

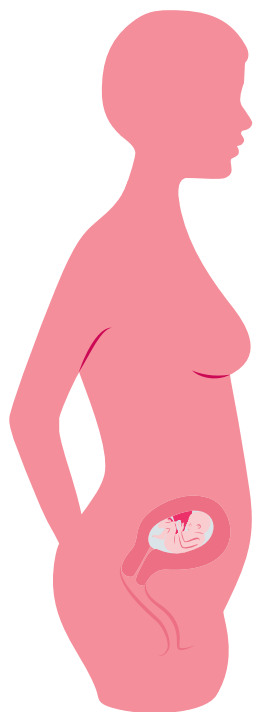
懷孕的各個階段

懷孕期間的身體變化不僅限於腹部的隆起。您的整個身體都會經歷一系列正常的變化。

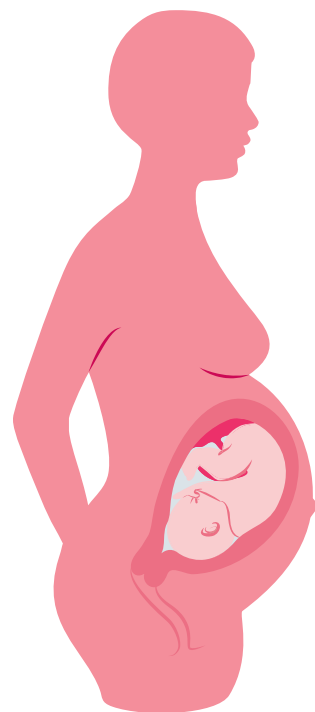


試試這些

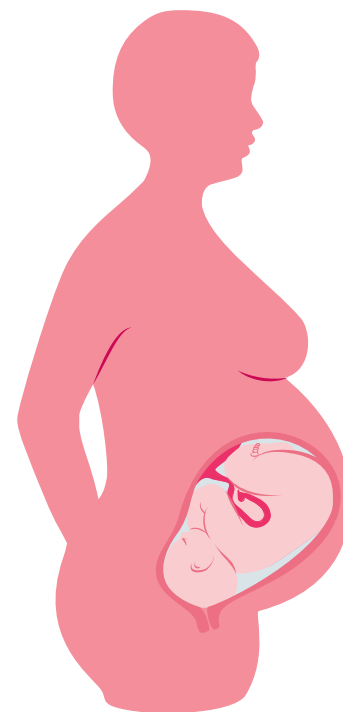
無論身體正在經歷甚麼變化，保持運動、保證休息、及時補水並注意飲食健康，都有助於您順利度過孕期。



