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**.

गर्भावस्था के दौरान मतली और उल्टी आना

गर्भावस्था के आरंभिक दिनों में मतली और उल्टी आने को 'मॉर्निंग सिकनेस' कहा जाता है। यह दिन में कभी भी हो सकता है। यह प्रायः गर्भावस्था के 6ठे और 13वें सप्ताह के बीच होता है। यदि गर्भावस्था के पहले आपका स्वास्थ्य अच्छा रहा है, तो आपका शिशु 'मॉर्निंग सिकनेस' से प्रभावित नहीं होगा।

यदि आपको 'मॉर्निंग सिकनेस' होती है तो :

- बार–बार आराम करें या थोड़ा सो लें।
- खाली पेट रहने से बचने के लिए बीच–बीच में थोड़ा–थोड़ा आहार लेते रहें। अपने बिस्तर के पास टोस्ट, नमकीन बिस्कुट, प्रेटजेल या सूखे सीरियल्स रखे रहें। सुबह बिस्तर से उठने से पहले कुछ खा लेने से आपको फायदा होगा।
- आहार लेने के दो समयों के बीच तरल पदार्थ पिएं, लेकिन आहार लेने के दौरान नहीं।
- उल्टी होने पर जेल–ओ, क्लियर सॉफ्ट ड्रिंक्स, सेब का जूस, चाय या ब्रॉथ जैसे क्लियर तरल पदार्थों की एक–एक घूंट पीते रहें। मतली दूर होने पर, तरल पदार्थों की मात्रा बढ़ाकर प्रति घंटा ½ कप या 120 मिलीलीटर कर दें।
- तेल वाले या मिर्च–मसाले वाले आहार लेने से बचें।
- उल्टी कब आती है और कुछ खास भोजन, महक, गतिविधियां या तनाव जैसी जो भी चीजें इस स्थिति को अधिक बिगाड़ देती हैं, इस बात को लिखतीं रहें। अपने डॉक्टर को इसकी जानकारी दें।

अपने डॉक्टर को **तुरंत** फोन करें यदि :

- 24 घंटों तक तरल पदार्थ या भोजन पच नहीं पा रहे हों।
- पेट दर्द, बुखार, बहुत अधिक कमजोरी या बेहोशी महसूस हो रही हो।
- वजन में 5–10 पौंड या 2–5 किलोग्राम तक की कमी आ गई हो।
- गहरे पीले रंग की पेशाब हो रही हो या लंबे समय से पेशाब न हो रही हो।

ये इस बात के लक्षण हैं कि आपके शरीर में पर्याप्त मात्रा में द्रव नहीं है। यदि इसका उपचार न किया गया तो यह आपके और आपके बच्चे, दोनों के लिए ही नुकसानदेह हो सकता है। आपको आईवी (अंतःशिरा) से द्रव और पोषक पदार्थ दिए जाने की आवश्यकता हो सकती है। आपका डॉक्टर आपको बिना नुस्खे या नुस्खे वाली औषधियां लेने को कह सकता है।

यदि आपके कोई सवाल या चिंताएं हों तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।

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. Hindi.