

# 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 such as soft drinks, apple juice, tea or broth, or small amounts of Jell-O 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.

# Тошнота и рвота во время беременности

Тошноту и рвоту на ранних сроках беременности еще называют утренней тошнотой беременных (токсикозом). Приступы тошноты и рвоты могут происходить в любое время суток. Чаще всего это наблюдается в период с шестой по тринадцатую недели беременности. Если у Вас до беременности не было проблем со здоровьем, то утренняя тошнота беременных не отразится на Вашем ребенке.

## **Если Вы страдаете от утренней тошноты беременных:**

- Чаще отдыхайте, не стесняйтесь вздремнуть.
- Пищу следует принимать в небольших количествах и часто, так чтобы желудок не был пустым. Держите возле своей кровати тосты, соленые крекеры, соломку, сухие хлопья. Это даст Вам возможность перекусить перед тем, как встать утром с постели.
- Употребляйте жидкость между приемами пищи, а не во время еды.
- При возникновении приступа рвоты рекомендуется сделать несколько мелких глотков какого-нибудь прозрачного напитка (прозрачные безалкогольные напитки, яблочный сок, чай или бульон) или можно съесть немного желе. После того как пройдет тошнота, увеличьте прием жидкости до  $\frac{1}{2}$  чашки, или 120 мл, каждый час.
- Избегайте употребления жирной или острой пищи.
- Записывайте, когда была рвота и что ее усугубляет (например, определенная пища, запахи, действия или стресс). Поделитесь этой информацией со своим врачом.

**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 to 10 pounds or 2 to 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.**

## **Немедленно позвоните врачу, если:**

- Вы не можете нормально пить и принимать пищу в течение суток;
- У Вас наблюдаются боли в желудке, лихорадка, головокружение, сильная слабость, дурнота;
- Вы похудели более чем на 2–5 килограммов (5–10 фунтов);
- У Вас очень темная желтая моча или Вы не можете помочиться в течение продолжительного времени.

Все это признаки того, что Вашему организму не хватает жидкости. Если не принять необходимых мер, это может пагубно отразиться на здоровье Вас и Вашего младенца. Может потребоваться внутривенное введение жидкости и питательных веществ. Ваш врач может назначить Вам как препараты, свободно продающиеся в аптеках, так и средства, которые отпускаются только по рецепту.

**Если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к Вашему врачу или медсестре.**

2005 – 9/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Nausea and Vomiting During Pregnancy. Russian.