

## 健康週報

【懷孕非末日，勇於面對並處理】

發行日期：112年10月23日

暑假期間，往往會發生忘記保護自己的情形，以至於暑假結束後會，出現相當大的一波所謂的墮胎潮，也會造成許多無辜的小生命，因而無法成長茁壯，我們該如何面對自己的身體變化呢？一起來看看我們該怎麼做吧！！！！

### 懷孕初期

如果突然發現應該來月經的時間遲遲未來，並且伴隨身體出現一些變化，出現有噁心、想吐、乳房脹痛、疲累、情緒起伏…等症狀，很有可能就是懷孕症狀。

衛福部國民健康署說明，懷孕最快在第5週時可能會出現症狀，也有的人會在懷孕第4週受精卵著床時有少量出血現象。

如果出現以下症狀需要立即就醫讓醫生評估



臉部和手部浮腫



尿量明顯變少  
或小便時有疼痛或灼熱感



胎動停止或  
比平常活動量少一半



陰道有水樣分泌物  
不停流出 (懷疑為破水)



持續的腰痠與腹部變硬

## 懷孕了，在懷孕期間要注意什麼

- 1、準媽媽在懷孕後應立即戒除不良嗜好，包括吸菸、喝酒、檳榔等；而含有咖啡因的飲料如咖啡、濃茶則以每天一杯為限。
- 2、懷孕期間的飲食應力求均衡、多樣化、少量多餐、少鹽少油等原則，並嚴格控制體重增加的速度。
- 3、懷孕期間有需要使用藥物治療，則應先徵詢婦產科醫師做專業的諮詢。
- 4、懷孕期間應維持更規律的生活作息，做好情緒管理，並維持充足的休息和睡眠。
- 5、懷孕後孕婦的心肺負荷會隨著懷孕週數和體重上升而日益增加，準媽媽最好維持每週 3 ~ 4 次，每次 20 分鐘的規律性運動。定時適度的運動，除了可減輕孕期姿勢不良導致的下背、下肢疼痛症狀外，更可增加骨盆及下肢肌肉的張力，為順利自然地迎接寶寶誕生，貯備生產的能量。

資料來源:康健雜誌



學務處 體育暨衛生保健組 關心您