

懷孕常見不適及處理

噁心、嘔吐

早上先吃些蘇打餅乾、乾吐司或穀類食品（如麥片）再下床。
避免在用餐時喝湯及開水，最好在餐後 30 分鐘才喝。
少量多餐、避免空腹饑餓、可在兩餐間補充食物。
避免油膩、不易消化或調味濃烈之食物。
孕吐後用開水漱口，以去除噁心味。

陰道分泌物增加

注意清潔，每日沐浴，勿用肥皂水或消毒水清洗外陰部。
如廁後衛生紙由陰部往肛門處擦拭，勿來回擦以防感染。
勿穿褲襪或緊身衣褲。
宜穿綿質內褲，濕即更換，勿用不透氣護墊，易悶及潮濕。
若分泌物多且有搔癢、灼熱感、臭味情形，應看醫師。

便秘

水份充足，一天要攝取 2,000cc 水份。
適度的運動，早晚做散步活動。
多吃有渣的蔬菜、水果、全穀類。
養成每天定時排便的習慣。
依醫師處方服用軟便劑，切勿自行服用成藥。

痔瘡

避免便秘，蹲坐用力過久。
避免久坐或久站。
溫水坐浴。
疼痛厲害可醫生，使用軟便劑或止痛軟膏。

下肢水腫及靜脈曲張

避免久坐或久站，雙腿交叉。
需久坐或久站者時，常做腳的背屈運動，促進血液循環。
避免穿著緊身衣服、緊縮的褲帶及長統襪。
休息或睡眠時可抬高雙腿 30-60 度。
下肢水腫勿吃太鹹或醃製食物，孕婦一天鹽份約需 4-6 公克。
靜脈曲張嚴重需穿彈性襪時，需請教專業人員正確的穿法。