

गर्भावस्थाको समयमा वाकवाकी अनि उल्टी

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.

गर्भावस्थाको प्रारम्भिक चरणमा वाकवाकी लाग्नु र उल्टी आउनुलाई कहिलेकाहीँ प्रातः कालको बिमारी भनिए तापनि यो दिनको कुनै पनि समयमा हुन सक्छ।

प्रातः काल को बिमारी प्रायः गर्भावस्थाको 6ठौँ सातादेखि सुरु हुन्छ अनि 13औँ साता पुग्दा-नपुग्दै यो ठीक हुनथाल्छ। गर्भावस्थाको प्रारम्भिक चरणमा तपाईंको शरीरमा हार्मोनका स्तरहरूमा तीव्रताका साथ परिवर्तन हुन्छ अनि यही कारणले गर्दा यस्तो हुने सम्भावना हुन्छ। तनाउ, कैयौँ घण्टासम्म केही नखानु वा कुनै विशेष गन्धहरूले प्रातः कालको बिमारीलाई सुरु गर्न सक्छन्।

यदि प्रातः कालको बिमारीले एक समयस्याको रूप लियो भने, तपाईं आफ्नो शिशुको स्वास्थ्यको बारेमा चिन्तित हुन सक्नुहुन्छ। गर्भावस्थाभन्दा पहिले तपाईंको स्वास्थ्य असल थियो भने, तपाईंको विकसित हुँदैगरेको शिशुको लागि गर्भावस्थाका प्रथम केही महिनाहरू निम्ति पर्याप्त मात्रामा पोषक तत्वहरू उपस्थित रहन्छन्।

तपाईंले के गर्न सक्नुहुन्छ

- अधिक समयको लागि आराम गर्नुहोस् अनि अधिकपल्ट क्षणिक निद्रा लिनुहोस्।
- आफ्नो पेटलाई खाली नराख्नुहोस्।
 - बिहान ओछ्यान छोड्नुभन्दा पहिले क्र्याकर्स (पातलो बिस्कुट), टोस्ट वा अनाजबाट तयार गरिएको सुक्खा खाद्यवस्तु खानुहोस्।
 - पेटलाई खाली राख्नुबाट बाँच्नको लागि हरेक 2-देखि 3 घण्टाहरूमा अल्प मात्रामा भोजन ग्रहण गर्नुहोस्।
- अधिक मात्रामा प्रोटीन खानुहोस्।
- सजिलैसित पच्ने खाद्यपदार्थहरू खानुहोस्। यसमा सामेल छन्: सुक्खा पारिएका खाद्यपदार्थहरू, टोस्ट, बेगल्स (कडा रोटी), बाहिरी तहमा नुन छर्किएको पातलो बिस्कुट, अनाजबाट तयार खाद्यवस्तु, पास्ता अनि आलु।
- तपाईंको समस्यालाई अधिक गम्भीर बनाउने तेलयुक्त अथवा मरमसाला आदि हालेर स्वादिष्ट बनाइएका खाद्यवस्तुहरूदेखि टाढा रहनुहोस्।

- Drink between meals, not at meals.
- 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
- भोजनहरूको बीचमा तरल पिउनुहोस्, भोजनसितहोइन।
- यदि तपाईंले उल्टी गरिरहनु भएको छ भने, विशुद्ध तरल पदार्थहरूको चुस्की लिनुहोस्। उल्टी भएको बेलामा केवल विशुद्ध तरल पदार्थहरूको चुस्की लिनुहोस्। विशुद्ध तरल पदार्थहरूका कतिपय उदाहरणहरू हुन्, जिलेटिन, विशुद्ध हल्का पेयहरू (7UP), स्पोर्ट्स ड्रिङ्क्स, चिया अनि मासुको सुप।
 - वाकवाकी लाग्न छेडेपछि, तरल पदार्थको मात्रालाई बढाएर हरेक घण्टा ½ कप गर्नुहोस्। शरीरमा पानीको कमी हुन नदिनुहोस्।
- वाकवाकीको स्थितिलाई झन बिगार्ने खाद्यपदार्थहरूका गन्धहरूबाट टाढा रहनुहोस्।
- निम्न कुरोहरू लिन अर्थात् खानेबारे आफ्नो सेवा प्रदातासित कुराकानी गर्नुहोस्:
 - एन्टिहिस्टामाइन्स डक्सिलामाइन वा डाइमेन्हाड्रिनेट
 - भिटामिन 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.

फलो-अप

यदि तपाईंलाई निम्न समस्याहरू भयो भने, आफ्नो डक्टर, क्लिनिकलाई फोन गर्नुहोस् अथवा आपतकालीन विभागमा जानुहोस्:

- तपाईंले तरल पदार्थहरूलाई 24 घण्टाहरूसम्म राख्न सक्नुहुँदैन किनभने तपाईंलाई उल्टी आइहाल्छ।
- तपाईंलाई पेटमा पीडा छ, ज्वरो आएको छ, रिंगटा लाग्दछ, औधी नै कमजोरी छ वा तपाईंले दुर्बलताको अनुभव गरिरहनु भएको छ।

यी अधिक गम्भीर समस्याका लक्षणहरू हुन सक्छन्।

यदि तपाईंसित कुनै प्रश्नहरू वा चिन्ताहरू छन् भने आफ्ना डक्टर वा नर्ससित कुराकानी गर्नुहोस्।