

中国
优生优育协会
·全力推荐·

孕吐不可怕 我们有办法
饮食心情加运动 战胜孕吐很轻松

北京中日友好医院妇产科教授、主任医师

高秀勤 编著

我怀孕了

孕吐怎么办



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



我怀孕了



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

我怀孕了, 孕吐怎么办 / 高秀勤编著. — 北京 : 新世界出版社, 2011. 6
ISBN 978-7-5104-1834-1

I. ①我… II. ①高… III. ①妊娠期—妇幼保健—基本知识
IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第092838号

我怀孕了——孕吐怎么办

作 者: 高秀勤
责任编辑: 张建平 程 军
责任印制: 李一鸣 黄厚清
出版发行: 新世界出版社
社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)
发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)
总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)
[http: //www.nwp.cn](http://www.nwp.cn)
[http: //www.newworld-press.com](http://www.newworld-press.com)
版 权 部: +8610 6899 6306
版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn
印 刷: 北京振兴源彩印有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 889×1194 1/24
字 数: 150千字 印张: 7.5
版 次: 2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5104-1834-1
定 价: 36.80 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。
客服电话: (010) 6899 8638

FOREWORD

前言

本书旨在帮助孕妈咪们缓解妊娠反应。怀孕早期，孕妈咪大多会出现恶心、呕吐的现象，一般从妊娠5周开始，在12周左右自愈，但有些孕妈咪出现该现象的持续时间较长，甚至贯穿整个孕期。这是一种被称之为孕吐的正常孕期反应。统计数据显示，世界上大约70%的孕妇会出现不同程度的孕吐现象。因此，孕吐可以说是大多数孕妈咪都会有的经历。尽管如此，孕吐或多或少都会给孕妈咪带来身体的不适和心理的紧张。轻微的孕吐会影响孕妈咪的食欲和精神状况，造成厌食、挑食、心情烦躁；剧烈的孕吐则可能使孕妈咪无法进食，甚至发生脱水、晕眩、心跳加速、体重下降、电解质紊乱和代谢障碍等严重情况，危及孕妈咪和胎宝宝的健康。

如何应对孕吐这一令人苦恼的早孕反应、帮助孕妈咪最大限度的减轻孕吐带来的不适、避免孕吐对孕妈咪和胎宝宝健康的不利影响是本书的主题。虽然目前医学上尚未出现能够从根本上杜绝孕吐的举措，但结合我多年从事产科临床工作的经验来看，的确存在能有效缓解孕吐的方法。首先，孕妈咪应该有正确的认知：孕吐是正常现象，只要不出现妊娠剧吐以致于造成代谢障碍等后果，孕妈咪大可不必担心孕吐会给胎宝宝造成任何不良影响。如果孕妈咪能在心理、饮食、运动、休息这些方面进行一些调整，再结合药物、中医疗法的话，缓解孕吐是完全可能的。在本书中，我从解析孕吐的症状和原因开始，系





统介绍了饮食、心理、运动、休息和药物等各类减轻孕吐的方法，并提供了很多简单易行的能够缓解孕吐的小妙招。希望阅读完本书的孕妈咪能够消除思想顾虑，正确面对孕吐，努力战胜这一正常的早孕反应，轻松愉快的度过美妙的孕期。

在心理方面，孕妈咪怎样保持心情愉快，消除思想顾虑？在饮食方面，孕妈咪应该吃什么？应该怎么吃？在运动方面，哪些运动项目既适合孕妈咪的特殊身体状况，又能有效缓解孕吐？在日常休息方面，孕妈咪如何保证正常睡眠？卧床安胎到底好不好？孕吐和休息有什么关系？……这些问题我都会在本书中一一解答。书中还给孕妈咪提供了很多简单易行的能够缓解孕吐的小妙招，也许有些就正好适合您。

作为一名从事产科工作多年的医生，我的体会是：其实最好的缓解孕吐方法是保持轻松愉快的心情。如果孕妈咪心理压力过大，孕吐反应就会更加严重。因此，孕妈咪一定要尽量放松心情，多了解一些关于孕吐的科学知识，多与其他孕妈咪沟通交流心得。既可舒缓情绪，又能相互学习，有助于更好的排解心理压力。另外，在产检时也可多和自己的产科医生交流，及时将自己的情况告知并听取医生的建议。

