

懷孕期孕婦行為禁忌問答

體重的增加，孕婦的生理狀態也有很大的改變！常聽聞各種關於孕婦在行為上的禁忌，讓準媽咪既擔心又無所適從，到底哪些行為真的會影響孕婦的安全呢？別擔心！我們給你精闢的解析。

★ 行為篇

Q1：懷孕時可以有夫妻生活嗎？一定要戴保險套嗎？

A：孕期夫妻生活有三點注意事項：

- 1、基本上，除了幾種高危險妊娠（如：前置胎盤、產前出血、迫切性流產、子宮頸閉鎖不全）外，整個妊娠期間都可以行房。
- 2、在行房的過程中，若是孕婦產生子宮強烈收縮、不正常出血、嚴重下腹痛等，則應該停止性交，盡快就醫。

孕期性生活注意事項

- 3、行房期間應帶保險套以減少陰道發炎，以及子宮頸的發炎以及早期破水的現象。

Q2、腰酸背痛可以擦酸痛藥膏或貼撒隆巴斯嗎？

A：隨著胎兒一天天的長大，準媽咪的整個腰椎、骨盆、肌底肌肉會逐漸增加負重，所以在產婦自我照料及保健，應該以正確的姿勢，腰椎的保護為主，若是出現腰酸背痛的症狀，應先就醫了解是否為韌帶受傷、神經壓迫或是早產跡象？

至於能否擦酸痛藥膏或撒隆巴斯，還是就醫後確定只是正常的生理不適現象，經由醫師的指導後再使用為宜。

Q3：睡覺一定要睡左側嗎？

A：孕婦睡覺時採左側躺的姿勢，以避免下腹靜脈的壓迫，造成血液回流不良，容易產生的水腫現象；但是每一位孕婦的子宮與下腔靜脈的相對位置並不相同，因此，孕婦如果左側躺反而覺得不舒服的話，可以改成右側躺，或是兩腿間夾枕頭，兩腿略為抬高的姿勢，都是可以的。

Q4：懷孕可以游泳或騎健身車嗎？

A：安產體操運動，不但有助於產程的進行，更可以有效地緩解腰酸背痛、頭痛、肩痛等不適症狀，但是運動要有限度，不能過度讓自己疲勞或是呼吸不順，其中，游泳是很好且安全的運動，因為水可以減少地心引力，把孕婦的身體撐起來；

而騎健身車也是不錯的選擇，但要注意腰椎及膝蓋的保護，時間不要超過 30 分鐘，中間要有適當的休息，及水分的補充。

Q5：使用微波爐、手機、計算機對胎兒有影響嗎？

A：微波爐、手機、計算機等，所發出的電磁波，對胎兒的影響並沒有足夠的數據證明，會影響到胚胎及胎兒的健康；但是若孕婦的工作，是必須長期曝露在電磁波的威脅之中，適當的防護措施還是必要的，例如：使用防電磁波的防護衣物，以減少曝露時間及機會。

Q6：孕婦不能剪或燙頭髮嗎？

A：剪頭髮在學理上不會影響生理狀態，也不會發生胎兒畸形的問題。坊間傳言，孕婦使用剪刀或槌釘子會影射胎兒之缺陷，使孕婦多一分顧慮，若此說法屬實，試問一位懷孕的美髮師在幫一位孕婦剪頭髮時，誰的胎兒應該「變」畸形？

至於燙頭髮的關鍵在於，燙髮藥水是否會經皮膚被孕婦吸收而影響胎兒的健康，由於燙頭髮並非生活必須，否則孕婦盡量避免燙頭髮，尤其在第一孕期（懷孕到第 13 週）較保險。

Q7：孕婦可以熬夜嗎？

A：生活作息正常，有助於全身各器官和系統的穩定狀態，進而提供胎兒？定的成長環境。經常性熬夜會影響孕婦本身的生理和心理健康，較不利於胎兒的成長。

另外，懷孕期間子宮愈來愈大，逐漸會壓迫下腔靜脈，使下半身靜脈回流不佳，容易造成下肢及會陰部之靜脈曲張與痔瘡。經常性的熬夜、減少平躺（最好左側臥）的睡眠時間，會使上述症狀更加嚴重。

