

妊娠劇吐

孕期噁心嘔吐常發生於懷孕的前四個月。「妊娠劇吐」是指懷孕時噁心、嘔吐情形，且持續超過孕期的第12週，以致於孕婦發生脫水、明顯之體重減輕及出現酮尿的情形。

一、造成妊娠劇吐的可能原因：

(一)生理因素：

- 1.懷孕後體內之「人類絨毛膜性腺激素」(簡稱HCG)的濃度快速增加。
- 2.孕婦本身對於因懷孕而增高的動情激素較敏感。

(二)心理因素：孕婦可能對懷孕有矛盾的情感、或心理狀態不成熟，而轉化成嘔吐的症狀。

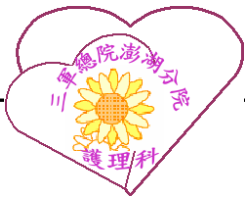
二、妊娠劇吐會帶來那些不良的影響？

- (一)母親方面：孕婦因食慾、食量的降低和嚴重的嘔吐，會導致體內電解質不平衡及各種營養素缺乏。
- (二)胎兒方面：無法獲取足夠的營養素而影響胎兒正常的生長發育。

三、如何改善妊娠劇吐之情形？

(一)飲食規則：

- 1.少量多餐。
- 2.避免空腹。
- 3.避免刺激、油炸、油膩的食物。
- 4.進食固體或乾的食物，避免喝過多湯水或飲料。
- 5.早晨起來前先吃蘇打餅乾或乾的吐司。
- 6.攝取富含維生素B6的食物。



(二)生活習慣改變：

- 1.遠離引起噁心、嘔吐的氣味。
- 2.避免在密閉空間，保持室內空氣流通。
- 3.避免過度勞累。
- 4.吃完東西不要馬上躺下休息。
- 5.放鬆心情及充份的休息，切勿太過勞累。

(三)保持口腔清潔(於嘔吐後漱口)，避免餐後立即刷牙，嘗試使用水果口味的牙膏。

(四)嚴重嘔吐導致酮尿(3^+ 以上)的孕婦需住院觀察及治療。

(五)若是心理而引起的妊娠劇吐，則需接受心理輔導，決定是否繼續懷孕。

(六)當嘔吐嚴重，就醫由醫師評估必要時注射點滴補充體液，勿未經醫師評估而自行使用任何藥物。

參考資料

周汎濤(2013)•孕期噁心嘔吐之症狀經驗評估與護理處置•*護理雜誌*，60(6)，5-10。

Tiran, D. (2012). Ginger to reduce nausea and vomiting during pregnancy: Evidence of effectiveness is not the same as proof of safety. *Complementary Therapies in Clinical practice*, 18(1), 22-25. doi:10.1016/j.ctcp.2011.08.007