编写此书的目的是希望能够帮助孕妈咪更好的缓解孕吐，更好的体验孕育新生命的幸福感。衷心希望每一位孕妈咪都能快乐、顺利地度过十月孕期！

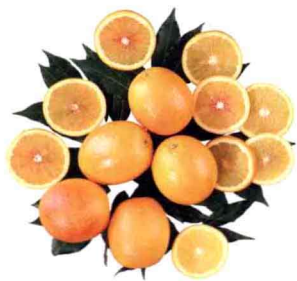
高芳芳

2011年5月

CONTENTS 目录

PART 1 孕吐——甜蜜的负担

1. 孕妈咪为什么会孕吐	010
2. 怀孕多久后开始出现孕吐症状	012
3. 孕吐的频率怎样才算正常	013
4. 孕吐多久才会结束	014
5. 孕吐会不会把胃吐坏	015
6. 孕吐对胎宝宝有影响吗	017
7. 整个孕期都有孕吐的现象正常吗	019
8. 孕期没有明显的孕吐现象正常吗	020
9. 哪些孕妈咪孕吐会比较严重	021
10. 哪些孕吐需要及时就医	022



PART 2 迎孕而解——饮食疗法

1. 虽然吃了就吐，可是不能不吃	024
2. 孕期最佳食物大搜寻	025
3. 如何保持良好的食欲	027
4. 吃什么既能缓解孕吐又能补充营养	028
5. 缓解孕吐的方法——“少食多餐”怎么吃	029
6. 喝水——最便宜的缓解孕吐方法	030
7. 孕妈咪能用冷食止吐吗	032
8. 孕妈咪想吃油腻、辛辣的食物怎么办	033
9. 这六种食物可以让孕妈咪快乐起来	034
10. 能缓解孕吐的六种果汁	036
11. 孕吐后要吃什么	037
12. 孕吐期适宜吃的几种蔬菜	038
13. 孕妈咪吃肉要适量	040
14. 酸味食物如何吃	042
15. 孕吐期应该如何进补	044
16. 适合孕吐期的营养食谱推荐	047
17. 孕吐反应——八个食疗妙方赶走孕吐	049

PART 3 迎孕而解——药物疗法

1. 哪些孕吐症状需要进行药物治疗054
2. 孕妈咪可以服用助消化药或铁剂吗056
3. 孕吐导致营养不良, 孕妈咪该如何选择营养剂057
4. 维生素B6能不能长期服用058

PART 4 迎孕而解——中医疗法

1. “孕吐”可用中药调理060
2. 可以缓解孕吐反应的药茶061
3. 孕吐的中医分型062
4. 推荐几种可以减轻孕吐不适的穴位按摩法064
5. 中医治疗孕吐的其他方法065

PART 5 迎孕而解——心理疗法

1. 怀孕之前要做好应对孕吐的心理准备072
2. 小心不良情绪的坏影响074
3. 调节出最佳妊娠状态075
4. 教你如何通过稳定情绪来缓解孕吐076

5. 如何避免产生过度依赖的心理077
6. 哪些环境会增加孕妈咪的心理压力079
7. 保持生活节奏的规律性让孕期更从容、惬意080
8. 这几种娱乐活动有助于打消孕妈咪的心理顾虑081
9. 学做可以让心情变好的“心理体操”082
10. 这些转移愤怒情绪的小妙招您知道吗084

PART 6 迎孕而解——运动疗法

1. 这几个运动项目最适合缓解孕吐086
2. 孕期进行游泳锻炼益处多088
3. 运动时间怎么安排最好089
4. 动静结合的生活习惯能有效缓解孕吐090



5. 孕妈咪做家务要注意什么	092
6. 孕妈咪爬楼梯到底好不好	093
7. 这些危险动作孕妈咪绝对不可以做	094
8. 介绍几种能缓解孕吐的孕期保健操	095
9. 推荐几款有效缓解孕吐的瑜伽动作	097
10. 孕妈咪可以通过跳舞来缓解孕吐吗	101
11. 孕妈咪进行锻炼的注意事项有哪些	103