Q8：孕婦生病一定找婦產科嗎？

A：婦科醫師對個人常使用的藥物，是否可成為孕婦處方，必須完全熟悉也是專科醫師的責任。孕婦生病時，除了已知或正在治療中的疾病外，可先看婦產科作初步的檢診，有必要時再轉診至各專科醫師做後續診斷和治療。

大致上，孕婦若發生感冒、尿道炎、膀胱炎或不明原因的下腹痛，可以先找婦產科醫師檢診。若發生氣喘症胸悶，應找胸腔科醫師；

胃酸逆流、胃痛或上腹痛應找腸胃科醫師；外傷則找外科醫師；皮膚嚴重起疹、劇癢則找皮膚醫師；牙痛請找牙醫師；疑似關節脫臼及骨折請找骨科醫師。

Q9：孕婦可以 SPA 或給人按摩嗎？

A：SPA 與按摩對孕婦並非絕對禁忌。做 SPA 時要注意水？及水柱的壓力，第一孕期要避免長時間泡在超過體溫的熱水中，第三孕期要避免高壓水柱打在腹部上。

孕婦可以做四肢的局部按摩，至於軀幹肌肉的大動作伸展按摩，盡量避免為妙！如果妳很在意是否「動了胎氣」？或許不做 SPA 和按摩比較好，以免造成心理負擔。

Q10：孕婦可以搭飛機出國嗎？

A：航空公司對孕婦搭乘飛機的限製或規定，並非擔心高空氣壓的變化會威脅孕婦及胎兒的健康。由於第三孕期，特別是愈來愈接近預產期的孕婦，若在長程的飛行中發生產兆如：

陣痛、破水或出血等，基於人道立場，飛機必須迫降至最近的機場送去醫療，造成班機延誤及油料的損失（成本過高），也可能衍生「跳機事件」的困擾。第一和第二孕期的孕婦搭乘飛機出國，應該不用太擔心！第三孕期的孕婦請多擔待，產後再出國玩吧！

Q11：長痘痘可以擦痘痘藥膏嗎？

A：痘痘藥膏常見成分有下列四種：杜鵑花酸、抗生素類、過氧化苯及維生素 A 酸類。杜鵑花酸與抗生素類在美國食品藥物管理局（FDA）的懷孕分級中列為 B 級，表示動物試驗無法顯示具危險性，但是無人體試驗的充分研究報告，

應在醫師評估療效和風險後，才能謹慎使用。而過氧化苯與維生素 A 酸類則屬 C 級，表示動物試驗有致畸胎性，但是也無人體試驗之充分研究，在懷孕時應盡量避免使用。

Q12：可以坐摩托車或開車嗎？

A：一般總是告誡孕婦少出門以免動了胎氣；其實這不表示孕媽咪都得待在家中，畢竟現代職場孕媽咪也為數不少。

若沒有身體不適，如：出血或腹痛等早產現象，仍然可以小心駕駛汽車或乘坐騎機車。開車時一定要係上安全帶，而坐摩托車時則避免側坐。

但是懷孕末期尤其接近預產期時，肚子已明顯隆起，頂著大肚子開車或騎乘摩托車，危險率自然增加，應避免單獨開車或騎摩托車出門。

Q13：可以泡溫泉或泡澡嗎？

A：溫泉或泡澡的確可以放鬆疲憊緊繃的肌肉、促進下肢的血液循環、減輕浮腫現象，並可改善背部疼痛，孕媽咪一樣可以泡溫泉或泡澡；但在懷孕初期盡量避免泡溫泉，如果有早產的不適現象也應避免。

泡溫泉時應注意水質是否潔淨，水溫不宜超過攝氏 40 度以上，且浸泡的時間不宜過久。適時地補充水分，以免因流汗過多而導致脫水。在泡澡當中如感到任何不適，如：胸悶心悸或呼吸不順，一定要馬上停止，才不會發生危險影響懷孕。

