

懷孕超初期症狀、前兆完整解析，懷孕3天、5天會有症狀嗎？ | 雀巢母嬰營養

七月 7, 2023

懷孕初期症狀容易讓孕婦不舒服，為了迎接寶寶的到來，孕婦的身體荷爾蒙也出現變化。那麼懷孕初期症狀到底有哪些呢？懷孕超初期的定義又是什麼？若有一些症狀是懷孕前兆嗎？本文將會解答孕婦身體變化的奧秘，並提供懷孕初期的注意事項，陪伴準媽媽們度過懷孕初期喜悅與煩惱！

Author(s): 審稿人 - 曾翌捷醫師

準備當媽媽了嗎？到底有沒有懷孕，往往困擾著初為人母的準媽媽，當身體有哪些變化，可能是代表懷孕的徵兆？懷孕初期症狀有哪些又該如何應對？心情放鬆與保持愉悅能夠幫助舒緩許多懷孕初期症狀、感受肚子變化與迎接新生命誕生的喜悅。

懷孕初期指的是孕期0-12週，而懷孕超初期則是孕期0-3週。許多人好奇，到底在剛懷孕的超初期時，是否會有症狀？如果有些許的症狀發生，到底是懷孕了呢？還是只是經前症候群呢？

懷孕超初期會有症狀嗎？孕期超初期是子宮為寶寶順利著床所做的準備

懷孕超初期症狀是什麼？懷孕超初期會有哪些症狀呢？由於懷孕超初期指的是孕期第0週-第3週，而懷孕週數的計算，是以最後一次月經週期的第一天開始計算，而不是從真正受孕的時候開始計算、也不是從性行為後開始計算，因此媽咪的孕齡會比寶寶的胎齡多兩週左右。但是如果平時的經期並不規律，那麼正確的懷孕週數或胎齡就需要婦產科醫師以超音波來輔助判斷了。

所以所謂的懷孕超初期其實是身體正在開始為受孕做準備的階段，大部分的症狀就像是經前症候群，可能會出現稍微疲倦嗜睡或是腹部悶痛等症狀，如果出現明顯的下腹疼痛，建議請教專業醫生判斷是否有異常狀況。

等到孕期第2-3週左右，倘若受精卵進入子宮成功著床，這時才算是真正懷孕開始，因此許多人到了孕期第3-4週左右，才會開始有些許懷孕初期症狀出現。

我有可能懷孕了嗎？懷孕多久驗得出來？懷孕問題總整理

剛開始懷孕時，胎兒在肚子裡逐漸成長，媽媽的身體也會出現懷孕前兆。而由於剛開始懷孕，很多症狀與經前症候群類似，所以有些女性會不太確定自己是否懷孕。因此，以下針對可能剛懷孕的媽咪，常見的問題逐一解惑：

• 懷孕症狀相關Q1▯經前症候群與剛開始懷孕症狀有什麼差別？

A1▯經前症候群症狀和剛開始懷孕的症狀，都有乳房脹痛不適、嗜睡倦怠和分泌物增加等症狀。不過，經前症候群與懷孕初期症狀還是有差異的。經前症候群不容易出現噁心嘔吐症狀，而噁心嘔吐則是懷孕初期症狀中常見的懷孕徵兆之一；而經前症候群可能伴隨有劇烈的頭痛，這也是懷孕初期較少見的症狀。

• 懷孕症狀相關Q2▯懷孕最快多久有症狀？懷孕3天、5天是否就會有症狀？

A2▯通常在受精卵著床後，身體才會出現較為明顯的懷孕徵兆與懷孕感覺，而在性行為後，從卵子受精到著床，需要大約 1-2週的時間。因此，性行為後若有成功受孕，通常最快約1-2週的時間，身體才会有較明顯的懷孕症狀出現（由於懷孕第一週是從最後一次月經週期的第一天開始計算，因此當懷孕的症狀出現時，大約已是孕期的第三週。）

也有許多人好奇，懷孕3天、5天是否就會有症狀？此時由於受精卵正在著床中，較少有懷孕症狀的發生，建議再觀察 1-2 週左右，通常到了預定的月經日期左右，身體可能就會出現比較明顯的不適症狀，這時候可以先在家使用驗孕棒或驗孕棒檢查，或進一步至婦產科進行抽血檢查或超音波確認。

