

# غثيان الصباح والغثيان أثناء الحمل

يونيو 2022

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



حمل الـ PDF

## غثيان الصباح والغثيان أثناء الحمل

### ما هو غثيان الصباح ؟

- غثيان الصباح ، الذي يُعرف غالباً باسم غثيان وقيء الحمل ، هو حالة شائعة. يصيب أكثر من ٧٠٪ من حالات الحمل.<sup>١</sup>
- على الرغم من أنه يشار إليه عادة باسم "غثيان الصباح" ، إلا أنه يمكن أن يحدث في أي وقت من اليوم.<sup>٢</sup>
- 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 العادلة.<sup>٢</sup>

### متى يبدأ غثيان وقيء الحمل؟<sup>٢</sup>

- 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 بأقلها لقليل من النساء.

### ما الذي يسبب غثيان الحمل ؟<sup>١</sup>

- السبب الرئيسي لغثيان الحمل غير معروف.
- انخفاض نسبة السكر في الدم أو زيادة هرمونات الحمل مثل موجهة 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 تعاين من غثيان وقيء الحمل؟

- تعاين بعض النساء من الغثيان لفترة قصيرة من الوقت كل يوم وقد يتقيأ مرتين 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.<sup>3</sup>
- ومع ذلك ، هناك العديد من التعديلات على النظام الغذائي ونمط الحياة التي يمكنك القيام بها للمساعدة في تخفيف الأعراض.<sup>3</sup>
- إذا لم يساعد ذلك أو إذا أصبحت الأعراض أكثر شدة ، فربما قد يصف طبيبك دواء لك.<sup>3</sup>

## هل يوجد مصطلح لغثيان الشديد وقيء الحمل؟

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

## متى يتم تشخيص بفرط القيء الحملي؟<sup>2</sup>

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

## ما هي علامات الجفاف؟<sup>2</sup>

- 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 ، فاتصل بطبيبك:
  - لديك كمية قليلة من بول داكن اللون.
  - لا تستطيعين التبول.
  - لا تستطيعين تعويض قدر السوائل المفقودة .
  - عندما تقفين ، تشعررين بالدوار أو الإغماء.
  - قلبك يخفق بسرعه 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 .<sup>3</sup>
- تناولي وجبات صغيرة ومتكررة من الأطعمة عالية الكربوهيدرات والأطعمة قليلة الدسم (مثل الخبز والأرز والبسكويت والمعكرونة)<sup>3</sup>
- قبل الذهاب إلى الفراش ، تناولي فيتامينات ما قبل الولادة مع وجبة خفيفة.<sup>4</sup>
- يجب تناول السوائل قبل أو بعد الوجبات بنصف ساعة ، ولكن ليس أثناءها.<sup>4</sup>
- لتجنب الجفاف ، اشربي كميات قليلة من السوائل طوال اليوم.<sup>4</sup>
- إذا كانت الروائح تزعجك ، اطلبني من شخص آخر أن يطبخ لك ؛ افتحي النوافذ أو قومي بتشغيل المراوح.<sup>4</sup>
- احصل على قسط كاف من الراحة وخذي قيلولة خلال اليوم.<sup>4</sup>
- تجنبي الأماكن الدافئة. الشعور بالحرارة يزيد من الغثيان.<sup>4</sup>
- للتخفيف من شعور الغثيان ، استنشقي الليمون أو الزنجبيل ، اشربي عصير الليمون ، أو تناولي البطيخ.<sup>4</sup>
- تناولي رقائق البطاطس المملحة لإرخاء معدتك والسماح لك بتناول وجبة.<sup>4</sup>

## ما لا يجب فعله:<sup>4</sup>

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

## المراجع:

Cleveland Clinic. Morning Sickness (Nausea and Vomiting of Pregnancy). Last .1 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

American College of Obstetricians and Gynecologists. FAQs: Morning Sickness: .2 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

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

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