

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.

임신 중 구역질과 구토

임신 초기의 구역질과 구토는 입덧이라고 합니다. 아무 때나 느낄 수 있습니다. 대부분 임신 6 주에서 13 주 사이에 발생합니다. 임신부가 임신 전 건강했다면, 아기가 입덧 때문에 영향을 받지 않습니다.

입덧을 하는 경우:

- 쉬거나 낮잠을 자주 주무십시오.
- 위가 비는 것을 피하도록 작은 양의 식사를 자주하십시오. 토스트, 크래커, 프레즐 또는 마른 시리얼을 침대 옆에 두십시오. 아침에 침대에서 일어나기 전 먹는데 도움이 될 수 있습니다.
- 식사 전과 후에 음료를 마시십시오. 하지만 식사 중에는 마시지 마십시오.
- 구토를 할 경우, 젤로, 맑은 음료수, 사과 주스, 차 또는 국물 등의 맑은 음료를 조금씩 마시십시오. 구역질이 없어지면 한 시간에 음료를 ½컵 또는 120 밀리리터를 마시십시오.
- 기름지거나 매운 음식을 피하십시오.
- 구토를 할 때와 음식, 냄새, 활동 또는 스트레스 등 구토를 더 심하게 만드는 것을 기록해 두십시오.

다음의 경우 **바로** 의사에게 연락하십시오.

- 24 시간 동안 음료 또는 음식을 소화시키지 못할 경우
- 복통, 열, 어지러움, 심하게 허약하거나 힘이 없다고 느낄 경우
- 몸무게가 5-10 파운드 또는 2-5 킬로그램 이상 줄 경우
- 거무스름한 노란 소변을 보거나 또는 오랫동안 소변을 못 볼 경우

이런 증상들은 신체에 수액이 충분하지 않다는 증상들입니다. 치료하지 않는다면 귀하와 아기에게 해가 될 수도 있습니다. 수액과 영양분이 있는 아이비(정맥 주사)를 놓아 줄 수도 있습니다. 의사가 처방약 혹은 처방없이 살수 있는 약을 지시할 수도 있습니다.

질문 또는 우려사항이 있을 경우 의사 또는 간호사와 상의하십시오.

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. Korean.