

# Ứng phó với tình trạng buồn nôn và nôn ói trong thời gian thai nghén

Tờ Dữ Kiện của Royal Women's Hospital / www.thewomens.org.au



the women's  
the royal women's hospital  
victoria australia

## Ôm nghén

'Ôm nghén' có thể xảy ra bất kỳ lúc nào trong ngày. Nguyên nhân gây ốm nghén là không được biết mặc dù hiện tượng này đã được liên quan đến những thay đổi về mức độ của các kích thích tố khác nhau trong suốt thời gian thai nghén. Tình trạng này thường bắt đầu vào khoảng tuần thứ sáu của thai kỳ và đến tuần thứ mười bốn thì dịu đi. Một số phụ nữ sẽ không bị ảnh hưởng bởi tình trạng ốm nghén, nhưng ở các phụ nữ khác, tình trạng này có thể trầm trọng đến mức đủ để phải nhập viện.

May mắn là không có khả năng là em bé gánh chịu bởi quý vị không khỏe, trừ khi các triệu chứng của quý vị là trầm trọng và kéo dài. Tuy nhiên, nếu quý vị đã không ăn uống tốt trước khi thai nghén, đã bị sụt ký nhanh chóng, bị mất nước hay lo lắng, thì hãy kiểm tra với bác sĩ của quý vị hoặc gọi điện thoại đến bệnh viện để có những lời khuyên.

## Tôi có thể làm gì để giúp được?

### Uống nhiều chất lỏng để ngăn ngừa tình trạng mất nước

Điều quan trọng là uống nhiều các chất lỏng bởi tình trạng mất nước làm cho tình trạng buồn nôn và nôn ói nặng thêm.

- Thường xuyên uống lượng nhỏ các chất lỏng.
- Đôi khi các chất lỏng khác dễ chịu đựng được hơn là so với nước. Hãy thử nước chanh (lemonade) không có gaz, Lucozade, các đồ uống thể thao như Gatorade, nước trái cây pha loãng, cordial, nước trà nhạt, súp trong, hay Bonox/Bovril.
- Mút đá hay que đá nếu quý vị không chịu đựng được các chất lỏng khác.
- Một số người thấy gừng giúp làm dịu tình trạng buồn nôn. Hãy thử bia gừng hay trà gừng. Đề pha trà gừng, ngâm ba hay bốn lát gừng trong nước sôi trong năm phút. Nhấm nháp từ từ. Các thuốc viên gừng cũng sẵn có tại tiệm thuốc địa phương của quý vị.

### Các gợi ý để giảm mức độ trầm trọng của các triệu chứng của quý vị

- Ăn lượng nhỏ thức ăn, thường xuyên hơn, hơn là các bữa ăn lớn.
- Tránh để bao tử trống rỗng. Ăn vặt giữa các giờ ăn, như bánh bích quy, trái cây, bánh mì nướng.
- Ăn bánh bích quy khô hay ngọt, nhạt trước khi ra khỏi giường hoặc ăn vặt trong suốt đêm nếu quý vị thức giấc, có thể giúp được tình trạng ốm nghén vào buổi sớm.
- Các đồ ăn mặn có thể giúp ích được. Hãy thử khoai tây chiên (potato crisps) hay bánh bích quy mặn.
- Hãy thử mút kẹo mạch nha hay các loại kẹo cứng.

- Tránh các đồ ăn nhiều chất béo, béo bở hay nhiều gia vị như các đồ takeaway (đồ ăn sẵn), ca-ri, khoai tây chiên nóng, sô-cô-la.
- Tận dụng tối đa những khi trong ngày quý vị cảm thấy khỏe mạnh – ăn tốt khi quý vị cảm thấy khỏe nhất hay bất kỳ lúc nào trong suốt cả ngày khi quý vị cảm thấy đói.
- Nếu mùi đồ ăn nóng làm cho quý vị cảm thấy khó chịu – thì thay vào đó, hãy thử ăn các đồ ăn nguội. Nếu có thể, tránh nấu ăn và nhờ bạn bè và họ hàng giúp.
- Hãy chọn các món đơn giản, chuẩn bị nhanh và dễ. Nếu quý vị dành quá nhiều thời gian để chuẩn bị đồ ăn, quý vị có thể không cảm thấy muốn ăn.