PART 7 迎孕而解——休息疗法

1. 利用午睡的力量保持孕期精力	106
2. 卧床安胎真的能缓解孕吐吗	108
3. 如何克服夜间的失眠和孕吐	109
4. 怎样的睡眠习惯最适合孕吐期	110
5. 准妈妈如何给孕妈咪创造更适宜的休息环境	111
6. 孕妈咪可以通过蒸桑拿来缓解疲劳吗	113
7. 从6个方面打造更好的居室环境	114
8. 巧用休息的好助手——空调和电扇	119
9. 孕吐期要遵守的生活“纪律”	121



PART 8 怀着宝宝去上班 ——职场孕妈咪的上班秘笈

1. 职场孕妈咪必备的健康小零食	124
2. 职场孕妈咪必吃的营养工作餐	129
3. 如何正确选择交通工具才能减少孕吐	131
4. 职场孕妈咪该如何缓解工作压力	132
5. 职场孕妈咪如何做到劳逸结合	134
6. 这些保健操可以随时随地做	135
7. 职场孕妈咪轻松坐办公室	136
8. 职场防孕吐要巧安排	138

PART 9 孕妈支招——防吐我最行

1. 春季是缓解孕吐的好时机 140
2. 三种清凉凉拌菜，让我和孕吐说ByeBye 142
3. 妈妈的陪伴让我不再紧张 145
4. 一周的工作拯救了我 146
5. 吃饭喝水的小细节不容忽视 147
6. 心理暗示法起作用啦 151
7. 老公对我真是太好了 152
8. 婆婆的“止吐安胎食谱”让我战胜孕吐 154
9. 科学的防护计划让孕吐不再可怕 157
10. 关于孕吐的幸福记忆 158

PART 10 孕妈咪的开心孕事 ——孕吐趣闻

1. 晨吐可以降低流产率吗 160
2. 孕吐是一种本能的保护 161
3. 孕吐期孕妈咪喜欢的味道千奇百怪 162
4. 孕吐反应与生男生女 163
5. 孕吐越严重宝宝越聪明吗 164

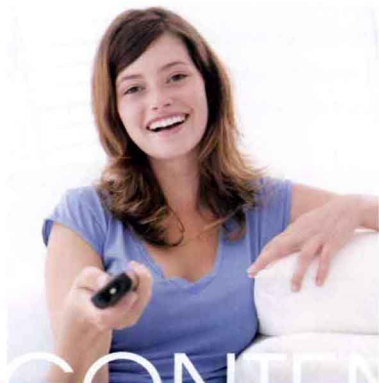
6. 孕期吐得厉害或致宝宝肥胖 165
7. 在不同地域生活的孕妈咪孕吐频率有差异.. 166
8. 跟公婆住一起，孕吐较轻吗 167
9. 孕吐也有遗传的因素吗 168
10. 潜意识也会影响孕吐反应 169

附录1

- 缓解孕吐的小偏方 170

附录2

- 31个有趣现象测宝宝性格 179





PART 1

孕吐 ——甜蜜的负担

同样是怀了宝宝，为什么有的孕妈没什么反应都没有，而有的却被孕吐缠上？那种翻天覆地、一天多次的呕吐真叫人苦不堪言。究竟孕吐是怎么回事？有没有可能缓解？如何缓解呢？

“孕吐”是许多文学作品和影视剧中带有强烈暗示的符号。在很多时候，它是孕妈意识到自己真的怀孕了的第一件事，也是孕妈需要接受的第一个现实的甜蜜负担。通常情况下，它可是会成为怀胎十月中最难忘的记忆哦！

1. 孕妈咪为什么会孕吐

孕吐反应是指在孕早期，大多数孕妈咪都会遇到的晨吐、恶心等一系列反应，也称妊娠呕吐。孕吐反应是一种正常的生理现象。一般来说，最早在怀孕45天左右，孕妈咪就会出现头晕、恶心、呕吐、食欲不振、肢体乏力等症状。

