

shinyihuang00 / December 10, 2015 11:48AM

[頻頻孕吐怎麼辦 汐止吳婦產科帶你瞭解懷孕初期症狀](#)

懷孕之後身體跟心理都會面臨到不同的改變及衝擊，在滿心期待地迎接新生命到來的同時，準媽媽都會有一些身體不適的症狀，一方面是因為荷爾蒙分泌變化的影響，另一方面則是因為胎兒成長所造成的身體負擔，汐止吳婦產科醫師說明，然而這些不適的症狀，常會讓準媽媽在懷孕初期感到不太舒服，其實只要能夠確切地了解造成身體不適的主因，就能夠採取有效的方法治療及改善。

在懷孕初期（1-3個月）最常見症狀的就是「孕吐」，由於荷爾蒙分泌使人類絨毛膜促性腺激素HCG增高，加上黃體素升高，導致腸胃蠕動減慢與胃排空變緩，並造成胃的賁門括約肌無法緊閉，胃食道逆流並引起孕吐，也是讓媽媽最難受的症狀，因此汐止吳婦產科醫生建議，可以從原本的三餐改成少量多餐的飲食方式，並盡量避免氣味重或是過度刺激的食物，才能有效的減緩孕吐的狀況。

懷孕初期除了有孕吐的症狀外，陰道出血也是常見的不適症狀，因為初期胚胎著床較不穩定，加上媽媽過度活動、壓力太大或是飲食過於溫補等都可能是造成出血或是出現些微咖啡色的分泌物等狀況，特別35歲以上的高齡產婦，懷孕初期的出血狀況會較為明顯，因此建議媽媽要適度的休息養胎，避免過度操勞，但狀況有異仍須立即尋求專業醫生的幫助。

汐止吳婦產科醫師表示，一般來說，孕婦懷孕的症狀大多只是懷孕期間的過渡現象，對胎兒不會造成太大的影響，因此媽媽們不需要太過擔心，生產過後這些不適的狀況就會慢慢減緩甚至消失。多一分瞭解，就會少一分擔憂，準媽媽如果能在懷孕初期了解相關的資訊及知識，並能尋求有經驗的家人好友及信任的醫生，提供各種孕期疑慮的解決之道，相信對自己是極大幫助的。

---