Chinese Simplified

妊娠期恶心及呕吐

Nausea and Vomiting of Pregnancy

fraserhealth

本小册子中的信息将回答您的一些问题，并为您提供有关如何自助的建议。

- 半数以上的孕妇会出现一定程度的恶心和呕吐。
- 研究表明，许多受恶心和呕吐困扰的孕妇无法在家庭、社会和工作中从事正常的活动。
- 您可能会有悲伤和孤立的感觉。
- 感觉好像再也不会好起来了。
- 大多数孕妇在孕 12 周（3 个月）左右开始感觉好转。少数人会在较长时间或整个孕期都有症状。
- 如果恶心和呕吐导致脱水，滴水不进、无法吃药或体重减轻时，您需要格外小心。

虽然非常不好受，
但大多数孕期出现恶心和呕吐症状的孕妇
都能生下健康的宝宝。

如果是晨吐，为什么会持续一整天?

妊娠期恶心及呕吐的原因尚不清楚。我们也不知道为什么会持续一整天。对于有些人来说，症状可能是轻微的，对孕妇的生活影响很小。而对于另一些人来说，症状可能非常严重，需要治疗或入院。

我可以怎样做才能感觉好一点?

每个人的情况不同。如果列出的某个建议对您不起作用，请尝试另一个，每个都试试！

饮食策略 - 食物和液体

- 吃您想吃的。恶心持续期间不要担心营养是否适当。
- 让别人做饭，打开窗户，打开风扇。
- 您可能更喜欢冷的食物，特别是如果做饭的气味会影响您的话。
- 您可能希望一天里每 1 至 2 小时就吃一些少量的食物。
- 起床时要慢。吃完后不要马上躺下。
- 在起床前吃点零食（饼干、干麦片或烤面包片）。
- 避免油腻和辛辣的食物，除非您很想吃这些食物并且不会引起恶心。
- 尝试进食冷冻的液体（由果汁、冰块制成的冰棒）。
- 尝试在两餐之间饮用液体而不是吃饭。
- 含化硬糖。

安度晨吐期的策略

- 指压：大多数药店都有 Sea-Bands 指压手腕带（也用于晕船）。
- 保持凉爽！太热可能会加重恶心。
- 穿宽松的衣服，特别是脖子、胸部和腰部周围需要宽松。
- 呕吐后要刷牙或漱口。
- 允许自己比平常多休息至少两个小时。
- 做出规划，这样，一些您通常做的事情（如家务、购物、烹饪、洗衣、看孩子、外出办事）可由您的家人或朋友来料理。
- 避免引起恶心的气味（做饭的气味、香烟烟雾、咖啡、香水）。
- 如果您唾液（口水）过多，吐到手纸里可能要好过试图咽下去。

有什么药物我可以服用吗?

所有女性都有 1%到 5%的几率生下有缺陷或畸形的婴儿。研究告诉我们，当您服用某些药物来平缓恶心和呕吐时，这种风险并不会升高。

请咨询您的医生或助产士，了解有关孕期安全用药的更多信息。

药物示例

- 吡哆醇+多西拉敏（即 Diclectin）
  - 常用作治疗妊娠期恶心及呕吐的首选药物。
  - 需要一些时间才能开始有效果。开始服用后可能需要几天到一周才能使您感觉好一些。
  - 通常每天服用 3 次。
    早晨 1 粒
    下午 1 粒
    睡前 2 粒（可对晨吐症状有帮助）。
- 可能会建议服用二甲基丙烯酸酯（即 Gravol）。
  - 通常在服用 Diclectin 前 1 小时服用，使您可以服下 Diclectin，并帮助缓解恶心。
  - 有片剂、咀嚼片、液体或栓剂等形式。
- 雷尼替丁（即 Zantac）可能有助于缓解烧心、胃酸反流和恶心
  - 可在需要时服用或每天服用 2 次。
  - 无论有没有处方都可以买到。
- 额外的维生素 B6（pyroxidine）已被证明对许多女性有帮助。
- 生姜可以减轻恶心的严重程度。
- 停用产前维生素和铁补充剂，直到感觉好转
  - 继续每天服用 0.4mg 至 1.0mg 的叶酸。

遵循您的服药时间表非常重要。如果只是在恶心时才服用，药物就不会起作用。

为了治疗您的症状，可能需要对药物、药量和/或服药时间进行调整。这可能要花一些时间。

什么是栓剂？我该如何使用它？

栓剂是实心子弹形状的药物。它可以被很轻松地放入直肠。药物在体温下溶解，然后被吸收到血液中。当有人连续生病或无法口服任何东西时，可以使用它。

如何将栓剂放入直肠

1. 洗手。如果您愿意，可以戴一次性手套。打开栓剂包装。可能需要用少量的水或润滑剂（如 K-Y 凝胶）润湿栓剂。
2. 采用坐着或侧卧的姿势——让上面的腿弯曲而另一条腿伸直，保持自己感到舒服的姿势。确保手指可轻松伸入直肠。
3. 将栓剂的小头朝向直肠。用手指将栓剂轻轻推入直肠的入口。
   继续推进，直到感觉到手指周围的括约肌紧张。
   退出手指，将栓剂留在直肠内。
   如果没有放入足够深，栓剂会滑出来。
4. 收紧括约肌，将栓剂固定到位。坐下或静躺约15分钟，以便使栓剂起作用。

服药时间记录				
药物	上午	下午	晚上	睡前
吡哆醇+多西拉敏 (Diclectin)				
茶苯海明 (Gravol)				
雷尼替丁 (Zantac)				
叶酸				

产前计划

为妊娠期恶心及呕吐提供服务的诊所

吉姆-帕蒂森门诊医疗及手术中心
(Jim Pattison Outpatient Care and Surgery Centre)

Maternity Clinics: Nausea and Vomiting in Pregnancy
9750 – 140th Street, Surrey

办公电话： 604-582-4559

工作时间：上午 8:45 至下午 4:15，每周 7 天工作

工作时间外请致电： 604-585-5572

（素里纪念医院分诊台）

阿伯兹福德地区医院和癌症中心
(Abbotsford Regional Hospital and Cancer Care Centre)

Maternity Unit: Antenatal Outpatient Clinic
32900 Marshall Road, Abbotsford

办公电话： 604-851-4700 转 642242

工作时间：上午 8:00 至下午 3:00，每周 7 天工作

工作时间外请致电： 604-851-4814

（阿伯兹福德地区医院分诊台）

皇家哥伦比亚医院
(Royal Columbian Hospital)

Antepartum Assessment Clinic
330 East Columbian Street, New Westminster

办公电话： 604-520-4182

工作时间：上午 7:30 至下午 3:00，每周 7 天工作

www.fraserhealth.ca

这些信息并不取代医护人员给您的意见。

Catalogue #265849 (February 2018) Chinese Simplified
To order: patienteduc.fraserhealth.ca