• 懷孕症狀相關Q3▯懷孕多久會知道？懷孕最快多久可以驗出來？懷孕一週驗的出來嗎？什麼時候驗孕最準？

A3▯驗孕時間建議在性行為發生的2-3週後檢驗最準。因為在性行為之後，從卵子受精到受精卵在子宮著床需要大約 2-3 週的時間，而受精卵著床後才會開始製造荷爾蒙。因此，雖然最快能驗出來懷孕的時間大約在排卵日後7天，但驗孕時間若在性行為後大約2-3週，比較能夠準確地驗出懷孕結果。

• 懷孕症狀相關Q4 懷孕多久會想吐？懷孕想吐怎麼辦？

A4 孕吐情況因人而異，通常會在懷孕5-6週開始，大約在懷孕第9~12週症狀最為劇烈，而在第13週左右會開始緩解。懷孕想吐的時候，建議準媽媽可以多補充維生素B6 少量多餐避免空腹，並把握「先吃固體食物，再喝流質飲料」的進食原則來緩解孕吐噁心的感覺。

• 懷孕症狀相關Q5 驗出兩條線後何時該去婦產科報到？

A5 懷孕超初期若擔心出現子宮外孕等情況，可以在使用驗孕棒驗出兩條線後，抽空到婦產科檢查，此時大概懷孕5週左右；而大約再等1~2週後，當超音波可以清楚觀察到胎兒心跳時，就可以領到媽媽手冊了。

衍伸閱讀：＜孕吐原因？何時開始、為什麼會孕吐等疑問，一次解惑＞



▲ 建議驗孕時間為性行為後2-3周，若驗孕棒驗出兩條線後，可以到婦產科檢查確認懷孕狀況

進入懷孕初期後，症狀有哪些？10種懷孕初期症狀與懷孕徵兆

由於懷孕超初期症狀與經前症候群類似，在經醫師判斷正式確認懷孕後、進入懷孕初期，這時準媽媽體內的激素會隨之產生變化，一些懷孕症狀也會開始更加明顯，孕婦常會發現自己容易出現噁心想吐等懷孕症狀。在到婦產科讓醫師檢查之前，以下提供12種懷孕初期症狀，以及可能的懷孕超初期症狀，提供給準媽媽為即將到來的寶寶做好準備！

• 懷孕初期症狀1：頭暈低血糖

頭暈是常見的懷孕初期症狀。孕婦在懷孕初期容易感到頭暈，是因為身體內的荷爾蒙變化造成孕婦體內的血壓變化不穩定所致。另外，血糖過低或血糖過高也可能會導致孕婦頭暈不舒服。

不過，造成頭暈的情況有很多種，建議合併以下其他懷孕初期徵兆判斷。

懷孕初期症狀中的頭暈，大多為血壓不穩定所引起的。而懷孕中後期的頭暈症狀，則可能跟低血糖或貧血有關。為了避免懷孕初期的頭暈症狀，除了建議孕婦以少量多餐的方式補充水分以外，平時活動也要避免姿勢的突然改變、長時間站立或久坐。如果是劇烈孕吐導致低血糖而引起的暫時性頭暈，孕媽咪可以隨身攜帶一顆糖果或零食以備不時之需。

衍伸閱讀：＜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＞

• 懷孕初期症狀2：疲勞嗜睡

第二種常見的懷孕初期症狀，就是容易感到疲勞嗜睡。懷孕初期的孕婦會開始出現噁心嘔吐等症狀，害喜導致的懷孕徵兆容易讓剛進入懷孕狀態的準媽咪身體不適、感到疲累；而懷孕後孕婦體內的黃體素上升，造成體溫升高，也會讓孕婦容易感到疲勞嗜睡；而懷孕後期的孕婦則是因為容易頻尿、腳抽筋影響睡眠品質造成失眠，使得孕媽咪在白天容易感到疲勞嗜睡。