很多孕妈咪都会不同程度地因为孕吐反应而感到苦恼。孕吐反应也的确会影响到孕妈咪的正常生活。虽然孕吐反应一般都会在一段时间后消失，但是关于孕吐反应的原因，还是很多孕妈咪想要了解的。

为什么会出现孕吐反应呢？出现孕吐反应可能是孕妈咪体内多种变化共同作用的结果，但具体原因目前尚无定论。对于孕吐

产生的原因，民间有各种说法，但目前科学认可的解释，则有以下4种：

激素是引起孕吐的罪魁祸首。怀孕期间，孕妈咪体内多种激素分泌量会明显增加，同时肠胃变得脆弱，有些孕妈咪的胃肠道因为孕早期的各种变化而变得更为敏感。同时怀孕时孕妈咪的嗅觉和对气味的敏感度也会提高，所以孕吐的产生也就不难理解了。

孕吐是提示孕妈咪调整饮食的信息。孕吐的出现，使得孕妈咪不得不对日常饮食做出相应调整，以适应腹中胎宝宝生长发育的需要。例如怀孕之后，有些孕妈咪爱吃酸味食物，并通过这种方法缓解孕吐，就是因为酸味能



够刺激胃液分泌，提高消化酶的活力，促进胃肠蠕动，增加食欲，利于食物的消化吸收。

孕吐是提示孕妈咪调整生活方式的信息。为了让胎宝宝安全成长，不少孕妈咪会整个孕期不上班，或经常请假在家休息，家务活也不干。其实这种做法是不科学的，对孕妈咪和胎宝宝均无益处。而孕吐的出现，就是提示孕妈咪对不合理的生活方式进行调整。

孕吐是胎宝宝传递自己存在的信息。孕吐主要发生在怀孕的前几个月，而孕中晚期，胎宝宝则会通过胎动来引起孕妈咪的注意。由于孕早期胎宝宝正处于初期发展阶段，完全没有能力抵抗外力并表达不适。因此孕吐的发生，实际上是胎宝宝在向孕妈咪传递自己存在的信息，提醒孕妈咪要保护好自己。

总的来说，造成孕吐的原因

主要是孕妈咪的精神压力大，引起自律神经的失衡；并且，由于体内雌激素的上升，造成荷尔蒙产生变化；黄体素增加导致胃排空现象变差，缺少维生素B族、锌等。

而且怀孕期间有孕吐现象的孕妈咪，虽然身心饱受煎熬，但相对来说，也更容易保住腹中的胎宝宝，不易发生流产现象。这是因为孕吐使人体中的荷尔蒙浓度高，同时也使胚胎更为稳定，大幅度的降低流产的几率。

虽然关于孕吐的解释并没有定论，但这无疑也给孕妈咪一个提示——对于正常的孕吐现象没必要大惊小怪，顺其自然即可。

孕妈咪也不必担心孕早期的孕吐会影响胎宝宝的成长。虽然孕吐暂时令您无法保持对营养的均衡吸收，但无需过多担心胎宝宝的健康。因为在怀孕第一阶段，胎宝宝主要是处于器官形成



阶段，而非生长发育期，这时他对营养的需求相对少一些，在他的营养需求增加时，孕妈咪也会恢复正常的饮食状态。

2. 怀孕多久后开始出现孕吐症状

一般来讲，呕吐是妊娠反应的一种临床症状，在怀孕期间，绝大多数孕妈咪会出现孕吐反应。孕吐的症状通常是恶心、呕吐或是食欲不振，孕妈咪对食物的好恶习惯也会改变，唾液的分泌量也会增加。

那么怀孕多久后会开始出现孕吐症状呢？对于不同的孕妈咪来说，孕吐反应出现的时间也是因人而异的。一般来说，孕吐会出现在怀孕6周左右。有的孕妈咪孕吐出现得很早，在怀孕5周左右就会出现，而且直到孕中晚期还很剧烈；有少数孕妈咪不会出现早孕反应，在整个孕期都不会出现孕吐现象。

