孕妇肚子痛呻吟揉肚子是正常现象吗？医生这样说！

怀孕期间，孕妇出现肚子痛并忍不住呻吟、下意识揉肚子，是许多准妈妈都会经历的。面对这种突如其来的不适，紧张和担忧是难免的。那么，孕妇肚子痛呻吟揉肚子究竟是怎么回事？是肚子里的宝宝在“ 抗议 ”还是身体发出的警报？我们该如何应对？

孕期肚子痛的常见原因分析

孕妇在孕早期、孕中期和孕晚期，肚子痛的原因可能有所不同。

孕早期（1-12周），肚子痛最常见的原因包括：

* 胚胎着床痛： 受精卵着床时，子宫内膜会发生轻微的剥离，部分孕妇会有轻微的腹部胀痛或隐痛，常伴有少量褐色分泌物，这是正常生理现象。

* 宫外孕： 这是孕早期需要警惕的严重情况。当受精卵着床在子宫腔以外的地方（如输卵管），会引起剧烈的腹痛，常伴有阴道出血，并可能出现头晕、乏力等症状。一旦出现疑似症状，务必立即就医。

* 先兆流产： 孕早期腹痛，特别是伴有规律性腹痛、腰酸、阴道出血（颜色可为鲜红或暗红）时，可能提示先兆流产。此时应卧床休息，避免性生活，并及时就医。

* 生殖系统炎症： 孕前存在的盆腔炎、附件炎等炎症，在怀孕后可能复发，引起腹痛。

* 其他： 如胃肠不适、便秘、尿路感染等，也可能导致孕妇出现腹部疼痛。

孕中期（13-27周），肚子痛的原因可能包括：

* 子宫增大牵拉韧带： 随着胎儿长大，子宫体积增大，会牵拉到子宫前方的圆韧带和后方的阔韧带，引起腹部两侧或下腹部的牵拉痛，尤其是在改变体位、咳嗽或打喷嚏时。这种疼痛通常是短暂的、尖锐的，休息后会缓解。

* 消化不良、便秘：
孕期激素变化和子宫压迫肠道，容易导致消化不良和便秘，腹胀、腹痛是常见表现。

* 假性宫缩： 随着孕周增加，孕妇可能会出现不规律的、无痛或轻微疼痛的子宫收缩，这被认为是“ 假性宫缩 ”或“ 布雷希特希克斯宫缩 ”，是为分娩做准备的正常现象。

孕晚期（28周后），肚子痛的原因可能包括：

* 临近分娩的征兆： 规律性、进行性加剧的宫缩，预示着分娩即将开始。疼痛可能从腰部开始，向前腹部扩散，且间隔时间越来越短，持续时间越来越长。

* 胎盘问题： 如胎盘早剥，这是危及母婴生命的紧急情况。可能表现为突发的、持续性的腹痛，伴有阴道出血（也可能不出血），胎儿活动减少。

* 其他： 如胃肠不适、便秘、尿路感染等，仍可能引起腹痛。

孕妇肚子痛呻吟揉肚子该如何应对？

当孕妇出现肚子痛并忍不住呻吟、揉肚子时，首先要保持冷静，观察疼痛的性质和伴随症状。

1. 区分生理性疼痛与病理性疼痛：

* 生理性疼痛： 通常是隐痛、胀痛、牵拉痛，疼痛部位不固定，性质不剧烈，持续时间不长，休息后可缓解，且无阴道出血、发热等伴随症状。比如孕早期着床痛，孕中期圆韧带牵拉痛。

* 病理性疼痛： 疼痛剧烈，呈痉挛性或进行性加剧，疼痛部位固定或放射，伴有阴道出血、发热、恶心呕吐、头晕乏力、胎动异常等。例如宫外孕、先兆流产、胎盘早剥等。

2. 适度揉肚子： 对于生理性的腹胀、便秘引起的轻微疼痛，孕妇可以尝试轻轻揉肚子。顺时针方向，力度适中，避免压迫腹部，尤其是在胎动明显时。这有助于缓解肠道胀气，促进肠道蠕动。但如果疼痛加剧，或者不确定原因，应立即停止揉肚子，并寻求医疗帮助。

3. 及时就医： 任何时候，如果出现以下情况，都应立即就医：

* 疼痛剧烈，难以忍受，或呈进行性加剧。

* 伴有阴道流血，特别是鲜红色出血。

* 伴有发热、寒战。

* 胎动异常（过少或过多）。

* 伴有头晕、乏力、面色苍白等不适。

* 疼痛呈规律性，与宫缩相似。

揉肚子注意事项与误区

注意事项：

* 力度要轻柔： 孕期腹部敏感，揉肚子时务必轻柔，避免用力过猛，以免刺激子宫。

* 方向要正确： 一般顺时针揉腹，从右下腹向上，再向左，最后向下。

* 避免压迫： 不要直接按压腹部，尤其是肚脐周围。

* 观察胎动： 揉肚子时要注意观察胎动情况，如果胎动明显增多或减少，应立即停止。

* 非所有情况适用： 腹泻、急性阑尾炎等疾病引起的腹痛，不适合揉肚子。

误区：

* “ 揉揉就好了 ” 的心态： 很多孕妇发生肚子痛时，习惯性地揉肚子，认为这是一种 “ 万能 ” 的缓解方式。然而，有些肚子痛是需要及时医疗干预的，如果仅仅依靠揉肚子而延误治疗，后果可能非常严重。

* 用力揉肚子：
认为用力揉能“揉散”疼痛，这是错误的。过度的外力刺激可能诱发宫缩，甚至引起其他并发症。

* 忽略伴随症状：即使腹痛不剧烈，但如果伴有阴道出血、发热等，也必须重视，不能只顾着揉肚子。

孕期腹痛的正确处理流程：

| 步骤 | 操作 | 目的 |

|---|---|---|

| 1 | 休息与观察 | 缓解疲劳，评估疼痛性质与伴随症状 |

| 2 | 适度揉腹（仅限生理性腹胀/便秘） | 缓解不适，促进消化 |

| 3 | 记录疼痛情况 | 为医生提供诊断依据（疼痛时间、性质、部位、频率、持续时间） |

| 4 | 评估伴随症状 | 判断是否需要紧急就医 |

| 5 | 及时就医 | 明确诊断，接受专业治疗 |

孕期肚子痛是孕妇需要密切关注的信号。虽然有些腹痛是生理性的，但也有一些可能预示着严重的健康问题。作为准妈妈，了解孕期腹痛的常见原因，学会区分不同情况，并在必要时及时寻求专业医疗帮助，是对自己和宝宝健康负责的表现。如果您不确定疼痛的原因，最稳妥的做法就是及时联系您的产检医生或前往医院就诊。

FAQ:

* 孕妇可以经常揉肚子吗？
除非是生理性的腹胀或便秘，否则不建议孕妇经常揉肚子。应根据具体情况，并在医生指导下进行。

* 孕妇肚子痛，胎动也正常，还需要去看医生吗？ 如果腹痛性质不典型、持续不缓解，或者您感到不安，即使胎动正常，也建议咨询医生，以排除潜在风险。

* 孕晚期肚子一阵阵发紧，是怎么回事？
孕晚期规律性的肚子发紧，很可能是临产的征兆。如果间隔时间短，疼痛感强，应及时去医院待产。