

## ỐM NGHÉN KHI MANG THAI: NGUYÊN NHÂN, TRIỆU CHỨNG VÀ CÁCH PHÒNG TRÁNH



**Buồn nôn, nôn ói, không ăn uống được gì... là những triệu chứng thường gặp của ốm nghén khi mang thai khiến hầu hết thai phụ đều khổ sở. Đây là những triệu chứng thường gặp ở phần lớn phụ nữ trong giai đoạn đầu thai kỳ. Hầu hết các thai phụ sẽ trải nghiệm một mức độ buồn nôn hoặc nôn khi mang thai. Can thiệp bằng chế độ ăn uống và lối sống, cùng với điều trị thuốc thích hợp, có thể giúp thai phụ tiếp tục cuộc sống hàng ngày của họ và tối thiểu việc gián đoạn công việc.**

### Ốm nghén là gì?

**Ốm nghén** hay *ngهن bầu* là một trong những hiện tượng thường gặp ở phụ nữ mang thai giai đoạn 3 tháng đầu, đi kèm là các triệu chứng khó chịu, đầy hơi, buồn nôn, nôn, mất ngủ... có thể xảy ra ở bất cứ thời gian nào trong ngày. Thời điểm xuất hiện triệu chứng buồn nôn, nôn ở mỗi thai phụ sẽ khác nhau.

Dựa vào mức độ của các triệu chứng gặp phải mà *ngهن* được chia thành hai loại:

- *Con nghén thông thường*: Phần lớn thai phụ bị nghén ở dạng này. Trong thai kỳ, thai phụ luôn thấy mệt mỏi do nôn ói. Tuy nhiên, tình trạng nôn ói chỉ diễn ra ở mức độ vừa phải, vẫn còn giữ thức ăn bên trong dạ dày. Do đó, thai phụ không sụt cân, toàn thân ít thay đổi. Sau khoảng 12 tuần sẽ thấy triệu chứng nôn ói giảm dần.
- *Con nghén nặng*: Khoảng số ít thai phụ bị nghén nặng. Thai phụ thường xuyên nôn ói với mức độ trầm trọng khiến thức ăn bị tống ra hết bên ngoài, nôn liên tục, ăn gì cũng nôn, kết hợp với tình trạng chán ăn do ốm nghén khi mang thai khiến thai phụ sụt cân. Điều đó dẫn đến thai phụ dễ bị suy nhược, hay mệt mỏi, chóng mặt. Tình trạng này kéo dài sẽ gây mất nước, rối loạn điện giải thì có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của mẹ và thai.

### Triệu chứng của con nghén

Các triệu chứng ốm nghén khi mang thai có thể xuất hiện ở bất cứ thời điểm nào trong ngày, nhất là khi có sự kích thích về mùi vị ở các loại thực phẩm như thịt sống, cá sống... dễ có cảm giác buồn nôn và nôn. Khi nôn quá nhiều, cơ thể sẽ bị mất nước. Đồng thời, chính sự nhạy cảm về mùi vị thức ăn nên không thấy ngon miệng, thậm chí chán ăn.

Bên cạnh đó, có thể bị hoa mắt, chóng mặt, sụt cân do không ăn uống đầy đủ, không cung cấp đủ chất dinh dưỡng cho cơ thể. Vì vậy, rất dễ nhận thấy sự mệt mỏi, thiếu năng lượng, không thể tập trung vào công việc ở những người bị nghén bầu.

## Nguyên nhân gây ốm nghén khi mang thai

Ốm nghén rất đa dạng và phức tạp, có thể kể đến một số yếu tố sau:

- Thay đổi hormone: Hormone hCG (Human Chorionic Gonadotropin) tăng cao trong giai đoạn đầu của thai kỳ, là nguyên nhân chính gây ra cảm giác buồn nôn và nôn mửa. Hormone estrogen cũng tăng cao, làm tăng nhạy cảm với mùi vị và gây ra buồn nôn.
- Lo lắng và căng thẳng khi mang thai cũng góp phần gây ra ốm nghén.
- Sự thay đổi trong cuộc sống và môi trường xung quanh có thể gây ra stress, làm nặng thêm triệu chứng ốm nghén.
- Hệ tiêu hóa nhạy cảm hơn: Khi mang thai, hệ tiêu hóa của mẹ bầu trở nên nhạy cảm hơn với các loại thực phẩm và mùi, dẫn đến buồn nôn và nôn.
- Thiếu vitamin và khoáng chất: Thiếu hụt vitamin B6 và một số khoáng chất có thể làm tăng nguy cơ ốm nghén.

## Ốm nghén có tốt không? Có ảnh hưởng thai nhi không?

Một số nghiên cứu đã chứng minh rằng nghén bầu là một dấu hiệu tích cực cho thấy thai phụ đang trải qua một thai kỳ khỏe mạnh. Nghén không ảnh hưởng đến thai nhi, ngược lại, đây là dấu hiệu cho thấy thai nhi đang phát triển tốt.

Tuy nhiên, tình trạng ốm nghén chỉ xảy ra trong một khoảng thời gian nhất định. Khi các triệu chứng nôn ói kéo dài, không được kiểm soát thì khuyến cáo thai phụ nên đến cơ sở y tế ngay lập tức khi xuất hiện các triệu chứng sau:

- Tim đập nhanh;
- Sốt cao không hạ;
- Sụt 1 - 2kg trong khoảng thời gian ngắn;
- Buồn nôn, nôn ói liên tục, không ăn uống được;
- Choáng váng, ngất xỉu;
- Tiểuắt nhất, nước tiểu có màu sẫm;
- Đau đầu, đau bụng;
- Xuất huyết âm đạo;
- Nôn ra máu.

