

Nausea and Vomiting During Pregnancy

Nausea and vomiting during early pregnancy is called morning sickness. It can happen any time of the day. It often occurs between the 6th and 13th weeks of pregnancy. If you were in good health before pregnancy, your baby will not be affected by morning sickness.

If you have morning sickness:

- Rest or nap often.
- Eat small meals often to avoid an empty stomach. Keep toast, saltine crackers, pretzels or dry cereal by your bedside. It may help to eat before you get out of bed in the morning.
- Drink liquids between meals, but not during meals.
- Take sips of clear liquids, like jell-o, clear soft drinks, apple juice, tea or broth, when vomiting occurs. As the nausea passes, increase liquids to a ½ cup or 120 milliliters every hour.
- Avoid greasy or spicy foods.
- Keep notes of when vomiting occurs and anything that makes it worse, such as certain foods, odors, activities or stress. Share this information with your doctor.

Call your doctor right away if you:

- Cannot keep liquids or food down for 24 hours.
- Have stomach pain, fever, dizziness, severe weakness or feel faint.
- Have weight loss of more than 5-10 pounds or 2-5 kilograms.
- Have very dark yellow urine or do not urinate for long periods.

These are signs that your body does not have enough fluid. This can be harmful for both you and your baby if untreated. An IV (intravenous) with fluids and nutrients may need to be given. Your doctor may order over the counter or prescription medicines.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

2/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Buồn Nôn và Ói Mửa trong Thời Kỳ Thai Nghén

Buồn nôn và ói mửa trong thời kỳ đầu thai nghén được gọi là bệnh buổi sáng (morning sickness). Điều này có thể xảy ra vào bất cứ lúc nào trong ngày. Thông thường thì bị giữa tuần lễ thứ 6 và thứ 13 của thời kỳ thai nghén. Nếu quý vị có sức khỏe tốt trước thời kỳ thai nghén, trẻ của quý vị sẽ không bị ảnh hưởng của bệnh buổi sáng này.

Nếu quý vị bị bệnh buổi sáng thì nên:

- Nghỉ ngơi hay ngủ ngày thường hơn.
- Ăn từng bữa ăn nhỏ thường hơn để tránh bị bụng đói. Để bánh mì nướng, bánh mặn, bánh mì pretzel hay ngũ cốc khô cạnh giường ngủ. Như vậy thì quý vị có thể ăn trước khi ra khỏi giường vào buổi sáng.
- Uống nước giữa các bữa ăn, nhưng không uống trong lúc ăn.
- Uống từng ngụm nước trong, như thạch jell-o, nước giải khát, nước táo, trà hay nước luộc, khi bị ói mửa. Khi cơn buồn nôn qua đi, tăng cường lượng nước đến $\frac{1}{2}$ tách hay 120 mililít mỗi giờ.
- Tránh các thực phẩm có dầu mỡ hay có nhiều gia vị.
- Ghi xuống khi nào bị ói mửa và những gì làm cho mình bị nặng hơn, như một vài loại thực phẩm, mùi vị, sinh hoạt hay tinh thần căng thẳng. Cho bác sĩ biết thông tin này.

Gọi ngay cho bác sĩ nếu quý vị:

- Không thể giữ lại nước hay thực phẩm trong bao tử trong 24 giờ.
- Đau bao tử, sốt, chóng mặt, yếu đi nghiêm trọng hay cảm thấy như bị ngất xỉu.
- Giảm cân hơn 5-10 cân Anh hay 2-5 kí lô.
- Có nước tiểu màu vàng đậm hay không đi tiểu trong thời gian dài.

Đây là những dấu hiệu cho thấy cơ thể quý vị không có đủ chất lỏng. Điều này có thể nguy hại cho cả quý vị và trẻ của quý vị nếu không được chữa trị. Có thể cần phải cho chất lỏng và chất dinh dưỡng vào tĩnh mạch (IV). Bác sĩ có thể cho dùng thuốc mua tự do hay theo toa.

Bàn với bác sĩ hay y tá nếu quý vị có bất cứ câu hỏi hay thắc mắc nào.

2/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Nausea Vomiting Pregnancy. Vietnamese.