

ما هو الغثيان الصباحي عند المرأة الحامل؟

هل تشعرين وكأنك سوف تتقيئين؟ فيما يلي بعض المعلومات والنصائح لكي تشعري على نحو أفضل:

ما هو الغثيان الصباحي؟

قبل الحمل، ربما كنت تتخيلين أنه عندما تستيقظين في الصباح، سوف تشعرين بالغثيان، تتقيئين، ثم تتابعين يومك بشكل طبيعي. ولكن، هذا ليس الأمر بالذات. من قرر أن يطلق عليه اسم "الغثيان الصباحي" ربما كان ينام خلال فترة النهار، لأن هذا الغثيان لا يميز بين فترة الصباح، بعد الظهر، أو المساء.

ما هي علامات الغثيان الصباحي؟

الغثيان والتقيؤ في الفترة المبكرة من الحمل. إذا كنت تفقدين الكثير من الوزن أو لا يمكن أن تبقي الطعام في جسمك، قد تكون تلك دلائل لوجود مشكلة خطيرة، لذلك تحدثي مع طبيبك.

هل الغثيان الصباحي شائع بين النساء الحوامل؟

يعتقد الخبراء أن تقريباً من ٥٠ إلى ٩٠ في المئة من النساء الحوامل يشعرن بالغثيان الصباحي.

لماذا أشعر بالغثيان الصباحي؟

ليس هناك إجابة واضحة يفسر لماذا تشعرين بحالة الغثيان خلال فترة الحمل، على الرغم من أنه يعتقد أن هذا جراء التغيرات الهرمونية. عموماً، الغثيان ليس ساحقاً جداً، وبحلول منتصف فترة الحمل، يجب أن تزول هذه الحالة. ولكن، إذا كان الغثيان والتقيؤ مفرطين، تحدثي الى طبيبك، لأنه يمكن أن يكون شكل نادر للغثيان الصباحي الذي يؤدي إلى استهلاك عدد قليل من السوائل والمواد الغذائية (فيبقى الطفل جائعاً).

كيف سيؤثر الغثيان الصباحي على طفلي؟

الغثيان الصباحي يمكن أن يكون خطير بالنسبة لك ولطفلك إذا كنت

تفقدين أكثر من ١٠٪ من وزنك الأساسي أو إذا كنت غير قادرة على شرب الماء.

ما هي أفضل طريقة لعلاج الغثيان الصباحي؟

لسوء الحظ، ليس هناك حبة سحرية لعلاج هذا الإحساس الرهيب، ولكن هناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها في محاولة الحد منها:

حاولي تناول الطعام بشكل متكرر، وجبات صغيرة على مدار اليوم، مع التركيز على الأطعمة المريحة للمعدة مثل الكربوهيدرات النشوية واللبن. تجنبي الأطعمة الدهنية والتوابل. المعدة الفارغة تزيد من إحساس الغثيان. ابقِي وجبات خفيفة مالحة قرب سريرك بحيث يمكنك تناولها قبل النهوض من الفراش في الصباح.

تجنبي حالة الجفاف (عامل آخر يشجع الغثيان) من خلال احتساء كميات صغيرة من الماء طوال اليوم وتناول الأطعمة المرطبة.