

كل ما يجب معرفته عن فترة الحمل
مقالة

غثيان الصباح والغثيان أثناء الحمل

يونيو 2, 2022

غثيان الصباح ، الذي يُعرف غالباً باسم غثيان وقيء الحمل ، هو حالة شائعة. يصيب أكثر من ٧٠٪ من حالات الحمل.

غثيان الصباح والغثيان أثناء الحمل

ما هو غثيان الصباح؟

غثيان الصباح، الذي يُعرف غالبًا باسم غثيان وفجر الحمل، هو حالة شائعة يحدث أكثر من 70٪ من حالات الحمل.

على الرغم من أنه يُشار إليه عادة باسم "غثيان الصباح"، إلا أنه يمكن أن يحدث في أي وقت من اليوم.

لا يرمز الغثيان عادةً بأي من المشاكل والفقره أثناء الحمل. ولكن يمكن أن يكون له تأثير على حياتك، بما في ذلك تشتتك على العمل أو ممارسة النشاط اليومية العادية.

متى يبدأ غثيان وفجر الحمل؟

عادة ما يبدأ غثيان وفجر الحمل قبل أسبوع إلى 4 من الحمل.

عادةً يستمر بعد أسبوع إلى 14 من الحمل بنسبة نظرية للنساء.

يمكن أن تستمر عدة أسابيع أو شهور لبعض النساء.

يمكن أن تستمر فترة الحمل بأكملها القليل من النساء.

ما الذي يسبب غثيان الحمل؟

السبب الرئيسي لغثيان الحمل غير معروف. الأشخاص نسبيًا السكر في الدم أو زيادة هرمونات الحمل مثل هورمونه الحرة التامونية (HCG) أو هرمون الاستروجين قد يكون السبب في ذلك. يمكن أن يؤدي الإجهاد أو الإرهاق الشديد أو تناول أطعمة معينة أو مرور الحركه إلى تفاقم غثيان الصباح.

ماذا يحدث عندما تعاني من غثيان وفجر الحمل؟

تؤدي بعض النساء من الغثيان لفترة قصيرة من الوقت كل يوم. وقد يغيثان مرة أو مرتين.

في حالات أكثر شدة يستمر الغثيان عدة ساعات كل يوم. والفجر يحدث بشكل متكرر.

هل يجب أن أبحث عن علاج لغثيان وفجر الحمل؟

النساء، لا يوجد حل واحد يناسب الجميع. كل حمل فريد من نوعه. ومع ذلك، هناك العديد من التغييرات على النظام الغذائي ونمط الحياة التي يمكنك القيام بها للمساعدة في تخفيف الأعراض. إذا لم يساعد ذلك أو إذا أصبحت الأعراض أكثر شدة، فربما قد يصف طبيبك دواءً لك.

هل يوجد مصطلح للغثيان الشديد وفجر الحمل؟

تُعرف أحيانًا بـ "الغثيان وفجر الحمل"، أثناء الحمل تفاقم أعراضه للحمل.

ما يصل إلى 6٪ من حالات الحمل تتأثر بشدة بالفجر الحاملي.

متى يجب تشخيص بفجر الحمل الحاملي؟

قد يتم تشخيص إصابة المرأة بهذا المرض إذا فقدت 4.5٪ من وزن الحمل بالشهارة إلى أمراض شفاء أو فقدان سوائل الجسم.

فترة الفجر الحاملي تختلف عن الفجر العادية. فربما في المستشفى، توفد الفجر وأعداد كبيرة من السوائل الخالية.

ما هي علامات الجفاف؟

قد يؤدي الغثيان والفجر إلى فقدان السوائل. يمكن أن يحدث الجفاف إذا لم يتم تعويض السوائل المفقودة.

إذا كنت لربما أي من علامات وأعراض الجفاف التالية، فالتصلي بتعليمات طبيبك:

- لونك بياض من البول، لكن اللون
- تستيقظ في الليل
- تشوشين كثيرين في كثير من السوائل المفقودة.
- عدم طين، تشوشين بالذوق أو الإعياء
- ذلك يخلق بسرعة أو زيادة معدل ضربات القلب.

ما يجب فعله وما لا يجب فعله للحد من غثيان الحمل

ما يجب فعله

• قبل الوجبات من الفواكه، تناول شيئًا بسيطًا مثل الخبز المحمص أو التوست المالح.

