

- (五) 以新鮮及不過量調味料的食物為原則。茶和咖啡等飲品，宜減量飲用，並非禁止。
- (六) 不抽菸、不酗酒。
- (七) 孕期宜放慢生活步調，保持輕鬆且愉快的心情。準媽媽可從事適量運動，其中以散步、游泳及柔軟體操為較佳的選擇。盡量避免從事激烈運動以及長途旅遊。

#### 五、懷孕初期須注意徵兆

懷孕初期注意嘔吐、寒顫、發燒、下腹痙攣性疼痛等症狀

- (一) 嚴重嘔吐，可能是妊娠性劇吐。
- (二) 寒顫、發燒、小便灼熱感、腹瀉，可能是感染所引起。
- (三) 下腹痙攣性疼痛，可能是流產的徵象。

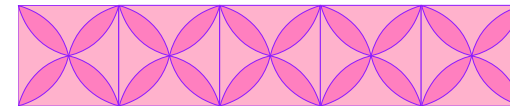


#### 輔英科技大學附設醫院

屏東縣東港鎮中山路 5 號  
網址：[//www.fy.org.tw](http://www.fy.org.tw)

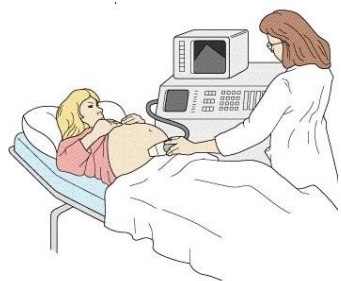
若有任何疑問，請直接與您的醫師詢問或電話諮詢。

- ☎ 婦產科門診（上班時間）：  
8323146 轉 2610 或 2620
- ☎ 婦產科病房（24 小時）：  
8323146 轉 3000 或 3001



# 懷孕初期保健

# 懷孕初期保健



## 一、早期懷孕的徵兆

從剛開始懷孕到第 17 週都會有害喜的症狀及生理上的變化，即噁心、嘔吐、下腹痛、胃灼熱感、想吃但食慾差及皮膚變化、子宮變化、乳房變大...等。

## 二、正確診斷懷孕的方法

尿液妊娠檢驗為陽性 (+)，且子宮內發現有妊娠囊或胚胎形成。

## 三、懷孕初期症狀

- (一) 噁心嘔吐：一般在早晨較嚴重。保持心情愉快、充分休息、早晨起床吃點固體食物，如蘇打餅、吐司、半小時內暫不喝水、少量多餐、清淡飲食。
- (二) 乳房增大與腫脹：從懷孕第一天開始就會有，因體內含雌性素及黃體素的刺激影響。

處置：使用適當的胸罩支持與保護。

- (一) 頻尿：因子宮變大壓迫到膀胱所致。

處置：勿故意減少水份攝取、勿憋尿。夜間可減少水份攝取，以免影響睡眠。

- (三) 嗜睡現象：懷孕初期，孕婦常感精神不濟，動不動就想睡覺，其實無需太擔心，嗜睡是正常的生理現象。因孕婦的基礎新陳代謝增加，妊娠期母體分泌系統產生變化，體內熱量消耗快，血糖不足所致。

- (四) 陰道分泌物增加：正常的分泌物為無色、無味、透明的黏液；若有白色、黃色有味道或發生痛癢的情形皆屬異常。

處置：穿棉質內褲、局部清潔乾燥。若有灼熱、搔癢，需請醫師診療。

## 四、懷孕保健

- (一) 牙齒：「生一個囡子，落一顆牙齒」是無稽之談，而是口腔衛生不理想，其原因如下

- (1) 嘴饞，尤其愛吃酸甜食品，卻無法做到隨吃隨刷的動作。

- (2) 容易害喜嘔吐，嘔吐後想刷牙，有時因會引起另一波嘔吐反射而作罷。

- (3) 荷爾蒙變化，使牙齦充血腫大甚至發炎，只要輕輕刷牙就會出血。

- (二) 貧血與鐵質補充：因害喜造成食慾不佳及胎兒吸收養份，而易造成缺鐵性貧血。孕婦缺鐵的症狀包括：臉色蒼白、頭昏、眼冒金星、體力及精神差，應請教醫師判斷是否貧血並視需要補充含鐵的食物。

- (三) 藥物：不要隨意服用藥物，必要者則需要諮詢產科醫師之後，再行服藥。一些常用藥品可分級為 A、B、C、D 及 X 級。A 級代表安全可以使用，B 級代表無致畸胎作用報告，若需用到 C、D 級用藥或是不清楚藥品分級，應找醫師諮詢若有必要再行服用。至於 X 級藥物，已證實對胎兒有害，不可服用。

- (四) 避免照射放射線。