孕吐发生时，孕妈咪会觉得乳房胀满、柔软，乳头有时还会

有刺痛和抽动的感觉。大多数的孕妈咪会感到异常疲倦，需要更多的睡眠。膀胱在盆腔内受增大子宫的压迫，出现尿频现象，此时子宫如鹅卵一般，比未怀孕时大一点，但孕妈咪腹部表面还没有增大的变化。孕妈咪开始呈现怀孕迹象，常常在2周以后，这个时期最值得注意，有的人会误以为自己患了感冒，因而自行服用感冒药，这是非常危险的。因为这段时间是胎宝宝脑及内脏形成的重要时期，孕妈咪不可接受X光检查，也不要轻易服药，尤其应该避免感冒。

无论孕吐反应出现得早还是晚，孕妈咪都不用太担心。孕吐是一种正常的生理现象，轻度到中度的恶心以及偶尔孕吐，通

常对孕妈咪的健康没多大影响，不需要治疗。只要没有出现脱水或进食过少的情况，即使孕妈咪在孕早期即怀孕前10周体重没有增加，也没什么问题。多数情况下，孕妈咪应该能够很快恢复胃口，并开始增加体重。因此，孕妈咪只要保持心情愉快，情绪稳定，注意休息就行了。若是孕吐剧烈，非常严重的话，就要上医院检查。



3. 孕吐的频率怎样才算正常

人们一听到怀孕，最直接的反应就是想到孕吐。而且，还有一些人对孕吐存在着误解，以为是一开始怀孕就会开始孕吐，甚至是整个怀孕过程都会持续孕吐。其实，孕吐的情形是因人而异的，有的人早一些，有的人迟一些；有的人情况会严重一点，有的人则会轻一点。至于孕吐的频率，对于大多数孕妈咪来说，多吐少吐，都不算异常。

孕吐因人而异，不同孕妈咪除了孕吐开始的时间不同，每天孕吐发作的时间也是各不相同的！有的孕妈咪上午吐得厉害；有的孕妈咪下午吐得厉害；有的孕妈咪则是晚上吐得厉害；有的则是一整天都吐得挺严重的。

每个孕妈咪的孕吐频率都不

尽相同。它与孕妈咪体内激素代谢是否正常，精神情绪是否稳定，胎次及其他情况有关。反应轻的孕妈咪可有反复呕吐、厌食、挑食、软弱无力的症状出现，有时也伴有失眠和便秘；有少数反应特别严重的孕妈咪，则会出现持续性孕吐症状，甚至不能进食和进水。

只要不是妊娠剧吐，孕吐是否频繁，孕吐是否有规律，其实都是依据每个孕妈咪的体质不同，而有所差别的。孕妈咪不必因为自己的孕吐频率和别的孕妈咪不同而过于担心。



4. 孕吐多久才会结束

孕吐反应何时停止？这个问题并没有一个特定的答案。就如同孕吐何时开始一样，孕吐何时结束也是因人而异的。由于孕妈咪的体质各异，每个人的情况都会有所不同。有的孕妈咪在很短时间内就会自然停止孕吐；而有的孕妈咪的早孕反应持续时间则比较长，从孕早期直到16~18周才消失。

通常状况下，大多数孕妈咪的孕吐反应会持续12周，通常12周之后，孕吐现象就会停止了。一般孕吐减缓的时间点约在12~14周，即从孕妈咪最后一次月经的第1天算起，约60%的人在第84天(约12周左右)消失；约20%的人在第99天(约14周左右)消失。

为什么说孕吐反应通常会在

孕吐发生12~14周之后结束呢？临床资料显示，从孕妈咪最后一次月经的第1天算起，28天内即出现第1次孕吐者，其孕吐症状平均维持61天(大约维持41~76天不等)；在28~49天出现第1次孕吐者，其孕吐平均维持41天(大约维持28~53天不等)；在50天后才出现第1次孕吐者，孕吐症状平均持续31.5天(大约维持15~45天不等)。由此可见，