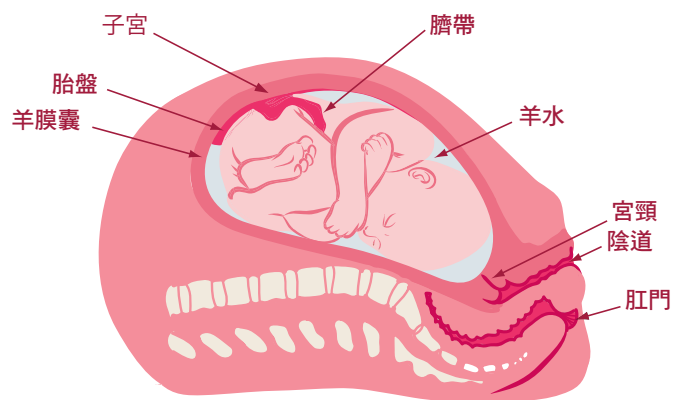
第一孕期



第二孕期



第三孕期



常見變化與應對方法

第一孕期（0-14週）



伴侶同行 您可以做些甚麼

嘗試理解伴侶的感受，陪同伴侶求醫就診，以此表達您對她的支持，與此同時，也不要忘記分享您自己的感受。



您知道嗎

多達80%的懷孕人士在妊娠期都會經歷噁心和嘔吐，而其中許多人的噁心和嘔吐症狀會持續至妊娠20週後。



尋求護理

如果您有以下症狀，請聯繫醫護人員，也可撥打8-1-1聯繫HealthLink BC或訪問healthlinkbc.ca網站：

- 絕大多數時候都感到噁心不適，進食飲水後立即吐出
- 每天嘔吐5次以上
- 與懷孕前相比體重減輕了5%以上
- 24小時內排尿少於三次



緊急醫療狀況

絕大多數流產都發生在妊娠的最初12週裡。如果您有以下情況，請致電醫護人員：

- 陰道內有血液或組織流出
- 腹部、後腰或骨盆劇烈疼痛

常見的身體變化	您可以做些甚麼
月經停止	如果仍有少量出血，可以使用衛生護墊。第一孕期有少量出血是很常見的，如果您有顧慮，請聯繫醫護人員，或撥打8-1-1聯繫HealthLink BC。
乳房壓痛、疼痛、變大；乳頭周圍變黑；內部出現小腫塊	無論白天或晚上，都穿戴舒適的、支撐性佳的文胸。若您發現長出新的腫塊，或者有任何問題或擔憂，請諮詢醫護人員。
情緒變化	試著向他人傾訴您的感受，保證飲食健康並適量運動。如果您懷疑自己有抑鬱的可能，請致電您的醫護人員。
恐慌失措、疑慮不定、激動不已	尋找面向懷孕人士或新手父母的幫助支持小組。
疲倦	有機會時便休息。
頭疼	保持良好的體態。大量飲水不要用眼過度。在前額或脖子上敷一塊冷的或溫熱的手巾試試身體按摩。嘗試服用泰諾 / Tylenol（醋氨酚）。
尿意頻繁	控制咖啡因的攝入。見生活方式。
晨吐；噁心	少食多餐。下床前的幾分鐘，先吃少量餅乾等小點心。稍微喝一些水、未添糖蘋果汁、蘇打水或薑汁汽水。吃冷餐，避免油膩食物，並請其他人做飯。穿寬鬆的衣服，家裡開窗透氣。改為服用液態孕期維生素。為了保護您的牙釉質，嘔吐後不要立刻刷牙。改為用水、漱口水或小蘇打水漱口。如果您考慮使用大麻來緩解晨吐，請事先瞭解有關風險，並與您的醫護人員討論是否有其他更安全的選擇（見生活方式）。
陰道分泌物稀薄，呈乳白色	使用衛生護墊，穿棉質內褲和寬鬆的褲子。如果您下身發癢，或分泌物有泡沫、有異味或帶顏色，請聯繫您的醫護人員。
氣短	屬於正常情況，但如果您有家族心臟病史，請聯繫醫護人員。如果症狀突然發作並伴有胸痛，或者呼吸急促導致無法平躺或說話，請尋求緊急護理。
頭暈目眩	緩慢起身，按時進餐。