## Thay đổi chế độ ăn uống và lối sống

- Cố gắng nghỉ ngơi thư giãn;
- Uống nước ấm nhiều lần, mỗi lần một ít;
- Ăn nhiều bữa trong ngày, mỗi lần một ít, nên dùng thức ăn chứa nhiều carbohydrate và

## ỐM NGHÉN KHI MANG THAI: NGUYÊN NHÂN, TRIỆU CHỨNG VÀ CÁCH PHÒNG TRÁNH

ít chất béo;

- Tránh thức ăn hay mùi gây khởi phát các triệu chứng;
- Tránh uống lạnh, ăn bánh ngọt, hay thức uống ngọt. Tránh caffeine, rượu và các chất kích thích;
- Sau các bữa ăn bạn có thể ngậm ít kẹo gừng, vị gừng sẽ làm bạn dễ chịu hơn;
- Nên ăn ít bánh quy hoặc các loại hạt trước khi ra khỏi giường hoặc trước đánh răng để tránh dạ dày rỗng;
- Bạn có thể bổ sung các loại thực phẩm giàu chất sắt như thịt bò, trứng, rau củ có màu xanh đậm, táo, chuối, bánh mì nướng....; thực phẩm giàu vitamin C để chống nôn;
- Không nên để bụng đói. Không nằm ngay sau khi ăn.

### ỐM NGHÉN ƠI, TẠM BIỆT!



### Giải tỏa tâm lý và Tập luyện hợp lý

Động viên từ gia đình và bạn bè làm cho thai phụ yên tâm đó là phản ứng bình thường của cơ thể trong thời gian mang thai.

Tinh thần thoải mái là điều rất quan trọng đối với phụ nữ mang thai. Do đó, cần dành nhiều thời gian để nghỉ ngơi, thư giãn hợp lý, làm những việc mình thích, tránh căng thẳng, lo lắng.

## ỐM NGHÉN KHI MANG THAI: NGUYÊN NHÂN, TRIỆU CHỨNG VÀ CÁCH PHÒNG TRÁNH

Tập luyện thể dục thể thao hợp lý là bí quyết giúp thai phụ giảm nghén hiệu quả. Tập luyện nhẹ nhàng vừa giúp tăng cường sức khỏe ở thai phụ, vừa giảm các triệu chứng ốm nghén.

### Thuốc hỗ trợ cải thiện ốm nghén

Tình trạng buồn nôn và nôn nghiêm trọng có thể khiến bạn sụt cân, mất nước và rối loạn điện giải, có thể phải nhập viện. Lúc này, bác sĩ có thể chỉ định bạn sử dụng một số loại thuốc để giảm tình trạng nghén như:

- ***Kháng histamine có tác dụng chống nôn - promethazine và cyclizine*** được khuyến cáo như điều trị hàng đầu. Các thuốc này được sử dụng rộng rãi trong thai kỳ và không liên quan với tăng nguy cơ dị tật bẩm sinh ở trẻ do mẹ dùng các thuốc này trong thời gian mang thai.
- ***Prochlorperazine*** được xem là trị liệu thứ hai bởi vì có ít dữ liệu hơn về mức độ an toàn so với promethazine và cyclizine
- ***Metoclopramide*** được xem như an toàn khi dùng trong thai kỳ và cũng được khuyến cáo là thuốc lựa chọn thứ hai để điều trị buồn nôn và nôn trong thai kỳ
- ***Pyridoxine*** giúp làm giảm nhẹ các triệu chứng ở một số phụ nữ và ít gây phản ứng có hại nhưng không được khuyến cáo sử dụng thường xuyên
- ***Domperidone*** không được khuyến cáo để điều trị buồn nôn và nôn trong thai kỳ vì không có thử nghiệm nào được công bố về việc sử dụng thuốc này trong giai đoạn mang thai

### Lưu ý:

**Trước khi sử dụng bất cứ biện pháp nào để cải thiện tình trạng ốm nghén, bạn nên trao đổi với bác sĩ chuyên khoa hoặc đến cơ sở y tế ngay lập tức để được tư vấn và hướng dẫn phù hợp. Tuyệt đối không tự ý sử dụng thuốc mà không có sự hướng dẫn của bác sĩ.**

**“Các loại thuốc sử dụng để điều trị tình trạng nghén không gây ảnh hưởng thai nhi cũng như sức khỏe thai phụ. Tuy nhiên, thai phụ chỉ nên sử dụng thuốc khi có chỉ định của bác sĩ, cũng như tuân thủ đúng liều lượng thuốc được kê đơn”**

**KHOA DƯỢC - BVPSTG**

Nguồn:

<https://tudu.com.vn/vn/y-hoc-thuong-thuc/thong-tin-thuoc>

ỔM NGHÉN KHI MANG THAI: NGUYÊN NHÂN, TRIỆU CHỨNG VÀ  
CÁCH PHÒNG TRÁNH

<http://benhvienphusantrunguoc.org.vn/news/giai-dap-y-hoc/thong-tin-thuoc>