想要改善疲勞嗜睡的懷孕初期症狀，建議孕媽咪可以透過睡前泡腳來放鬆壓力，幫助提升睡眠品質。另外，服用過量咖啡因可能會危害到肚子裡面的胎兒。因此，當孕婦出現疲勞等懷孕初期症狀時，應避免依賴咖啡提神。

懷孕超初期在排卵期時也可能會出現疲勞嗜睡的症狀，到了懷孕初期以後，症狀可能變得更加強烈，建議孕媽咪可以補充適量的維生素B群來改善症狀。

• 懷孕初期症狀3：肚子痛

懷孕初期肚子變化，常讓孕婦感覺到肚子痛，而懷孕初期症狀的肚子痛又可以分為兩種：下腹痛與脹氣反胃。孕婦會出現像是月經一樣的悶痛，這是因為體內黃體素增加，讓子宮血流變得豐富，體積也隨著慢慢變大所造成的脹痛。

而懷孕超初期症狀中的脹氣反胃，則是因為體內黃體素增加，導致孕婦腸胃蠕動變慢，進而引起的腸胃不適。如果想改善脹氣反胃的懷孕初期症狀，建議孕媽咪可以多補充蔬菜及飯後適度活動來增加腸胃蠕動。

與懷孕初期症狀中的腹痛不同。懷孕超初期症狀中的肚子痛通常是排卵痛。懷孕超初期排卵時，卵巢會將成熟的卵子擠壓彈出，除了排卵所引起的疼痛之外，卵巢組織損傷也會引起稍微不適。此時的疼痛應為可以忍受的悶痛與稍微不適，若是劇烈疼痛，建議進一步就醫檢查。

衍伸閱讀：＜懷孕腹痛會影響胎兒？懷孕腹痛位置和肚子痛原因＞



▲ 在經醫師判斷正式確認懷孕後，準媽媽體內的荷爾蒙也會隨之產生變化，進入懷孕初期，孕婦常會發現自己容易出現噁心想吐等懷孕徵兆。

• 懷孕初期症狀4：乳房脹痛

乳房脹痛也是常見的懷孕初期徵兆之一。懷孕超初期就可能開始出現乳房脹痛的症狀。由於黃體素與雌激素變化，懷孕初期容易出現像是月經時胸部脹痛的症狀。選擇舒適的貼身衣物，可以幫助改善懷孕超初期胸部脹痛症狀。孕婦也可藉由簡單的伸展操幫助舒緩身體的僵硬。

懷孕超初期排卵時，因為荷爾蒙變化，也會出現類似懷孕初期症狀的乳房脹痛，屬於正常現象。

• 懷孕初期症狀5：基礎體溫升高

孕婦基礎體溫升高也是常見的懷孕初期徵兆，如果基礎體溫高溫期持續14天以上，很可能代表妳已順利受孕了。懷孕初期，孕婦的基礎體溫會升高至36.9~37.2℃左右，屬於正常生理現象。通常等到懷孕中期、懷孕後期才會恢復正常體溫。

懷孕超初期排卵時，基礎體溫也會出現變化。不過，懷孕超初期在排卵前的基礎體溫會先降至最低，在排卵之後體溫才會漸漸上升。

• 懷孕初期症狀6：陰道分泌物變多

出現分泌物變多的懷孕初期症狀，是因為雌激素上升與陰道血液循環增加。懷孕初期的陰道分泌物較為濃稠，呈現透明無味狀態，屬於正常現象。適量的陰道分泌物有助於保護肚子裡胎兒不受細菌感染，但同時也需注意私密處清潔，以避免陰道感染造成早產或是早期破水。

懷孕超初期排卵時，也會出現陰道分泌物變多的症狀，不過懷孕超初期時的分泌物多為白色類似蛋清質地；而受精卵著床成功進入懷孕初期後，分泌物會呈現透明偏黃的現象。

• 懷孕初期症狀7：陰道少量出血

懷孕初期陰道出血與月經不同，懷孕初期出血通常為咖啡色且出血量少，通常會在1-2天內停止出血。如果懷孕初期大量出血，且呈現鮮血直流伴隨腹痛不適，則有先兆性流產風險，需立刻就醫。當不確定自己懷孕初期出血的情況是否正常，建議就醫透過超音波檢查，進一步確認肚子裡胎兒狀況。

