



◀大約有八成孕婦會有孕吐，情況通常會在三個月後改善。

甚麼是孕吐？

一般認為孕吐多於早上空肚時容易發生，所以英文名為Morning Sickness，但事實上孕吐整日也有可能發生，也別以為晚上嘔吐較頻密就不等於孕吐。

孕吐由荷爾蒙改變引致，養和醫院婦產科專科醫生尹曦樂指，懷孕後女性的人絨毛膜促性腺激素（HCG）會提高。HCG 通常在四至六周較高，九至十二周就最高，所以期間孕吐會最嚴重。十二周即三個月以後，情況就會改善。同時也有數據指，九成孕婦的孕吐情況會在二十周內改善，餘下一成人會持續孕吐直至誕下嬰兒。而懷有孖胎或「葡萄胎」的媽媽，HCG會更高。



◀懷有孖胎的孕婦HCG會相對高，孕吐可能會較嚴重。

如何辨別孕吐程度？

別以為懷孕初期多嘔吐一定正常，或誤以為嘔吐情況只會持續三個月，後來情況就一定會改善。如果嘔吐令孕婦無法進食，就要求醫，不應拖延太長時間，令身體變得虛弱。

除了普通孕吐，也會有妊娠劇吐的情況，並出現在百分之三至四的孕婦身上，徵狀包括缺水、體重下跌百分之五，以及嘔吐後電解質不平衡，如有此情況就要立即入院處理。尹醫生提到，過往有病人甚至嘔吐至食道破損而出血。即使未有劇吐現象，但如果孕婦因身體不適而無法進食或飲水的話，都應該盡快求醫。



▲如果經常嘔吐的孕婦體重下跌百分之五，就有可能是妊娠劇吐。

酸味食物可止嘔？

傳統相傳，孕婦食酸味食物可以止嘔，真有其事？尹醫生指，其實本身酸味食物並無止嘔作用，更可能會增加胃酸，是否有效因人而異。她補充：「懷孕期間，孕婦想吃的都盡量進食，避免空腹，另外也應該多進食蛋白質高的食物，可減低嘔吐機會。」



◀酸味食物無助止嘔，應多進食蛋白質食物減少嘔吐。

面對孕吐 食得有法

不想每次都用藥解決，尹醫生建議可先用非藥物方法，從飲食入手及改變生活習慣。首先要少食多餐，避免空腹，可在落牀前先吃塊餅，可避免一起牀因空肚而作嘔。千萬不要抱「我不吃東西就不會嘔」的錯誤觀念，因為空腹嘔吐會多嘔黃膽水。此外，孕婦應食乾身食物，不建議孕吐嚴重時食粥或湯麵等食物；進食常溫食物會比熱食好，例如麵包餅乾等。



▲湯麵或粥不適宜孕吐嚴重時食用，應進食乾身食物。

「進食時，最好隔半小時後才飲水。因為水份會令食物發漲，又會令食物在體內『浪來浪去』，誘發孕吐。」尹醫生說，又指有孕婦認為喝汽水較好，因為可以幫助打嗝，紓緩作嘔之感，但要用飲管慢慢喝，進食也要慢慢來。

她提到，有人會在飯後喝薄荷茶或食薄荷糖，也有人進食後會立即刷牙，以刷走食物味道，避免作嘔。不過孕婦又可能因為刷牙而嘔吐，所以要視乎個人習慣。她也建議食含薑食物，例如薑茶或薑糖，因研究證實薑可助止嘔。



▲研究證實薑有止嘔作用，孕婦可喝薑茶或食薑糖。

藥物與維他命

一般認為孕婦不應服藥，但尹醫生指，其實有適合孕婦服用的溫和止嘔藥，已證明安全。最好在餐前半個小時食，以達到最佳效果。另外也要緊記，別等到嘔得厲害才服用。如果進餐後嘔吐，或「一食就嘔」，都建議服食止嘔藥。如果服食止嘔藥後仍然繼續嘔吐，應該及早求醫，可能需要住院打止嘔針或吊鹽水，以減少脫水對胎兒的影響。

尹醫生提到現時不少孕婦會進食綜合維他命，但當中含有鐵質，其實會令人作嘔，更可能會便秘。「如果首三個月出現孕吐，就先避免進食綜合維他命，只服食葉酸就足夠，到十二周過後孕吐改善，才開始服用綜合維他命也不會太遲。」她說。而且孕吐有機會復發，如孕婦懷第一胎時有孕吐，第二胎也很大機會出現，而且有機會吐得更嚴重。因此，以往有孕吐的孕婦懷第二胎時，可盡早採用非藥物方法，或先服用止嘔藥，以預防情況變得太嚴重。



◀維他命B6除可補充維他命，也有少量止嘔作用。

懷孕是個喜訊，意味着十個月後就有新生命降臨。不過初為人母，少不免要適應身體出現的不適，而孕吐就是其中一種，大約有八成孕婦會有孕吐。不過要解決孕吐，其實也有辦法。

撰文：沈彥恒 設計：張均賢

面對孕吐

有辦法



養和醫院婦產科專科醫生 尹熾樂