

## - Nghén hành - ốm nghén là gì?

- **Ốm nghén (nghén hành)** là tình trạng khi bà bầu cảm thấy khó chịu, đầy hơi ở bụng, xuất hiện nhiều lần trong một ngày. Khi mới bắt đầu có thai thì ốm nghén là tình trạng rất phổ biến. Ốm nghén khi mang thai thường không gây hại cho thai nhi nhưng nó có thể ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của sản phụ, cả khi làm việc hay trong các sinh hoạt bình thường.
- **Ốm nghén bắt đầu khi nào?** Triệu chứng ốm nghén khi mang thai thường bắt đầu trước tuần thứ 9 của thai kỳ. Đối với hầu hết phụ nữ, tình trạng này sẽ biến mất sau khoảng 14 tuần mang thai (rơi vào **tam cá nguyệt thứ hai**). Một số sản phụ lại bị ốm nghén nặng, kéo dài trong vài tuần hoặc vài tháng. Có trường hợp kéo dài suốt thai kỳ.



## - Ốm nghén có ảnh hưởng đến thai nhi không?

Tình trạng buồn nôn và nôn khi mang thai thường không gây hại cho sức khỏe của cả thai phụ và thai nhi. Tuy nhiên, sản phụ cần phải tìm cách khắc phục bằng cách bổ sung đủ nước và điện giải để tránh bị mất nước và giảm cân quá mức, ảnh hưởng đến cân nặng của thai nhi sau khi sinh. Mất nước quá mức có thể dẫn đến **rối loạn ở tuyến giáp**, gan và nước ối.

## - Thời điểm tốt nhất để điều trị ốm nghén khi mang thai

Người mẹ liên tục buồn nôn và nôn mửa trong thời kỳ mang thai có thể gây ra các vấn đề về

## BỆNH VIỆN PHỤ SẢN TIỀN GIANG: NGHÉN HÀNH TRONG THAI KÌ PHẢI LÀM SAO?

sức khỏe, mất nước và điện giải nên điều trị sớm để ốm nghén không ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe người mẹ.

### - Bị ốm nghén phải làm sao?

- Thay đổi lối sống và cải thiện chế độ ăn uống có thể giúp thai phụ cảm thấy đỡ hơn. Có thể áp dụng những gợi ý sau đây:
- Bổ sung vitamin tổng hợp.
- Ăn nhẹ với bánh mì khô hoặc bánh quy vào buổi sáng trước khi ra khỏi giường để tránh bụng đói khi di chuyển.
- Uống nước nhiều lần.
- Tránh tiếp xúc với mùi khó chịu.
- Chia làm nhiều bữa ăn nhỏ, thay vì ba bữa chính.
- Nếu có thể, dùng những món ăn nhạt. Ví dụ, chế độ ăn kiêng BRATT (bao gồm chuối, gạo, táo, bánh mì nướng và trà) ít chất béo và dễ tiêu hóa.
- Sử dụng trà gừng, viên nang gừng và kẹo gừng (chế biến từ gừng thật).



- Nếu nôn ói quá nhiều, men răng có khả năng bị mòn do acid dạ dày trào ngược lên. Để khắc phục, có thể súc miệng với một ly nước hòa tan khoảng một muỗng cà phê baking soda để giúp trung hòa acid và bảo vệ men răng.

### - Thuốc điều trị ốm nghén

Nếu chế độ ăn uống và lối sống không thể giải quyết các triệu chứng của ốm nghén, hoặc nếu bị ốm nghén nặng, thì bác sĩ sẽ cân nhắc điều trị bằng thuốc. Tùy theo tình trạng mà bác sĩ sẽ lựa chọn một thuốc điều trị thích hợp.

## BỆNH VIỆN PHỤ SẢN TIỀN GIANG: NGHÉN HÀNH TRONG THAI KÌ PHẢI LÀM SAO?

- Nếu ốm nghén quá nặng, thai phụ cần truyền dịch để bù nước và điện giải
- Nếu tình trạng ốm nghén quá nặng vượt tầm kiểm soát, thai phụ cần phải nhập viện điều trị cho đến khi các triệu chứng ổn định trở lại.
- Một số xét nghiệm được thực hiện để kiểm tra hoạt động của gan. Nếu bị mất nước nghiêm trọng, thai phụ cần được truyền dịch qua đường truyền tĩnh mạch. Trong trường hợp bạn tiếp tục nôn ói, bác sĩ sẽ phải dùng ống để truyền thức ăn cho bạn.
- Trong mọi trường hợp chữa trị cho thai phụ bị ốm nghén nặng, nôn ói nhiều, thì điều quan trọng nhất là phải đảm bảo cho cả mẹ và bé nhận được đủ chất dinh dưỡng cần thiết.



- Ốm nghén nặng có thể dẫn đến **ngộ độc thai nghén** vô cùng nguy hiểm. Đặc biệt là các thai phụ đa thai, huyết áp cao, mắc tiểu đường thai kỳ, có tiền sử mắc bệnh tim, béo phì. Ngoài ra, ốm nghén nặng còn gây ra tình trạng thai nhi chậm phát triển, cơ thể mẹ mệt mỏi, sức khỏe kém, gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến cả mẹ và bé.

Tóm lại, **ốm nghén** được xem là một trong những biểu hiện rất hiển nhiên đối với mọi phụ nữ mang thai. Tuy nhiên, không phải vì thế mà phụ nữ có thể xem thường tình trạng này. Trên thực tế ốm nghén có khả năng trở thành một vấn đề nghiêm trọng, ảnh hưởng lớn tới sức khỏe của cả mẹ và thai nhi nếu không được điều trị đúng cách.

### KHOA KHÁM - DINH DƯỠNG

\* Tài liệu tham khảo:

- Phác đồ điều trị sản phụ khoa 2019 - Bệnh viện Từ Dũ

BỆNH VIỆN PHỤ SẢN TIỀN GIANG: NGHÉN HÀNH TRONG THAI  
KÌ PHẢI LÀM SAO?

- Phác đồ điều trị năm 2023 - Bệnh viện Phụ sản Tiền Giang
- Giáo trình Sản phụ khoa dành cho đào tạo sau đại học Tập 1- Trường Đại học y dược Huế