

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.^١



✓ على الرغم من أنه يشار إليه عادة باسم "غثيان الصباح" ، إلا أنه يمكن أن يحدث في أي وقت من اليوم.^٢

✓ 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.^٣

متى يبدأ غثيان وقيء الحمل؟

✓ 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؟

✓ 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 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.^٣

✓ ومع ذلك ، هناك العديد من التعديلات على النظام الغذائي ونمط الحياة التي يمكنك القيام بها للمساعدة في تخفيف الأعراض.^٣

✓ إذا لم يساعد ذلك أو إذا أصبحت الأعراض أكثر شدة ، فربما قد يصف طبيبك دواء لك.^٣

هل يوجد مصطلح للغثيان الشديد وقيء الحمل؟

✓ يُعرف أشد أشكال الغثيان والقيء أثناء الحمل بالقيء المفرط للحمل.

✓ ما يصل إلى ٣٪ من حالات الحمل تتأثر بفقرط القيء الحملي.

متى يتم تشخيص بفقرط القيء الحملي؟

✓ قد يتم تشخيص إصابة المرأة بهذا المرض إذا فقدت ٥٪ من وزن ما قبل الحمل بالإضافة إلى أعراض جفاف أو فقدان سوائل الجسم.

✓ فرط القيء الحملي يتطلب عناية طبية ، أحيانًا في المستشفى ، لوقف القيء وامتداد 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 المفقوده .
- عندما تقفين ، تشعرين بالدوار أو الإغماء.
- قلبك يخفق بسرعه أو زيادة معدل ضربات القلب .

ما يجب فعله وما لا يجب فعله للحد من غثيان الحمل

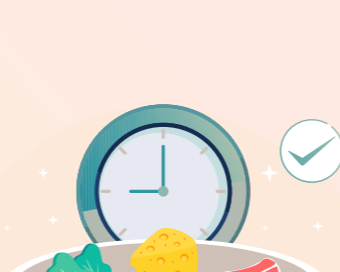
ما يجب فعله

- قبل النهوض من الفراش ، تناول شيئا بسيطًا مثل الخبز المحمص أو البسكويت السادة.^٣
- تناول وجبات صغيرة ومتكررة من الأطعمة عالية الكربوهيدرات والأطعمة قليلة الدسم (مثل الخبز والأرز والبسكويت والمعكرونة).^٣
- قبل الذهاب إلى الفراش ، تناول فيتامينات ما قبل الولادة مع وجبة خفيفة.^٤
- يجب تناول السوائل قبل أو بعد الوجبات بنصف ساعة . ولكن ليس أثناءها.^٤
- لتجنب الجفاف ، اشربي كميات قليلة من السوائل طوال اليوم.^٤
- إذا كانت الروائح ترعجك ، اطلبي من شخص آخر أن يطبخ لك ؛ افتحي النوافذ أو قومي بتشغيل المراوح.^٤
- احصلي على قسط كاف من الراحة وخذي قيلولة خلال اليوم.^٤
- تجنبي الأماكن الدافئة الشعور بالحرارة يزيد من الغثيان.^٤
- للتخفيف من شعور الغثيان ، استنشقي الليمون أو الزنجبيل ، اشربي عصير الليمون ، أو تناولي البطيخ.^٤
- تناولي رقائق البطاطس المملحة لإرخاء معدتك والسماح لك بتناول وجبة.^٤

ما لا يجب فعله



• لا تستلقين بعد الأكل.



• لا تفوتي 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