

Noze Matinal

Kisa ki noze matinal la?

- Noze matinal rive lè w ansent. Se lè ou santi noze, malèz nan lestomak ou, oubyen se tankou ou pral vomi
- Noze matinal ka rive nenpòt kilè nan jounen an. Men yo rele l noze matinal paske souvan li pi grav lè maten.
- Noze matinal se yon pwoblèm reyèl pou anpil moun ansent. Se pa yon bagay ou jis genyen nan tèt ou.



Kisa ki lakoz noze matinal la?

Lè ou ansent , òmòn ou chanje.

Chanjman sa yo ka lakoz noze matinal la?

Ki siy ki montre ou gen noze matinal?

- Ou santi malèz nan lestomak ou, oubyen ou vomi.
- Ou pa grangou.
- Kèk odè fè ou santi ou tankou moun ki pral vomi.
- Ou pi fatige ke anvan.
- W ap pèdi pwa.

Noze matinal la sipoze ale. Anpil moun santi yon ale mye apre 12 semèn gwosès yo



Noze Matinal se yon bagay ki komen. Ou pa bezwen enkyete w. Men al ka doktè w pi vit posib:

- Ou vomi prèske cha fwa ou manje oubyen bwè.
- Ou pa manje oubyen bwè paske ou gen noze.
- Ou vomi san.
- Tèt w ap vire oubyen w endispoze lè w kanpe
- Ou pa ka fokis.
- Ou wè twoub, oubyen ou doub.
- Ou pa ka kenbe vitamin anndan w.
- Ou pipi mwens ke nòmal oubyen pipi ou gen yon koulè nwa jòn
- Bouch ou sèk.

Kisa mwen kapab fè pou noze matinal la?

- Manje depi ou santi ou grangou oubyen anvan ou grangou.
- Manje ti plat manje plizyè èfwa pa jou.
- Evite bagay oubyen manje ki fè w santi w malad.
- Evite manje pike ak manje ki gen grès.
- Bwè anpil dlo pou pa dezidrate.
- Bwè bwason glase, ki klè ki gazez oubyen ki gen asid, tankou limonad oubyen jenjanm.
- Manje sirèt ki gen gou jenjanm ak sitwon.
- Pa kouche apre ou fin manje.
- Eseye pran Vitamin B6 nan famasi a. Ou pa bezwen preskripsyon.
- pran vitamin ou ak yon ti goutte abvan ou ak dòmi.
- Bwose dan w apre ou fin manje.
- Repoze mezi ou kapab.
- Mande doktè w la sou masaj akiponkti.
- Eseye pote goumèt pou noze nan ponyèt ou yo. Goumèt sa yo ede konbat noze.
- Pran pwa kò w yon fwa pa semèn pou asire w ou pa pèdi twòp pwa. Pale ak doktè ou sou ki kantite pwa ki nòmal ou ka pèdi.

Si maladi noze matinal la vin vrèman grav, pale ak founisè swen ou sou ki kalite medikaman ou ka pran. Pa pran medikaman san ou pa pale ak founisè swen ou anvan.