

孕婦為何要多喝水

導讀：水對人體健康很重要，對孕婦來說更是重要。為什麼懷孕期間更需要補充大量水分呢？因為喝水可以預防便秘、孕吐、感染、脫水，還可以降低壓力，幫助羊水的生成，所以補充大量的水分對孕婦來說非常重要。

一、懷孕期間多喝水的好處

1、預防便秘腹脹

便秘和腹脹是懷孕期間常見的症狀，這是因為黃體激素和鬆弛素的水平升高，導致新陳代謝緩慢、妨礙排便。多喝水有利於代謝食物，幫助消化，預防便秘、噁心、胃灼熱等問題

2、對抗孕吐噁心

早晨啜飲或是飲用任何液體都有可能會誘發孕吐的症狀，所以妳應該要避免。最好是在兩餐之間飲用，才能有效預防孕吐以及噁心。

3、減輕脫水症狀

懷孕期間脫水可能會導致頭痛、噁心、頭暈、肌肉痙攣和水腫。所以為了從系統排除多餘的液體，妳更應該要喝水。

4、防止某些感染

懷孕期間泌尿感染是很常見的。保持良好的水量可以稀釋尿液，降低陰道感染的風險。水分攝取不足也可能引起其他形式的感染。只要妳飲用足夠的水，尿素、毒素和廢物都會排出體外。

5、幫助對抗壓力

保持水分可以調節體內的溫度，達到身心平衡，保持身體節奏讓妳冷靜，讓妳可以以更好的方式來解決壓力。

6、幫助羊水生成

懷孕期間，羊水可以保護胎兒的安全。羊水 90%以上都是水，所以如果孕婦的水分攝取不足，會影響羊水的質量。

二、其他可替代水的液體

1、新鮮現打果汁

水果含有豐富的維生素 C 和水分，加上有甜有酸的味道，非常適合厭倦飲用無味的水的孕婦。但是果汁要避免飲用含糖的罐裝果汁，最好選擇新鮮現打的。

2、消暑的椰子水

椰子水含有豐富的維生素 C 和鈣質，非常適合孕婦飲用。椰子水可以預防高血壓，糖分又很少，是一種天然的飲料。

3、新鮮低脂牛奶

低脂牛奶含有豐富的蛋白質、鈣質，營養非常的豐富，非常的適合孕婦飲用。選擇低脂的牛奶，熱量比較少。

4、檸檬水蜂蜜水

如果只是單純不喜歡水沒有味道，飲用前也可以添加一些檸檬或是蜂蜜到水中。檸檬含有維生素 C，舒緩孕吐。

* 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。

