गर्भावस्था के दौरान मतली और उलटी होना

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.

गर्भावस्था के दौरान मतली और उलटी, जिसे कभी-कभी सुबह की बीमारी भी कहा जाता है, दिन के किसी भी समय हो सकती है।

सुबह की बीमारी (मॉर्निंग सिकनेस) अकसर गर्भावस्था के लगभग 6 वें सप्ताह से शुरू होती है और 13 वें सप्ताह तक ठीक हो जाती है। ऐसा होने की संभावना है क्योंकि गर्भावस्था के प्रारंभ में आपके शरीर में हार्मोन के स्तर तेजी से बदलते हैं। तनाव, कई घंटों तक नहीं खाना या कुछ दुर्गंधें सुबह की बीमारी को पैदा कर सकती हैं।

सुबह की बीमारी यदि समस्या बन जाए तो आपको अपने बच्चे के स्वास्थ्य की चिंता हो सकती है। यदि गर्भावस्था से पहले आपका स्वास्थ्य अच्छा है, तो आपके बढ़ते बच्चे के लिए गर्भावस्था के पहले महीनों में पर्याप्त पोषक तत्व होंगे।

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.
- Drink between meals, not at meals.

आप क्या कर सकती हैं

- आराम के लिए अधिक समय या झपकियाँ लें
- अपने पेट में कुछ रखें।
  - सुबह बिस्तर से निकलने से पहले क्रेकर्स, टोस्ट या सूखे सीरियल्स खाएँ।
  - खाली पेट से बचने के लिए हर 2 से 3 घंटे में छोटा आहार लें।
- अधिक प्रोटीन खाएँ।
- ऐसे खाद्य पदार्थ खाएँ जो पचाने में आसान हों। इनमें शामिल हैं: सूखे खाद्य पदार्थ, टोस्ट, बैगेल्स, नमकीन क्रैकर्स, सीरियल्स, पास्ता और आलू।
- चिकने या अत्यधिक मसालेदार (चटपटे) खाद्य पदार्थों से बचें जो आपके लक्षणों को बदतर बना सकते हैं।
- दो भोजनों के बीच के समय पीएँ, भोजन करते समय नहीं।

- 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

- यदि आप उलटी कर रही हैं तो स्वच्छ तरल पदार्थों को पीएँ। जब उलटी होती है, तो केवल स्वच्छ तरल पदार्थों के घूंट लें। स्वच्छ तरल पदार्थों के कुछ उदाहरण हैं जिलेटिन, स्वच्छ कोल्ड ड्रिंक्स (7UP) स्पोर्ट्स ड्रिंक्स, चाय और शोरबा।
    - जब मतली बढ़ती है, तब तरल पदार्थ की मात्रा बढ़ाकर प्रति घंटा ½ कप कर दें। हाइड्रेटेड (जलयोजित) रहना।
- खाद्य पदार्थ की उन गंधों से बचें जो मतली को बदतर बनाती हैं।
- निम्नलिखित को लेने के बारे में अपने प्रदाता से बात करें:
    - एंटीथिस्टैमाइंस डॉक्सिलैमाइन या डिमेनहाइड्रिनेट
    - विटामिन बी 6

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.

फॉलोअप (अनुवर्ती देखभाल)

अपने डॉक्टर को कॉल करें, क्लिनिक या आपातकालीन विभाग में जाओ अगर:

- यदि आप तरल पदार्थ को 24 घंटे तक पेट में नहीं रख सकती।
- आपको पेट दर्द, बुखार, चक्कर आना, गंभीर कमजोरी या बेहोशी महसूस होती है।

ये अधिक गंभीर समस्या के लक्षण हो सकते हैं।

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

© 2005 - October 16, 2020, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from 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 Wexner 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 treatment.