夠的食物與營養，避免血糖過低而頭暈**

即便當下沒有胃口，也要稍微進食避免血糖降低，平時可以隨時攜帶些小零嘴以及水果，適時補充血糖。

3. 貧血性頭暈

若懷孕初期，貧血造成的頭暈症狀很頻繁，**建議孕婦攝取大量含鐵、蛋白質與葉酸的豐富食物，例如：肝臟、深綠色蔬菜、瘦肉……等**，可以有效改善懷孕期間貧血引起頭暈等不適狀況發生。

4. 害喜反應造成的頭暈

面對害喜伴隨的頭暈症狀，孕婦只需要注意並調整好生活作息及飲食規律。隨著孕期，頭暈的症狀應該會逐漸改善。

但如果懷孕初期害喜反應劇烈，出現嚴重的孕吐，並且孕婦**產生頭暈，脫水、電解質不平衡的狀況時，應盡快就醫，因為可能有暈倒、休克風險**。因此建議孕婦在經歷害喜階段時，應充分休息，不要勉強工作。

衍伸閱讀：＜為什麼會孕吐？孕吐怎麼辦？9種孕吐改善方法解析

瞭解懷孕頭暈的其他原因，才能對症下藥

除了上述所提及的幾種常見的懷孕頭暈原因，氣喘或運動激烈所導致的換氣過度，也可能造成短暫的暈眩症狀，因此孕婦應該避免做過於劇烈的運動。

另外，還有其他比較少見的原因會導致孕婦頭暈，例如妊娠糖尿病、子癇前症、心律不整、頸椎疾病……等。如果出現頭暈的症狀，建議孕婦先自行判斷，是否為本文所提及的常見原因，並選擇對應的解決方式，若嘗試後仍未改善頭暈症狀，則建議直接就醫諮詢。

衍伸閱讀：＜懷孕時孕婦頭痛如何緩解？喝水熱敷多休息



重點摘要：

- 4種常見的懷孕頭暈原因：低血壓、低血糖、貧血、害喜反應
- 低血壓性頭暈的解決辦法：孕婦動作放輕，不要突然變換姿勢或猛然起立
- 低血糖性頭暈的解決辦法：少量多餐、攝取足夠營養
- 貧血性頭暈的解決辦法：多攝取含鐵、蛋白質的食物
- 害喜反應而頭暈的解決辦法：通常會隨時間改善，但若出現嚴重的孕吐症狀，而導致脫水，則應立即就醫

參考

- 預防孕期貧血 國健署教孕媽咪如何吃 (link)
- 年紀越輕的孕婦，孕吐會越嚴重？ (link)
- 雖然懷孕孕吐很嚴重，為了寶寶還是要硬著頭皮吃？ (link)
- 孕期貧血補鐵就對了？ (link)



立即分享