



懷孕期間生理心理都會有些改變，準媽媽遇到一些不舒服的症狀時可以如何處理？

### 頻尿

原因：子宮擴大壓迫膀胱，或心理因素。

處理方法：1. 有尿意感立即前往排尿。  
2. 白天增加液體攝取量，夜間為減少小便次數，可在晚餐以後減少液體攝取量。

### 噁心、嘔吐

原因：荷爾蒙改變、代謝改變、情緒因素、空腹。

處理方法：1. 起床前先吃些蘇打餅乾、乾吐司或穀類食品後，再下床。  
2. 避免在用餐時喝湯或開水。  
3. 少量多餐、避免空腹饑餓，可在兩餐間補充食物。  
4. 避免油膩、不易消化或調味濃烈之食物。  
5. 孕吐後用開水漱口，以去除噁心味。並可喝少許開水，將胃酸沖離食道，以減少食道灼傷的機會。

### 便秘

原因：1. 飲食不足，運動量減少，腸胃蠕動減慢及缺乏纖維質食物引起。  
2. 子宮增大使得小腸移位，或子宮壓迫直腸所致。  
3. 補充鐵劑而引起。

處理方法：1. 水份充足，一天要攝取2000cc之水份。  
2. 適度的運動，早晚做散步活動。  
3. 多吃有渣的蔬菜、水果、全穀類。  
4. 養成每天定時排便的習慣。  
5. 必要時依醫師處方服用軟便劑，切勿自行服用成藥。