

前三個月不說的秘密-懷孕早期的注意事項

婦產部主治醫師 康巧鈺

欸！妳怎麼不喝酒啊？懷孕了喔？」

「痾...」

「哀呀！你不要戳破啦！她還沒三個月不能說。」

這彷彿是現實中常常上演的劇碼。

到底為什麼以前都被告誡說懷孕沒有三個月不能說？這其中有甚麼奧秘嗎？

其實懷孕確實要到三個月後胚胎的狀況才比較穩定，在以往醫療沒那麼進步的時候，如果小週數流產了，常常無法得知確切的原因，只能歸罪於一些巧合，像是拿剪刀、搬家、移動了床位等等。但在醫學進步的現在，我們知道早期的流產很多都是因為胚胎發育本身出現問題，像是染色體異常，或是遲遲無法出現心跳的空砲彈（也就是萎縮卵）；再來就是母親本身的原因像是有些自體免疫疾病，或是子宮的環境不適合造成的。因此這時候的小產，通常是以「胚胎自然淘汰」作為解釋，如果是不小心遇到一次，只能說是運氣比

較不好，大致上下一胎都沒甚麼問題。早期的小產，可以藉由檢驗流產物的染色體來得知是否是因為染色體異常造成；而如果很不幸的，是發生兩三次以上小週數的自然流產，這時候就需要求助婦產科醫師，來查詢看看是否是因為父母雙方染色體有異常，造成無法有正常的胚胎，或是其他的內科免疫系統或內分泌系統出問題所造成的。

那麼當妳自己用驗孕棒驗到懷孕，或是月經遲遲不來的時候，下一步該怎麼辦呢？

驗孕棒的準確度可高達 99%，因此如果驗了發現是很明顯的兩條線，通常都沒有甚麼疑問。如果覺得好像其中有一條線比較淡，可以再試另一廠牌的驗孕棒，或是隔幾天再驗驗看。確認或無法確認懷孕的，下一步其實都是去找婦產科醫師。超音波要到至少五週以上才會看到比較明顯的妊娠囊，因此在這之前並沒有辦法單純用超音波很明確地確認懷孕的情形。另外一個輔助方法是驗血檢驗絨毛性腺激素是否正常等倍上升，這都可以幫助評估。

甚麼是不正常的懷孕？

受精卵正常來說應該在子宮內著床，萬一胚胎著床在子宮以外的位置就是所謂的子宮外孕，最常見的是輸卵管，再來也可能出現在卵巢、子宮角、子宮頸，甚至是肚子裡面。這種不正常的懷孕通常會用肚子痛或是不正常陰道出血來表現。由於胚胎著床周遭會有很豐富的血流，所以如果不小心這個胚胎破掉了，會造成肚子裡面大出血，病人會覺得肚子很痛，出血非常嚴重的時候也可能休克。子宮外孕可以用超音波來診斷，理論上到了五、六週應該要在子宮腔內看到胚胎，如果這時候子宮腔內很乾淨，而骨盆腔裡面又有腹水，某一側的卵巢附近有看到一坨不明物體，再搭配臨床上的症狀例如有肚子痛，就要高度懷疑是子宮外孕。另外如果超音波幫助不大，可以考慮搭配抽血檢驗來輔助，先前提到絨毛性腺激素每隔一天應該要等倍上升，如果是不正常的懷孕，則激素上升的幅度也會不理想，這時候雖然無法確診為子宮外孕，但也要高度懷疑。一旦診斷了子宮外孕，就要緊急處理，不管是開刀或是使用藥物治療。

早期出血或肚子痛怎麼辦？

這時期的肚子痛，最要先排除掉的診斷就是剛剛所說的子宮外孕。

其次，則是子宮收縮的悶痛，另外兩側腹股溝附近的韌帶常常也會有刺痛的情形，這是正常最不需要擔心的狀況。

至於出血，其中一個要考慮的診斷也是上述的子宮外孕，另外則是胚胎早期著床仍不穩定所造成的出血。在早期有些人的荷爾蒙比較不足，因此可以藉由補充各式各樣的黃體素來穩定胚胎。

出血的部分萬一是鮮紅色或大量出血則比較危險，但如果就算只是少少咖啡色或暗紅色的出血，仍需要注意警覺。

一直害喜怎麼辦？

懷孕前三個月由於荷爾蒙上升的關係，噁心反胃嘔吐的情形是最嚴

重的，通常過了十二週之後才有機會漸漸改善。不過，每個人的荷爾蒙分泌有差距，體質也因人而異，每個人吐的慘況也都不一樣。輕微的還可以吃得下東西，只是偶爾有反胃的情形；中等程度的，可能食慾開始受到影響；嚴重者則可以連喝水就吐，甚至一聯想到某些特定氣味就吐了。這些症狀可以嘗試用維生素 B、止吐藥、益生菌來緩解，吃東西的時候也盡量少量多餐。但是當吐到連水都喝不下，這時候就要特別小心有沒有脫水，萬一觀察到小便量變很少，顏色變很深的時候，就可能已經發生脫水的現象了，會造成電解質不平衡、暈眩、體重嚴重下降等症狀。這時候則要趕快去看醫師，有時候甚至需要住院打點滴來改善，大家不要輕忽了喔！

懷孕不是生病，因此平常有在做的運動或是有在吃的東西不用因為懷孕而特別禁止（菸酒除外，藥物方面請諮詢醫師）。不過為了避免家中的長輩擔心，或將小產及一些出血腹痛症狀怪罪到一些莫名其妙的原因身上，孕婦們請自行斟酌，或是視情況透露自己的情形，或是就真的等到過了三個月再昭告天下，也不能說是太過迷信，不過等到這時候穩定了再跟大家說，也能減少自己心理的壓力喔！