

임신 중 메스꺼움 및 구토

Nausea and Vomiting During Pregnancy

Nausea and vomiting during early pregnancy, sometimes called morning sickness, can happen any time of the day.

Morning sickness often begins about the 6th week of pregnancy and gets better by the 13th week. It likely happens because hormone levels in your body change rapidly in early pregnancy. Stress, not eating for several hours or certain odors may trigger morning sickness.

You may worry about the health of your baby if morning sickness is a problem. If you are in good health before pregnancy, your growing baby will have enough nutrients for the first months of pregnancy.

What you can do

- Take more rest periods or naps.
- Keep something in your stomach.
 - Eat crackers, toast or dry cereal before getting out of bed in the morning.
 - Eat small meals every 2 to 3 hours to avoid an empty stomach.
- Eat more protein.
- Eat foods that are easy to digest. These include: dry foods, toast, bagels, saltine crackers, cereals, pasta and potatoes.
- Avoid greasy or highly seasoned foods that may cause your symptoms to get worse.
- Drink between meals, not at meals.

임신 초기의 메스꺼움과 구토는 입덧이라고도 하며 하루 중 언제든지 발생할 수 있습니다.

입덧은 종종 임신 6주차에 시작되어 13주차에 호전됩니다. 이것은 임신 초기에 신체의 호르몬 수치가 급격히 변하기 때문에 발생할 수 있습니다. 스트레스, 몇 시간 동안 먹지 않거나 또는 특정 냄새가 입덧을 유발할 수 있습니다.

입덧이 문제가 되는 경우 여러분은 아기 건강을 걱정할 수도 있습니다. 임신 전에 건강이 좋다면, 성장하는 아기는 임신 첫 몇 개월동안 충분한 영양분을 갖게 됩니다.

여러분께서 할 수 있는 일

- 더 많은 휴식을 취하거나 낮잠을 자십시오.
- 위를 비우지 마십시오.
 - 아침에 일어나기 전에 크래커, 토스트 또는 마른 시리얼을 먹으십시오.
 - 공복을 피하기 위해 2 ~ 3시간마다 소식을 하십시오.
- 더 많은 단백질을 섭취하십시오.
- 소화하기 쉬운 음식을 드십시오. 여기에는 건조 식품, 토스트, 베이글, 짭짤한 크래커, 시리얼, 파스타 및 감자가 포함됩니다.
- 증상을 악화시킬 수 있는 기름기가 많거나 양념이 많은 음식을 피하십시오.
- 식사 때가 아니라, 식사 시간 사이에 마시십시오.

- Sip clear liquids if you are vomiting. When vomiting occurs, take sips of clear liquids only. Some examples of clear liquids are gelatin, clear soft drinks (7UP) sports drinks, tea and broth.
 - As the nausea passes, increase the amount of liquids to ½ cup every hour. Stay hydrated.
- Avoid food smells that make nausea worse.
- Talk to your provider about taking:
 - Antihistamines doxylamine or dimenhydrinate
 - Vitamin B6
- 구토할 때는 투명한 액체를 조금 마시십시오. 구토를 시작할 때, 투명한 액체만 조금 마시십시오. 투명한 액체의 예: 젤라틴, 투명한 청량 음료 (7업) 스포츠 음료, 차 및 국물.
 - 메스꺼움이 사라지면, 매 시간마다 액체의 양을 ½ 컵으로 늘리십시오. 수분을 유지하십시오.
- 메스꺼움을 악화시키는 음식 냄새를 피하십시오.
- 다음 복용에 대해 제공자와 상의하십시오:
 - 항히스타민제 독실아민 또는 디멘히드리네이트
 - 비타민 B6

Follow-Up

Call your doctor, clinic or go to the emergency department if:

- You cannot keep liquids down for 24 hours.
- You have abdominal pain, fever, dizziness, severe weakness or feel faint.

These may be signs of a more serious problem.

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

후속 조치

다음의 경우 의사, 클리닉에 전화하거나 응급실로 가십시오:

- 24 시간 동안 액체를 줄일 수 없음.
- 복통, 발열, 현기증, 심한 쇠약 또는 실신.

이것들은 더 심각한 문제의 징후일 수 있습니다.

질문 또는 우려사항이 있을 경우 담당의나 간호사와 상의하십시오.