編印單位：DON-4 -婦 014
制定日期：98 年 02 月 01 日
校閱日期：113 年 04 月 01 日第 9 版

妊娠劇吐衛教指導

“妊娠劇吐”也稱為惡性嘔吐，是指懷孕時噁心、嘔吐情形太嚴重，或超過第三個月，以致於最初三個月內孕婦發生脫水、明顯之體重減輕及出現酮尿的情形。

❖造成妊娠劇吐的可能原因

1.生理因素：懷孕後體內之“人類絨毛膜性腺激素”簡稱 HCG 的濃度快速增加。孕婦本身對於因懷孕而增高的動情激素較敏感。

2.心理因素：孕婦對懷孕有矛盾的情感，或心理狀態不成熟，而以嘔吐之腸胃症狀來表現對壓力的反應。

❖妊娠劇吐會帶來那些不良的影響

1.母親方面：孕婦因食慾、食量的降低和嚴重的嘔吐，會導致體內電解質不平衡及各種營養素缺乏所造成的疾病。

2.胎兒方面：無法獲取足夠的營養素而影響胎兒正常的生長發育。

❖如何改善妊娠劇吐之情形

1.準備食物應儘量符合孕婦所喜好的口味

2.改變進食的方式：

(1)少量多餐並且細嚼慢嚥。

(2)多選用乾糧食品，如：餅乾、饅頭。

(3)水分和液體類食物最好在兩餐之間食用。

(4)儘量食用高蛋白質和高熱量食物。如：蛋、肉類、乳酪。

(5)挑選喜好飲食、多變化口味。

(6)避免油膩、油炸、太甜的食物。

3.避免處於容易刺激嘔吐的環境下。

4.保持口腔清潔（於嘔吐後漱口及進食前後）。

5.進食後避免立即躺下，採半坐臥休息。

6.放鬆心情及充份的休息，切勿太過勞累，限制訪客，以保持環境安靜。

7.嚴重嘔吐的孕婦需住院觀察及治療，由靜脈注射點滴補充體液電解質。

8.若是心理、社會因素而引起的妊娠劇吐，則需接受心理輔導，決定是否繼續懷孕。

9.大多數孕婦都有孕吐，但程度不相同，孕吐是暫時性，不須過於擔心。

參考文獻：

柯淑華(2017)・高危險孕婦的護理・於高美玲總校閱，實用產科護理 (八版，601-602)・台北•華杏。

衛生署國民健康署-孕產婦關懷網站(2021.12.24) ・食在好孕-吃對營養寶媽都健康•取自mammy.hpa.gov.tw