## Một số đồ ăn dễ thử

- Các loại bánh quy khô hay nhạt, ngọt
- Bánh mì nướng, ăn với mật ong hay mứt
- Bánh mì kẹp với đồ kẹp ít chất béo, như cà chua, salad, vegemite
- Các loại súp ít chất béo
- Trái cây tươi hoặc nấu chín
- Kem, custard hay da-ua
- Thịt nạc, nướng
- Thịt gà hấp
- Cá bỏ lò hay cá nướng
- Trứng luộc hay trứng bác
- Cơm
- Khoai tây nghiền.

## Chứng nôn ói quá nhiều

Một tỉ lệ nhỏ các phụ nữ bị nôn ói quá nhiều và kéo dài, được gọi là "chứng nôn ói quá nhiều". Nếu để không được điều trị, chứng nôn ói quá nhiều có thể dẫn tới tình trạng mất nước. Điều quan trọng là phải gặp bác sĩ của quý vị nếu các triệu chứng là trầm trọng.

### Chứng nôn ói quá nhiều được điều trị như thế nào?

- Có nhiều các thuốc khác nhau với các độ mạnh khác nhau giúp làm dịu các triệu chứng trầm trọng. Hãy đảm bảo là quý vị dùng các thuốc của quý vị đều đặn, như được kê toa, nếu không, các thuốc sẽ không hiệu quả.
- Nếu quý vị không thể uống đủ chất lỏng, quý vị có thể cần đến bệnh viện của quý vị để được điều trị tiếp các chất lỏng vào tĩnh mạch. Việc này có thể được khuyên là hai đến ba lần mỗi tuần.
- Uống nhiều các chất lỏng ở mức quý vị có thể, để giúp bù nước và ăn bất kỳ thứ gì mà quý vị có thể chịu được.

- Khi các triệu chứng dịu đi, hãy dần trở lại chế độ ăn tốt cho sức khỏe. Điều quan trọng là bù lại các chất dinh dưỡng quý vị đã bỏ lỡ. Chuyên viên về chế độ ăn của quý vị cũng có thể khuyên dùng chất bổ sung nhiều loại vitamin.

## Còn hiện tượng sụt ký thì sao?

Điều không phải là hiếm gặp là sụt ký trong lúc quý vị không khỏe. Việc sụt ký chút ít không có khả năng có hại đến em bé của quý vị. Đối với tình trạng nôn ói kéo dài cùng với hiện tượng sụt ký liên tục, hãy tìm lời khuyên thêm từ bác sĩ của quý vị. Cả Chuyên Viên Về Chế Độ Ăn của quý vị cũng có thể khuyên dùng một số chất bổ sung để giúp ngăn ngừa hiện tượng sụt ký. Trọng lượng cơ thể có thể được phục hồi một cách nhanh chóng sau khi quý vị bắt đầu ăn bình thường trở lại.

## Dẫn tăng lượng ăn vào của quý vị cho đến khi quý vị có thể ăn một chế độ ăn cân đối, đầy đủ.

Khi cảm giác muốn ăn của quý vị cải thiện, quý vị sẽ có thể ăn được những lượng nhiều hơn và nhiều loại đồ ăn hơn. Hãy đặt mục tiêu là cuối cùng chọn lựa các đồ ăn theo hình kim tự tháp về ăn uống tốt cho sức khỏe (xem sơ đồ dưới đây) và uống ít nhất từ 8-10 ly nước mỗi ngày.

## Các cân nhắc quan trọng khác

Có các cách điều trị thay thế mà một số phụ nữ thấy hữu ích, chẳng hạn, châm cứu hay liệu pháp thôi miên. Các cách điều trị thay thế thường không được đưa ra như là một phần của dịch vụ sản khoa của quý vị. Bác sĩ hay nữ hộ sinh của quý vị có thể cung cấp thêm thông tin.