不管孕吐出现的时间早晚，其结束的时间都在12周左右(约结束于第80~87天之间)。

孕妈咪大可不必在“孕吐何时停止”这个问题上纠结。很多孕妈咪都特别担心孕吐会影响胎宝宝的营养供给，所以希望能够尽早控制孕吐，其实完全没有必要。对于孕吐现象，应该顺其自然，只要不是病理性的孕吐症状，对于孕妈咪来说，都是安全的哦！



5. 孕吐会不会把胃吐坏

怀孕后，严重的孕吐通常会导致孕妈咪胃疼。饭后的狂吐，饭前的干呕；无法控制的胃部痉挛；整夜整夜胃痛导致的失眠；随之而来的头晕目眩；吐出的酸水、苦胆、血丝，都让孕妈咪苦不堪言。有的孕妈咪晚上也会吐，而且孕吐正好就发生在肚子空的时候。因为孕妈咪晚上吃的东西，夜里1点钟左右一般就已经完全消化了，所以一吐完胃就开始疼。好不容易勉强吃点东西睡下了，大概3点又因为恶心而醒了，然后接着吐，每天夜里都要不停地折腾……

这样的生活场景您熟悉吗？有的孕妈咪只要想想自己的孕吐过程，就会觉得心悸，这样的吐

法，会不会把胃给吐坏啊？其实，只要不是妊娠剧吐，孕妈咪就不用担心孕吐会对胃部有伤害。

一般孕吐症状较轻的孕妈咪，不必进行治疗，过一段时间会自然消失。为了缓解孕吐症状，可以吃些柑橘、杨梅等水果及其制品。因为这些食品含较多有机酸，能刺激胃壁分泌腺，增加胃酸，提高消化酶的活性，促进肠胃道蠕动和增加食欲，有助于食物的消化吸收。

一般的孕吐，是不会影响到胎宝宝健康的。孕妈咪也不会因孕吐导致严重营养不良。但孕吐的时候也不能什么都不吃，孕妈咪可以通过吃适量冷食或者饮用凉果汁等去补充营养，并保证水



分的供应。早晨起床时如果胃口不好，可在床上吃点苏打饼干或烤焦了的小方块年糕等。如果实在不想吞咽时，可在嘴里含块冰块，以使胃部冷却，从而减轻孕吐。

当然频繁发作的恶心、呕吐也免不了让孕妈咪的胃受煎熬。没有关系，这时候孕妈咪可以通过一些小方法来呵护自己的胃。

孕妈咪的养胃好办法

1. 分餐多吃，多餐少食

孕妈咪任何时候胃中都要留有食物，早上起来吃点饼干或者晚上吃点小吃都会对缓解孕吐有帮助。如果两餐之间的间隔太长，而每餐吃得太多则不好。

2. 多吃清淡、易消化食品

辛辣和油腻的食物都会诱发孕妈咪的恶心，而玉米、小麦、新鲜蔬菜等富含复合碳水化合物的食物则很易于与胃相处。

3. 宜多吃姜

姜能缓解早起的恶心，孕妈咪可以多吃一些姜片，或者喝一

点姜茶也有好处。

4. 遵医嘱补充维生素B₆

维生素B₆能有助于减轻恶心。建议孕妈咪每天分三次摄入75毫克的维生素B₆。通常情况下，维生素B₆对于大多数孕妈咪都十分有效。

5. 放松心情

孕妈咪精神不要太紧张，要知道孕吐只是很正常的怀孕反应，大多数孕妈咪都会安全度过。但如果情况比较严重的話，要到医院进行检查。

6. 喝些小米粥

胃关键在于一个养字。建议孕妈咪适量喝一些鱼汤、鸡汤、羊汤之类的，注意多吃一些新鲜蔬菜做调理。另外，孕妈咪也可以吃些小米粥。

小米粥是健康食品，可单独

煮熬，亦可添加大枣、红豆、红薯、莲子、百合等，熬成风味各异的营养粥。小米磨成粉，还可制糕点，美味可口，是非常适合孕妈咪的。

