

# Buồn Nôn và Nôn Trong Suốt Thai Kỳ

## 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.

Tình trạng buồn nôn và nôn trong đầu thai kỳ, đôi khi còn được gọi là ốm nghén, có thể xuất hiện tại bất kỳ thời điểm nào trong ngày.

Ốm nghén thường bắt đầu xuất hiện vào khoảng tuần thứ 6 của thai kỳ và khá hơn vào khoảng tuần thứ 13. Nhiều khả năng tình trạng này xuất hiện vì mức hoóc-môn trong cơ thể quý vị thay đổi nhanh chóng trong giai đoạn đầu thai kỳ. Căng thẳng, không ăn trong vài giờ hoặc một số mùi nhất định có thể gây ra tình trạng ốm nghén.

Quý vị có thể lo lắng về sức khỏe của thai nhi nếu ốm nghén trở thành vấn đề. Nếu quý vị có sức khỏe tốt trước khi mang thai, thai nhi đang phát triển của quý vị sẽ có đủ chất dinh dưỡng trong những tháng đầu thai kỳ.

### 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.

### Quý vị có thể làm gì

- Nghỉ ngơi hoặc chợp mắt nhiều hơn.
- Không để bị đói.
  - Ăn bánh lát, bánh mì nướng hay ngũ cốc khô trước khi rời giường vào buổi sáng.
  - Ăn những bữa nhỏ 2 đến 3 tiếng một lần để tránh đói bụng.
- Ăn nhiều đạm hơn.
- Ăn thực phẩm dễ tiêu hóa. Bao gồm: thực phẩm khô, bánh mì nướng, bánh sừng bò, bánh quy mặn, ngũ cốc, mì Ý và khoai tây.
- Tránh những thực phẩm nhiều dầu mỡ hoặc nêm nhiều gia vị có thể khiến các triệu chứng của quý vị trở nên tệ hơn.
- Uống nước giữa các bữa ăn chứ không uống trong bữa ăn.

- 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
- Uống từng ngụm nước trong nếu quý vị đang nôn. Khi bị nôn, chỉ uống nước trong. Một số ví dụ về nước trong bao gồm gelatin, đồ uống có ga không màu (7UP), nước tăng lực, trà và nước xuýt.
  - Khi hết buồn nôn, hãy uống nhiều nước hơn, đến ½ cốc mỗi giờ. Uống đủ nước.
- Tránh mùi thức ăn khiến quý vị cảm thấy buồn nôn hơn.
- Cho bác sĩ biết về việc uống:
  - Antihistamines doxylamine hoặc dimenhydrinate
  - Vitamin 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.**

## Theo Dõi

Gọi cho bác sĩ của quý vị, phòng khám hoặc đến khoa cấp cứu nếu:

- Quý vị không thể giữ nước đã uống trong 24 giờ mà không bị nôn.
- Quý vị bị đau bụng, sốt, chóng mặt, suy nhược trầm trọng hoặc cảm thấy lả người.

**Đó có thể là những dấu hiệu cho biết vấn đề đang trở nên nghiêm trọng hơn.**

**Trao đổi với bác sĩ hoặc y tá nếu quý vị có bất cứ thắc mắc hoặc mối lo ngại nào.**