Hãy nghỉ ngơi nhiều bởi tình trạng buồn nôn thường nặng hơn khi quý vị mệt mỏi.

Giữ tình trạng căng thẳng ở mức tối thiểu. Hãy nhờ gia đình và bạn bè giúp đỡ nếu quý vị cần.

### ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN

*Khoa Dinh Dưỡng và Chế Độ Ăn*

Royal Women's Hospital

Góc Phố Grattan & Đường Flemington

Parkville VIC 3052

ĐT: (03) 8345 3160

*Trung Tâm Thông Tin Về Sức Khỏe của Phụ Nữ*

*(Women's Health Information Centre)*

Royal Women's Hospital

Tầng trệt, bên trái của lối vào chính




Góc Phố Grattan & Đường Flemington

Parkville VIC 3052

ĐT: (03) 8345 3045 hoặc 1800 442 007

(những người gọi là người nông thôn)

## Hình kim tự tháp về ăn uống tốt cho sức khỏe

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>Thỉnh thoảng thường thức</b><br/>Các chất béo và dầu, các đồ ăn ngọt và béo, bánh ngọt, v.v...</p>  |  <p>EAT LEAST</p>                         | <p><b>Thỉnh thoảng thường thức</b><br/>Đồ uống có gaz, rượu bia, đồ ăn chiên, kem, khoai tây chiên, v.v...</p>  |
| <p><b>Các đồ ăn từ sữa hay sữa đậu nành</b><br/><b>3 suất ăn mỗi ngày</b><br/>1 suất ăn là: 1 ly 250ml sữa, 200g da-ua, 35g pho-mát, 250ml sữa đậu nành có bổ sung can-xi</p> |  <p>EAT IN MODERATION</p>                 | <p><b>Thịt, gà, cá, rau đậu</b><br/><b>1 đến 2 suất ăn mỗi ngày</b><br/>1 suất ăn là: 100g thịt hoặc thịt gà nạc, 200g cá, 1 chén rau đậu nấu, 2 quả trứng, 1 chén các loại hạt, 150g đậu hũ</p>  |
| <p><b>Ngũ cốc và bánh mì</b><br/><b>4 đến 8 suất ăn hoặc hơn, mỗi ngày</b><br/>1 suất ăn là: 1 lát bánh mì, 3/4 chén ngũ cốc, 1/2 ổ bánh mì, 1/2 chén cơm hay pasta</p>       |  <p>EAT PLENTY, ACCORDING TO APPETITE</p> | <p><b>Trái Cây và Rau Quả</b><br/><b>4 đến 8 suất ăn hoặc hơn, mỗi ngày</b><br/>1 suất ăn là: 1/3 chén rau quả hoặc salad, 1 trái cây như một trái táo hay chuối, 2 trái quít/kiwi, 1 nắm nho</p> |

The Women's là một bệnh viện không hút thuốc lá. Để biết thêm thông tin và được hỗ trợ, hãy truy cập trang mạng [www.quit.org.au](http://www.quit.org.au)

**Khước từ trách nhiệm** Royal Women's Hospital không chấp nhận bất kỳ trách nhiệm pháp lý nào đối với bất kỳ ai về các thông tin hay lời khuyên (hoặc về việc sử dụng các thông tin hay lời khuyên) được cung cấp trong tờ dữ kiện này hoặc được kết hợp trong tờ dữ kiện này bằng các trích dẫn. Chúng tôi cung cấp các thông tin này với sự hiểu biết là tất cả những người tiếp cận các thông tin này sẽ có trách nhiệm thẩm định tính phù hợp và chính xác của thông tin. Chúng tôi khuyến khích các phụ nữ trao đổi về các nhu cầu y tế của họ với một chuyên viên y tế. Nếu quý vị có bất kỳ quan ngại nào về sức khỏe của quý vị, quý vị nên tìm lời khuyên từ một cơ sở cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc nếu quý vị cần sự chăm sóc khẩn cấp, quý vị nên tới Khoa Cấp Cứu gần quý vị nhất. © The Royal Women's Hospital, Tháng Năm năm 2008