غثيان الصباح والغثيان أثناء الحمل

كل ما يجب معرفته عن فترة الحمل

مقالة

يونيو 2, 2022

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

حمل ال PDF

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

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