懷孕超初期和懷孕初期症狀中，都有少量出血的情況，但多為咖啡色。懷孕超初期症狀中的出血為排卵出血，由於雌激素濃度變化速度快，因此子宮內膜小部分剝落；至於受孕後進入懷孕初期的少量出血，稱為著床出血，是因為受精卵成功附著在子宮壁上，屬於正常現象。



▲ 懷孕超初期陰道少量出血屬於正常現象，懷孕初期出血通常呈現少量的咖啡色，且約在1-2天內會停止出血。

• 懷孕初期症狀8：孕吐噁心

孕吐噁心等症狀，常讓孕婦在懷孕初期感到非常不適。懷孕初期雌激素與孕激素濃度變化，容易讓腸胃蠕動變慢，而引起孕吐噁心、食慾降低等懷孕初期症狀。孕吐噁心通常會在懷孕第13週至第14週緩解。

當孕婦出現孕吐噁心等懷孕初期症狀時，建議將飲食習慣調整為少量多餐。而孕婦的飲食也建議以清淡，避免高油炸食物。建議在懷孕初期多補充富含維他命B6的食物，如：小麥、魚肉、牛肉、肝臟等食物。

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>

• 懷孕初期症狀9：腰酸

孕婦在懷孕初期不管坐著躺著，常常感覺到腰痠背痛，這也是常見的懷孕初期症狀之一。

孕媽咪想要舒緩懷孕初期的腰痠症狀，平常可以做一些孕前運動，並避免使用單腳站立。而懷孕初期適度按摩腰部，也可以幫助減緩腰痠背痛等症狀。

到了懷孕中後期，為了迎接寶寶的到來，孕婦體內的鬆弛素開始大量分泌，造成骨盆韌帶的伸展進而擴大骨盆空間。如果孕婦站姿或坐姿不正確，很容易因為腰部負擔過大，引起腰痠背痛。孕媽咪此時可以使用托腹帶幫助支撐。除此之外，補充鈣質也能幫助舒緩懷孕初期至懷孕後期的腰痠症狀，孕媽咪可以從日常飲食中攝取補充。

• 懷孕初期症狀10：頻尿

懷孕初期徵兆中，頻尿是最容易被觀察到的徵兆之一。懷孕初期孕婦可能會發現自己跑廁所次數增加，但尿量卻只有一點點。由於懷孕初期肚子變化，子宮擠壓到膀胱導致頻尿屬於懷孕初期的正常生理現象，但若是因為泌尿道感染所引起的頻尿，可能會伴隨有解尿疼痛或是血尿等

症狀，此時需多加注意，必要時應盡速就醫。

懷孕初期補充水分很重要，每天還是需要補充足夠水分。若希望改善懷孕初期症狀中的夜間頻尿，孕婦可以在晚飯過後減少喝水。平時可以多補充蔓越莓、益生菌並注意私密處清潔，預防泌尿道感染。



▲ 準備要當媽媽了！身心狀況同等重要，除了飲食改善外，也需要充足休息、放鬆身心，開心迎接新生命的到來。

懷孕初期注意事項：緩解懷孕初期症狀！

懷孕初期是肚子裡胎兒健康發展的關鍵期，由其在懷孕前三個月，孕婦不僅要適應懷孕初期身體上的不適，更要調適心態準備成為媽媽。以下提供5點懷孕初期注意事項，幫助孕婦緩解懷孕初期症狀、順利度過懷孕前三個月關鍵期：

• 緩解懷孕初期症狀方法1：充足休息、放鬆身心

懷孕初期容易出現疲倦症狀，因此特別需要注意補充睡眠。在職的準媽咪需注意工作與身心平衡、盡量放鬆心情。工作壓力太大可能會影響肚子裡胎兒健康，當懷孕初期症狀嚴重影響到上班情況時，則可以諮詢醫生評估是否需要開立證明以供請假所需。

