

## 懷孕期間準媽媽應如何避免毒性物質的傷害

小孩是上天賜給父母最好的禮物，在懷孕期間準媽媽們無不用心的注意生活起居和補充營養，希望能生出一個健康快樂的寶寶。然而，環境中潛藏的汙染和危險因子，都可能對孕期中的胎兒，有相當的風險存在，包括是否能染髮、使用香水或是孕期食物及藥物的選擇，這些都是準媽媽們要注意的重要議題。

### 懷孕期間是否能染髮、擦香水或塗指甲油？

基本上，在懷孕初期，不要干擾胚胎形成的第一孕期，只要有很好的孕育環境，就會有好的胚胎長成健康的胎兒，這是大自然演化的力量。在懷孕過程中，母體接觸外在衍生的物質，如：頭髮染劑、指甲油等會有經皮膚吸收化學物質的疑慮，香水中也有揮發性物質及塑化劑，這些化學物質經過實驗證明對人體有某種程度的生殖毒性影響。然而，目前市面上的藥妝品，大部分經過毒性試驗核可，符合標準才進入市場，因此，為了減少準媽媽的憂慮，特別強調「懷孕初期或受孕期間」減少使用這些染劑或指甲油等，如果因為工作上必須使用，建議可以採挑染方式，減少頭皮或皮膚接觸太多的疑慮。

### 孕期食物應如何選擇，才能提供胎兒健康成長的環境

準媽媽在懷孕期間，除了要遵從醫師和營養師的建議，適當補充鈣、葉酸和維生素，及均衡攝取蛋白質和纖維素等，另外，懷孕初期尤其前三個月，不建議喝含有酒精的飲料，因為酒精分子很微小，會通過胎盤，影響腦神經的健全發育，同時，要少吃加工食物，以免影響胎兒的健康。

### 孕期服用藥物或是塗抹藥物，應注意的事項

準媽媽在孕期服用藥物或塗抹藥物，可以依照懷孕用藥風險分級來使用藥物，美國食品藥物管理局(FDA)依藥物實驗及臨床資料，將藥物對胎兒造成的危險程度分為 A、B、C、D、X 五個等級，其中 X 級的藥物準媽媽就不能使用，例如 A 酸或某些高血壓藥物。但更需要注意的是，有些媽媽擔心影響胎兒健康，反而不敢服用任何藥物，這是不正確的觀念，因為這會影響母體的健康甚至危害母胎生命。因此，有疾病的準媽媽還是要與醫師及藥師配合，不能隨便聽信他人的意見停止用藥，媽媽的健康需要用食物和藥物來確保。

現在的醫療科技發達，洗腎病人懷孕後，經過適當的醫療介入，已經有多例成功生下健康的嬰兒。母體在懷孕期間，除了要排除本身身體代謝後廢棄物產生的毒素外，腎臟還要加倍工作，排除體內胎兒的毒素。因此，對於需要洗腎的孕婦，醫師可安排每日進行透析，經由增加透析頻率，經調整降低每次透析的強度

及流速，讓病人在孕期可以適度的排出母體和胎兒毒素，最後平安生下健康的嬰兒。

口述/資料提供:臺大醫學院毒理學研究所副教授暨腎臟科主治醫師 姜至剛

採訪/撰稿:公共事務室中級管理師 鍾旻園

NTUHF