懷孕
文章

3大紓緩孕吐的方法

十一月 6, 2020

許多媽咪在得知懷孕前，一開始可能都是從「嘔吐感」來判斷自己可能懷孕了！受到荷爾蒙的影響，懷孕初期嘔吐是常見的現象，有些媽咪只是接觸到一點油煙的味道，就會感到噁心，許多媽咪甚至擔心孕吐會影響胎兒健康，因此會上網或向朋友詢問舒緩孕吐的方法，但是這些方法真的有效嗎？

- 少食多餐：孕吐期間，不用勉強自己要吃足一日三餐，有胃口時吃自己能吃下的東西便可，但要注意不要一下子吃太多，要少食多餐。
- 補充水分：嘔吐會令水分流失，容易造成水分不足，建議逐少逐少補充水分。
- 充足休息：只要情況許可，想睡便睡吧！感到疲倦時，也請盡量躺或坐下來休息吧！

參考

資料由婦產專科林兆強醫生監修

立即分享