衍伸閱讀：<懷孕初期放寬心～懷孕期情緒過多會影響胎兒>

• 緩解懷孕初期症狀方法2：避免劇烈運動

懷孕初期肚子裡胎兒情況尚未穩定，建議以溫和的運動為主。懷孕初期運動建議如：散步、游泳、簡單伸展的瑜珈或是皮拉提斯。而懷孕初期則盡量避免仰臥起坐、騎馬、或是可能有激烈撞擊或是震動的運動。

• 緩解懷孕初期症狀方法3：定期產檢

懷孕超初期到懷孕初期（前三個月），胎兒狀況需要多加注意，定期產檢能夠幫助確認肚子裡

胎兒健康發育。除此之外，定期產檢也能及早預防懷孕初期異常出血、子宮外孕，如果出現早產徵兆也能夠即時安胎。

• 緩解懷孕初期症狀方法4：補充水分

懷孕初期常會出現頻尿等症狀，但孕婦還是需要注意水分補充。一般建議孕婦每日喝水約1,500C.C.-3,000C.C.。容易夜間頻尿的孕婦建議在白天多補充水分，並在晚餐過後則可以減少喝水次數。

• 緩解懷孕初期症狀方法5：穿著寬鬆衣物，注意私密處衛生

懷孕初期陰道分泌物變多，孕媽咪更需要注意私密處衛生以避免泌尿道感染。想要避免泌尿道感染，除了多補充水分、避免憋尿之外，建議保持下半身清爽與注意清潔。隨著懷孕初期肚子變化，建議孕婦穿著寬鬆柔軟的衣物。避免選擇過緊的衣服造成身體不適，下身過緊的衣物也容易造成私密處悶熱，導致陰道感染的情況發生。

衍伸閱讀：＜懷孕分泌物變多？初期分泌血絲，這樣判斷與保養＞

懷孕初期需要多注意身體變化狀況，有關懷孕徵兆與懷孕初期症狀，孕媽咪可以多利用產檢時向婦產科醫師諮詢，定期至婦產科檢查以掌握媽咪自己與肚子裡胎兒的健康狀況。

懷孕初期注意事項：懷孕初期怎麼吃？

懷孕初期飲食也是一門大學問，孕婦除了需要注意飲食均衡之外，也需要注意飲食禁忌。以下也提供6項懷孕初期飲食原則，提供孕媽咪參考：

- 懷孕初期飲食原則1：少量多餐、注意飲食均衡
- 懷孕初期飲食原則2：補充適當營養素，如：鐵質、維生素B₁₂、葉酸
- 懷孕初期飲食原則3：避免加工食品、油炸類食物
- 懷孕初期飲食原則4：避免攝取酒精
- 懷孕初期飲食原則5：避免攝取過多咖啡因
- 懷孕初期飲食原則6：避免攝取過多糖分、精緻澱粉食品

懷孕初期尤其需要注意鐵質與葉酸補充，國人缺鐵性貧血盛行率高，若孕前已知有貧血的情況，孕

媽咪應適當補充鐵劑避免貧血惡化。而到了懷孕中期與懷孕後期，則是需要補充鈣質供應肚子裡胎兒骨骼發育。葉酸是提供肚子裡胎兒神經發育的關鍵營養，媽媽們可以參考衛福部國健署建議，每日攝取600微克的葉酸，有益胎兒身體健康發展。

延伸閱讀：＜補充葉酸該吃哪些食物？懷孕初期推薦補充葉酸，營養師QA＞

懷孕初期症狀往往困擾著準媽媽，心情放鬆與保持愉悅能夠幫助舒緩許多懷孕初期症狀、感受肚子變化與迎接新生命誕生的喜悅。

重點摘要：

- 懷孕初期症狀：容易疲勞、孕吐噁心、頻尿、陰道出血、分泌物增多、基礎體溫升高、胸部脹痛、肚子痛
- 懷孕初期注意事項：充足休息、不要劇烈運動、定期產檢、補充水分、注意私密處衛生

參考

- Symptoms of pregnancy: What happens first(link)
- Early Pregnancy Symptoms(link)
- 孕期營養超重要 關鍵三寶葉酸、碘、鐵助好孕－衛福部國健署 (link)

—Wyeth® 惠氏—
母嬰專家

媽咪迎新禮



≡立即免費領取≡

立即分享