



# 孕期不適大作戰

**Q1** 孕吐吃不下，會不會影響  
寶寶健康？



**解惑：**

胎兒所需營養比想像中的少，單純輕微的害喜或孕吐，通常不會影響胎兒健康。但如果孕吐嚴重，症狀無法改善時，請就醫診療。

**Q2** 常常想上廁所，但卻只尿  
一點點？



**解惑：**

這是正常的生理現象，通常生完就會改善！記得有尿意就去上廁所，不要憋尿。

**Q3** 走幾步路就感覺呼吸困難、  
心跳加快，正常嗎？



**解惑：**

心跳每分鐘會增加約 10 下，是孕媽咪常見的情況，因此會影響呼吸、甚至輕微心悸的情況，但休息後會緩解都算正常。

**Q4** 白天要上班，晚上又睡不好，怎麼辦？



**解惑：**

先解除身上的壓力，並培養良好的睡眠習慣。在白天感覺累時，2、3 次短時間的小休息，也可以補充體力喔。有需要時可以諮詢專業醫師使用合適的藥物。

**Q5** 痔瘡好難受，可以做手術嗎？



**解惑：**

懷孕期間出現痔瘡，治療的目標以緩解疼痛為主，其實許多的痔瘡問題會在產後自動改善，建議手術治療可以等到產後再視情況考慮。





# 孕期迷思全破解

## Q1 孕媽咪不能泡溫泉？



### 解惑

- 懷孕 12 週前建議避免泡溫泉。
- 12 週後泡湯時，請確保水溫低於 39 度，每次泡湯不超過 10 分鐘，且有伴同行以策安全。

## Q2 懷孕不能參加婚喪喜慶？



### 解惑

- 無特別限制。
- 常見的習俗予以尊重，只要當事人或其家人不介意。喜宴時要留意不吃未煮熟的食物，參加喪禮前審慎評估自己的健康與體力狀況。

## Q3 懷孕未滿 3 個月不能說？



### 解惑

- 想說不說都可以！
- 懷孕初期胎兒的確比較不穩定，但說與不說並不會影響流產機率。

## Q4 孕期可以正常性行為嗎？



### 解惑

- 可以。
- 除非有早產、流產、出血等特殊狀況，孕期無需禁慾。

## Q5 孕媽咪吃的食物顏色決定胎兒膚色？



### 解惑

- 寶寶膚色由父母的基因決定。
- 食物中的色素不會通過胎盤給寶寶，因此不會影響寶寶的膚色。