

妊娠中の吐き気や嘔吐

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.

妊娠初期の吐き気や嘔吐は、朝の吐き気(つわり)と呼ばれることがありますが、時間を問わず起きることがあります。

大抵、つわりは妊娠から約6週目に始まり、13週目には治まります。つわりが起きやすいのは、妊娠初期に身体のホルモン分泌レベルが急激に変化するためです。ストレスや数時間にわたる不食、特定の臭いが原因でつわりが起きることがあります。

つわりがつらいと、胎児の健康が心配になることがあります。妊娠前に健康であれば、最初の数週間は成長する胎児に十分な栄養を与えられます。

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.

自分でできること

- 休息や昼寝の時間を増やします。
- いつも何かを食べておきます。
 - ▶ 朝ベッドを出る前にクラッカーやトースト、またはシリアルを食べてみます。
 - ▶ 2~3時間おきに軽食をとって空腹を避けます。
- タンパク質を多く摂取します。
- 消化しやすいものを食べるようにします。たとえば、乾物、トースト、ベーグル、塩味のクラッカー、シリアル、パスタ、ポテトなどです。
- 脂っこいものやスパイスが多く使用されている食物は、症状を悪化させるため控えてください。
- 飲み物は食間に飲み、食事と一緒に飲まないようにします。

- 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
- 嘔吐する場合には、透明な飲み物を少しずつ飲みます。嘔吐したときは、透明な飲み物だけを飲むようにしてください。透明な飲み物とは、ゼリー製品、透明なソーダ(7UP)、スポーツドリンク、お茶やスープなどです。
 - ▶ 吐き気が治ったら、飲む水分の量を毎時 ½ カップに増やします。水分補給を絶やさないでください。
- 吐き気を悪化させる臭いの食べ物を避けます。
- 医療サービス提供者に以下の薬の服用について相談してください。
 - ▶ 抗ヒスタミンドキシラミンまたはドラマミン
 - ▶ ビタミン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.

フォローアップ

以下のような場合には、主治医や診療所に電話するか、救急診療部へ行ってください。

- 24時間にわたり水分をとれていない。
- 腹痛、熱、めまい、重度の脱力感や失神感がある

これらはもっと深刻なトラブルの徴候である場合があります。

質問や不明な事項については、主治医または看護師にご相談ください。