Những Lo Lắng và Khó Chịu về Thai Nghén - Buồn Nôn

Buồn nôn hay khó chịu dạ dày thường được gọi là bệnh buổi sáng. Một số phụ nữ cũng bị ợ nóng hoặc có cảm giác nóng trong dạ dày, cổ họng hoặc ngực. Đây là triệu chứng bình thường trong 14 tuần lễ đầu của thời kỳ thai nghén.

Để cải thiện các dấu hiệu của quý vị:

• Nên ăn bánh quy, bánh mì nướng hay ngũ cốc trước khi rời giường vào buổi sáng. Các thức ăn này ngăn cơn buồn nôn vào bất cứ lúc nào trong ngày.

• Chia làm nhiều bữa ăn nhỏ hơn thường xuyên hơn thay vì 3 bữa ăn chính.

• Không bao giờ để dạ dày trống hoàn toàn.

• Không nên nằm, ngủ hoặc tập thể dục trong 1 giờ sau khi ăn.

• Tránh thực phẩm chiên xào, có nhiều mỡ, nhiều gia vị, nhiều axit hoặc nhiều chất béo. Tránh dùng chất caffein.

• Ngủ với đầu nằm ngửa nâng lên trên gối cao.

• Khi cúi xuống, cong đầu gối xuống và không khom lưng ở ngang eo.

Gọi cho bác sĩ nếu không hết nôn ói lâu hơn 24 giờ, có nước tiểu đậm màu hay thấy mệt hay chóng mặt.

Text adapted from materials produced by Health Information Translations (www.healthinfotranslations.com). This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us