第二孕期（15-27週）



伴侶同行

您可以做些甚麼

為伴侶按摩，陪對方一起運動，共同遵循健康飲食。



您知道嗎

到了第二孕期時，流產的概率會降低。



試試這些

跟寶寶說話，並鼓勵您的伴侶也這樣做。寶寶可以聽到您的聲音，並且記住您的聲音。

常見的身體變化	您可以做些甚麼
牙齦紅腫發炎	經常刷牙和使用牙線。向牙科專業人士求診，並告知您已懷孕。
乳汁流出	在文胸中襯上胸墊，並及時更換。
鼻塞；流鼻血	多喝水。不要吸煙。按摩鼻竇部位。吸入蒸氣或冷霧氣，用溫熱的濕巾覆於面部，或嘗試滴入用1/4茶匙鹽和1杯溫水混合製成的滴鼻劑。除非醫生建議，否則不要服用抗組胺藥。
感受胎動 （「胎動加快」）	記下胎動日期，在下次孕檢時告知醫護人員。
後腰疼痛	保持良好體態，穿支撐性好的鞋子。避免抬舉重物。按摩（僅限於接受過產前按摩培訓的人員）、熱敷或冷敷。側身睡，兩膝之間放置一個枕頭。
恥骨疼痛	不要用腳推重物，也不要將膝蓋過度外張。
腿抽筋；靜脈曲張	保持積極的生活方式。側身睡，兩腿之間放置一個枕頭。不要翹二郎腿。進行腳踝和足部的鍛煉，坐下時抬高雙腿。如醫生建議，可穿著防靜脈曲張長襪。
腳踝、足部、手、面部腫脹並發麻（「水腫」）	保持積極的生活方式。向左側身睡。抬高雙腿。不穿過緊的襪子，戒指和手錶也不應過緊。如果您出現多處或大面積水腫，或有頭痛、視力模糊、胃痛等症狀，請立刻就醫。
便秘	多喝水，吃高纖維食物，並保證足夠的運動量。有便意時不要強忍或用力排便。除非醫生建議，否則請勿自行使用栓劑、礦物油、瀉藥或灌腸劑。
肚臍至陰部位置出現線條；面色加深	線條可能在產後依然存在。

第三孕期：28至40週



伴侶同行 您可以做些甚麼

幫助佈置寶寶的房間、承擔家務，並做好準備在分娩過程中提供幫助。



您知道嗎

在第三孕期，隨著寶寶胎位下移迎接分娩，您的呼吸狀況會有所改善。請留意這一情況的出現，並於下次就診時告訴醫生。

如果您擔心自己的症狀嚴重，請參閱[孕期風險因素](#)，並聯繫您的醫護人員，或撥打8-1-1聯繫HealthLink BC。

常見的身體變化	您可以做些甚麼
腹部、乳房和大腿上的妊娠紋	通常在分娩後會逐漸消退。
皮膚乾燥、搔癢	嘗試使用甘油皂或含爐甘石的潤膚乳。做好保濕。坐浴時避免時間過久、水溫過高。
疲乏	充分休息。請家人幫忙分擔家務。考慮是否需要提前休產假。
對生產有疑問或恐懼	參加產前課程，思考自己的生產計畫（見為分娩做好準備）。與信任的家人和朋友交流溝通。與您的醫護人員溝通，或撥打8-1-1聯繫HealthLinkBC。
臨產陣痛（「假性宮縮」）	隨著分娩的日子越來越接近，您的宮縮頻率會增加。假性宮縮（也稱作「布雷西氏宮縮」）不會造成問題，也不代表著您即將開始生產。嘗試進行身體活動。
腿部肌肉痙攣	喝牛奶並食用鈣質豐富的食物。睡前洗熱水澡，並拉伸小腿。
無法耐心等待分娩的到來	向他人傾訴您的感受。
痔瘡	用包裹冰塊的毛巾進行冰敷。避免便秘或排便時過於用力。側身睡，兩膝之間放置一個枕頭。避免久坐或久站。嘗試訓練盆底肌的凱格爾練習 / Kegel exercises（見照顧自己）。
燒心	少食多餐，避免油膩和辛辣的食物，兩餐之間多喝水。躺下時將頭部和肩部墊高。飯後不要立即彎腰或躺下。避免穿著過緊的束腰帶。吃非薄荷味的木糖醇口香糖。如果胃灼熱導致進食困難或失眠，請向醫護人員詢問如何借助藥物改善。
腹股溝突然疼痛	不要突然移動身體。咳嗽或打噴嚏時，以髖部為支點將上身前傾。
氣短	張開嘴，緩慢地深呼吸。穿著寬鬆的衣物。保持良好的體態。
失眠	運動。睡前洗熱水澡，喝不含咖啡因的熱飲和小食，深呼吸，聽放鬆的音樂。加枕頭，以支撐身體。
尿意頻繁	避免攝入咖啡因，嘗試做凱格爾練習（見生活方式以及照顧自己）。