

懷孕期間易疲勞 補充水分多休息

導讀：孕婦非常容易感覺疲倦和虛弱，這是因為荷爾蒙的波動所導致。加上妊娠的眾多不適、頻尿，甚至是缺乏營養或情緒低落都可能會導致疲憊。最好的改善方式就是多休息，並且補充足夠水分、飲食均衡和運動。

一、造成懷孕期間疲勞的原因

1、因荷爾蒙波動

懷孕期間荷爾蒙會產生大量的變化。根據專家認為，荷爾蒙的波動容易造成孕婦感覺疲勞和虛弱，甚至有時候會無力。

2、因孕激素升高

血液中大幅的孕激素升高也被認為會導致懷孕期間疲勞。因此，如果你在傍晚看最喜歡的電視節目時有倦意，不要感到驚訝。

懷孕期間很容易疲勞。

3、排尿頻率增加

懷孕期間，不斷增大的子宮會壓迫到膀胱，導致孕婦頻尿，因而夜間上廁所的次數可能會增加，造成身體感覺枯竭。

4、因為噁心嘔吐

此外，懷孕期間的噁心和嘔吐可能也會耗費妳大量的精力，因此，一整天下來，妳可能會覺得像是跑了一趟馬拉松一樣。

5、抑鬱悲傷壓力

除了身體層面的影響之外，心理因素也可能會導致孕婦感覺疲勞或是倦怠，尤其是經常感到是抑鬱、悲傷、壓力的婦女。

6、缺乏某些營養

有時候，孕婦如果缺乏某些營養，像是缺鐵和貧血，也和懷孕期間的極度疲勞和虛弱有關係。通常這類狀況改變飲食即可改善。

7、懷孕眾多不適

懷孕期間很容易有眾多的不舒服，像是胃灼熱、腰酸背痛、腳抽筋等等，這些也很容易造成懷孕期間孕婦感到疲勞。

二、如何改善懷孕期間的疲勞

1、調整日程工作

妳可能有太多的活動或工作，因此，務必安排一些時間讓自己放鬆。畢竟，再懷孕這個關鍵的時期，妳最需要的就是放鬆和休息。

2、傾聽身體訊號

這是為了保持自己身體在軌道上的最佳途徑。如果妳覺得有需要，就讓自己在白天有個午睡，並在夜間早點上床，獲得額外的睡眠時間。

3、保持身體水分

有時候身體缺乏足夠的水分，也可能會導致疲勞或倦怠。因此，確保自己每天補充足夠的水分，一天至少喝 8 大杯。

4、規律鍛鍊運動

妳有可能不想要下床運動，但是運動可以創造奇蹟。僅僅是 5 分鐘的輕運動，妳就會發現自己可以精力充沛，並且保持活力。

5、飲食健康均衡

這可能是最重要的一個方式。堅持醫生建議的健康飲食。妳也可以做一些檢測，好排除任何的營養缺乏可能性。

* 資料來源：輯自中時健康 < <http://mombaby.tw.com> >

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