• لتناول وجبات صغيرة ومتكررة من الأطعمة عالية الكربوهيدرات والأطعمة قليلة النكهة (مثل الحبوب والخبز والخبز والمخبوزات والمكسبات).

• قبل الذهاب إلى الفراش، تناول الوجبات ما قبل الولادة مع وجبة خفيفة.

• تجنب تناول السوائل قبل أو بعد الوجبات بنصف ساعة. ولكن ليس أثناءها.

• تجنب الجفاف. اشرب كميات قليلة من السوائل طوال اليوم.

• إذا كانت البرواق ترتجك، اخطي من شخص آخر أن يقطع لك، الفصح التوافق أو قومي بتشغيل المراوح.

• احملي على حفاضة خالية من الرائحة وارتدي قفلات خالية اليوم.

• اجلسي على النافذة الشهور بالحارة يزيد من الغثيان.

• لتخفيف من شعور الغثيان، استمشق النسيم أو الرشميل، اشرب عصير الليمون، أو تناول الفليف.

• تناولوا رائق البطاطس المملحة الإخفاء، مهددةك والسباح لك تناول وحنه.

ما لا يجب فعله

• لا تطحن أو تكلين

• تجنب الوجبات

• تستلقين بعد الأكل

• الأطعمة الحارة

المراجع

1. "Dizziness, Nausea, Vomiting, and Stomach Problems During Pregnancy", <https://www.cdc.gov/pregnancy/nausea-vomiting.html>, accessed on 2023/07/10. Available in Arabic at: <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/nausea-and-vomiting-during-pregnancy>, accessed on 2023/07/10.

2. "Nausea and Vomiting of Pregnancy", <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10700000/>, accessed on 2023/07/10. Available in Arabic at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10700000/>, accessed on 2023/07/10.

3. "Nausea and Vomiting of Pregnancy", <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10700000/>, accessed on 2023/07/10. Available in Arabic at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10700000/>, accessed on 2023/07/10.

4. "Nausea and Vomiting of Pregnancy", <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10700000/>, accessed on 2023/07/10. Available in Arabic at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10700000/>, accessed on 2023/07/10.

غثيان الصباح والغثيان أثناء الحمل

ما هو غثيان الصباح ؟

- غثيان الصباح ، الذي يُعرف غالبًا باسم غثيان وقيء الحمل ، هو حالة شائعة. يصيب أكثر من ٧٠٪ من حالات الحمل.¹
- على الرغم من أنه يشار إليه عادة باسم "غثيان الصباح" ، إلا أنه يمكن أن يحدث في أي وقت من اليوم.²
- لا يصاب الطفل عادة بأذى من الغثيان والقيء أثناء الحمل ، ولكن يمكن أن يكون له تأثير على حياتك ، بما في ذلك قدرتك على العمل أو ممارسة أنشطتك اليومية العادية.²

متى يبدأ غثيان وقيء الحمل؟²

- عادة ما يبدأ غثيان وقيء الحمل قبل الأسبوع الـ ٩ من الحمل.
- عادة يتلاشى بعد الأسبوع الـ ١٤ من الحمل بالنسبة لغالبية النساء.
- يمكن أن تستمر عدة أسابيع أو شهور لبعض النساء.
- يمكن أن تستمر فترة الحمل بأكملها لقليل من النساء.

ما الذي يسبب غثيان الحمل؟¹

- السبب الرئيسي لغثيان الحمل غير معروف.
- انخفاض نسبة السكر في الدم أو زيادة هرمونات الحمل مثل موجة الغدد التناسلية المشيمية البشرية (HCG) أو هرمون الاستروجين قد يكون السبب في ذلك.
- يمكن أن يؤدي الإجهاد أو الإرهاق الشديد أو تناول أطعمة معينة أو دوار الحركة إلى تفاقم غثيان الصباح.

ماذا يحدث عندما تعاني من غثيان وقيء الحمل؟

- تعاني بعض النساء من الغثيان لفترة قصيرة من الوقت كل يوم وقد يتقيأن مرة أو مرتين.
- في الحالات الأكثر شدة يستمر الغثيان عدة ساعات كل يوم ، والقيء يحدث بشكل متكرر.