Q14：懷孕可以看牙嗎？

A：最好在懷孕前就先檢視牙齒，若需牙醫的治療，最好在懷孕前處理較佳。懷孕時期，牙齒若有不適，可請牙醫師執行暫時性止痛的治療，但若有牙床感染的現象發生，仍需立即請牙醫處理。

懷孕第二期是較適合做牙科治療的時期，但是此期以緊急處置為原則，較廣泛性且較大的手術，最好延至產後再進行。

Q15：曬衣服會造成流產？

A：懷孕時會因為體型和體重的改變，使得孕婦做某些如：舉高手臂、踮起腳尖等動作時，較為吃力、不適，也的確比較容易因重心不穩而跌倒。但是如果是在安全的環境、小心的動作下，單純地曬衣服，是不會影響懷孕而造成流產的。

Q16：爬樓梯有助於生產？

A：有報告指出，懷孕期間的運動頻率和第二產程（子宮擴張到胎兒出生）的進展快慢有關，有運動的孕婦會使待產和生產時間縮短。

因此準媽媽平日應做適度且規律的產前運動，走路或爬樓梯是不錯的選擇，不但可以加強心肺功能和體力，也能強化骨盆肌肉，生產時骨盆較容易張開。

尤其懷孕末期多走路和爬樓梯，可幫助胎頭下降；但爬樓梯時要注意重心，盡量以上樓梯為主避免下樓梯，以免增加的體重造成脊椎和膝關節的負擔及傷害。

Q17：孕婦長期聽吵雜的音樂，寶寶將來會很愛哭？

A：研究報告顯示，孕婦常聽旋律優美、和諧的樂音如：河川溪流聲、蟲鳴鳥叫聲或古典音樂，胎兒可感受到音樂的律動和節奏，也會讓孕婦心情放鬆、血管收縮正常，當然利於胎兒成長；

相對地，嘈雜的高頻律動音樂，如：搖滾樂、電子音樂等，胎兒較不喜歡，易表現出不舒服。尤其懷孕七個月後，是胎兒聽力發展的階段，柔和音樂可刺激胎兒的聽覺發育，也能增加胎兒的舒適感。

Q18：孕婦接種疫苗對胎兒有害？

A：懷孕期間盡量不接種疫苗，但在某些疾病盛行期間，有些疫苗對胎兒沒有傷害性的，可考慮注射。疫苗依來源分三類：

1、活菌減毒疫苗（德國麻疹、水痘、麻疹、腮腺炎、卡介苗、口服小兒痲痺疫苗等），是經過減毒後的活細菌或病毒，會造成胎兒感染，不建議接種。

2、死菌疫苗（流行性感冒、日本腦炎、狂犬病疫苗等）由死菌製成，對胎兒沒有感染力，可注射。

3、類毒素疫苗（白喉、破傷風），由細菌分泌的類毒素製成，不會感染胎兒，可注射。

Q19：經常做超音波掃描胎兒會畸形？

A：超音波是一種聲波，不具有離子輻射危機，也不會對孕婦和胎兒造成創傷。目前產前超音波相當安全普遍，是用來篩檢先天性重大胎兒異常（腸道阻塞、腎臟積水、短肢、兔唇、水腦、脊椎裂及先天性心臟病等），必要且例行性的工具。

有時超音波會受到胎兒發育各階段、姿勢的影響，而有些受限之處，可能需要多次的超音波追？，準媽媽可以放心其安全性。

Q20：不可以搬重物？

A：通俗說法中，孕婦若搬家、移動床位、衣櫃等，會動到「胎神」，因而動到胎氣造成胎兒易流產。以現代的醫學角度來看，是有意義的。

當孕婦搬重物時，可能會造成下腹部用力、子宮肌肉收縮，若不小心碰到腹部，還可能導致出血或胎盤早離剝離。因此懷孕期間若有搬家、搬重物等粗重工作，孕婦不可自行為之，可找家人或朋友代勞，以確保母體及胎兒的安全。

* 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。

