

## 妊娠期的关注事项和不适 - 恶心



恶心或胃部不适通常称为晨吐。

某些妇女也患有烧心或胃、喉或胸部有灼烧感。在妊娠的前 14 周内，晨吐较为常见。

要改善您的症状：

- 早晨起床前可试着吃一些饼干、烤面包片或麦片粥。白天无论何时感到恶心，都可用这些食物来缓解。

- 少吃多餐，改变每日三餐、每次吃很多的习惯。

- 不要让胃全空。

- 饭后 1 小时内不要平躺、睡觉或运动。

- 避免高脂肪、油炸、辛辣、酸性或油腻的食物。避免咖啡因。



- 睡觉时，头应枕在枕头上。

- 俯身时，应弯曲膝盖，而不是腰部。

如果呕吐流质超过 24 小时，尿色发暗或感觉虚弱或眩晕，请打电话给医生。

Text adapted from materials produced by Health Information Translations (www.healthinfotranslations.com). This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>

A **Healthy Roads Media** project

[www.healthyroadsmedia.org](http://www.healthyroadsmedia.org)