كل ما يجب معرفته عن فترة الحمل
شرط

غثيان الصباح والغثيان أثناء الحمل

JUN 2, 2022

غثيان الصباح ، الذي يُعرف غالبًا 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 يعرف 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**[1].
- 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**[1].

متى يبدأ غثيان وقيء الحمل؟

- عادة ما يبدأ غثيان وقيء الحمل **قبل الأسبوع الـ٩ 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 ؟



- السبب الرئيسي لغثيان الحمل **غير معروف**.
- **انخفاض نسبة السكر في الدم أو زيادة هرمونات الحمل** مثل موجه العدد 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 تعانين 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 [2].
- ومع ذلك ، **هناك العديد من التعديلات على النظام الغذائي ونمط الحياة** التي يمكنك القيام بها للمساعدة في تخفيف الأعراض [2].
- إذا لم يساعد ذلك أو إذا أصبحت **الأعراض أكثر شدة ، فربما قد يصف طبيبك دواءا لك** [2].

هل يوجد مصطلح لغثيان الشديد وقيء الحمل؟

- يعرف أشد أشكال الغثيان والقيء أثناء الحمل بالفرط المفرط للحمل.
- ما يصل إلى ٣٪ من حالات الحمل تتأثر بفرط القيء الحملي.

متى يتم تشخيص بفرط القيء الحملي ؟

- قد يتم تشخيص إصابة المرأة بهذا المرض **إذا فقدت ٥lb من وزن ماقبل الحمل** بالاضافة الى اعراض جفاف أو فقدان سوائل الجسم
- **فرط القيء الحملي** يتطلب عناية طبية ، أحيانًا في المستشفى ، لوقف القيء وامداد الجسم بالسوائل الكافية

ما هي علامات الجفاف؟

- 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 المفقودة .
  - عندما تقفين ، **تشعرين بالدوار أو الإغماء**.
  - قلبك **يخفق بسرعه أو زيادة معدل ضربات القلب**.

ما يجب فعله وما لايجب فعله للحد من غثيان الحمل

ما يجب فعله

- قبل النهوض من الفراش ، تناولي شيئًا بسيطًا مثل **الخبز المحمص أو البسكويت** السادة [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** [3].
- يجب تناول السوائل **قبل أو بعد الوجبات بنصف ساعة** ، ولكن ليس أثنائها [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 كافٍ من الراحة وحدي **قيلولة خلال اليوم** [4].
- تجنبي الأماكن الدافئة. **الشعور بالحرارة يزيد من الغثيان** [4].
- للتخفيف من شعور الغثيان ، **استنشقي الليمون أو الزنجبيل ، اشربي عصير الليمون ، أو تناولي المخلل**[4].
- تناولي رقائق البطاطس المملحة **لإرضاء معدتك** والسماح لك بتناول وجبة [4].

ما لا يجب فعله[4]



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

المراجع

1. Cleveland Clinic. Morning Sickness (Nausea and Vomiting of Pregnancy). Last reviewed by a Cleveland Clinic medical professional on 06/29/2021. Available on: https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/7696-morning-sickness-nausea-and-vomiting-of-pregnancy. Last accessed: 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 on: 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 on: 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

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 ال٩ من الحمل.
- عادة يتلاشى بعد الأسبوع ال 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 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 الحركه إلى تفاقم غثيان الصباح.

ماذا يحدث عندما تعانين 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 دواءا لك.[3]

هل يوجد مصطلح للغثيان 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؟[2]

- قد يتم تشخيص إصابة المرأة بهذا المرض إذا فقدت 5٪ من وزن ماقبل الحمل بالاضافة الي أعراض جفاف أو فقدان سوائل الجسم.
- فرط القيء الحملي يتطلب عناية طبية ، أحيانًا في المستشفى ، لوقف القيء وامداد 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 بسرعه أو زيادة معدل ضربات القلب.

ما يجب فعله وما لايجب فعله للحد من غثيان الحمل

ما يجب فعله:

- قبل النهوض من الفراش ، تناولي شيئًا بسيطًا 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]
- تجنبي 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