هل يجب أن أبحث عن علاج لغثيان وقيء الحمل؟

- للأسف ، لا يوجد حل واحد يناسب الجميع. كل حمل فريد من نوعه.³
- ومع ذلك ، هناك العديد من التعديلات على النظام الغذائي ونمط الحياة التي يمكنك القيام بها للمساعدة في تخفيف الأعراض.³

- إذا لم يساعد ذلك أو إذا أصبحت الأعراض أكثر شدة ، فربما قد يصف طبيبك دواءً لك.³

هل يوجد مصطلح للغثيان الشديد وقيء الحمل؟

- يُعرف أشد أشكال الغثيان والقيء أثناء الحمل بالقيء المفرط للحمل.
- ما يصل إلى 3٪ من حالات الحمل تتأثر بفراط القيء الحملي.

متى يتم تشخيص بفراط القيء الحملي؟²

- قد يتم تشخيص إصابة المرأة بهذا المرض إذا فقدت 5٪ من وزن ما قبل الحمل بالإضافة الي أعراض جفاف أو فقدان سوائل الجسم.
- فراط القيء الحملي يتطلب عناية طبية ، أحياناً في المستشفى ، لوقف القيء وامتداد الجسم بالسوائل الكافية.

ما هي علامات الجفاف؟²

- قد يؤدي الغثيان والقيء إلى فقدان السوائل. يمكن أن يحدث الجفاف إذا لم يتم تعويض السوائل المفقودة.
- إذا كانت لديك أي من علامات وأعراض الجفاف التالية ، فاتصلي بطبيبك:
 - لديك كمية قليلة من بول داكن اللون.
 - لا تستطيعين التبول.
 - لا تستطيعين تعويض قدر السوائل المفقوده .
 - عندما تقفين ، تشعرين بالدوار أو الإغماء.
 - قلبك يخفق بسرعة أو زيادة معدل ضربات القلب.

ما يجب فعله وما لا يجب فعله للحد من غثيان الحمل

ما يجب فعله:

- قبل النهوض من الفراش ، تناولي شيئاً بسيطاً مثل الخبز المحمص أو البسكويت الساده.³
- تناولي وجبات صغيرة ومتكررة من الأطعمة عالية الكربوهيدرات والأطعمة قليلة الدسم (مثل الخبز والأرز والبسكويت والمعكرونة)³
- قبل الذهاب إلى الفراش ، تناولي فيتامينات ما قبل الولادة مع وجبة خفيفة.⁴
- يجب تناول السوائل قبل أو بعد الوجبات بنصف ساعة ، ولكن ليس أثناءها.⁴
- لتجنب الجفاف ، اشربي كميات قليلة من السوائل طوال اليوم.⁴
- إذا كانت الروائح تزعجك ، اطلبي من شخص آخر أن يطبخ لك ؛ افتحي النوافذ أو قومي بتشغيل المراوح.⁴
- احصلي على قسط كاف من الراحة وخذي قيلولة خلال اليوم.⁴

- تجنبى الأماكن الدافئة. الشعور بالحرارة يزيد من الغثيان.⁴
- للتخفيف من شعور الغثيان ، استنشقي الليمون أو الزنجبيل ، اشربي عصير الليمون ، أو تناولي البطيخ.⁴
- تناولي رقائق البطاطس المملحة لإرخاء معدتك والسماح لك بتناول وجبة.⁴

ما لا يجب فعله:⁴

- لا تستلقين بعد الأكل.
- لا تفوتين الوجبات.
- لا تطبخين أو تأكلين الأطعمة الحارة.

المراجع:

1. Cleveland Clinic. Morning Sickness (Nausea and Vomiting of Pregnancy). Last reviewed by a Cleveland Clinic medical professional on 06/29/2017. Available on: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/16566-morning-sickness-nausea-and-vomiting-of-pregnancy>. Last accessed at: 28/01/2022

2. American College of Obstetricians and Gynecologists. FAQs: Morning Sickness: Nausea and Vomiting of Pregnancy. Last reviewed: May 2020. Available on: <https://www.acog.org/womens-health/faqs/morning-sickness-nausea-and-vomiting-of-pregnancy>. Last accessed at: 28/01/2022

3. NHS. Vomiting and morning sickness. Page last reviewed: 13 April 2021. Available at: <https://www.nhs.uk/pregnancy/related-conditions/common-symptoms/vomiting-and-morning-sickness/>. Last accessed at: 28/01/2022

4. American Pregnancy Association. Morning Sickness. Available at: <https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/pregnancy-health-wellness/morning-sickness-during-pregnancy/>. Last accessed at: 28/01/2022