



### غثيان الصباح

يُمكن أن يحدث "غثيان الصباح" في أي وقتٍ من اليوم. والسبب غير معروف على الرغم من ربطه بتغيّرات في مستويات هرمونات متنوعة أثناء الحمل. وهو عادةً يبدأ في الأسبوع السادس من الحمل تقريباً ويستقر في الأسبوع الرابع عشر تقريباً كأقصى حد. بعض النساء قد لا يحدث لديهن غثيان الصباح، ولكنه قد يكون شديداً عند الأخريات لدرجة تستدعي دخول المستشفى.

لحسن الحظ، ليس من المحتمل أن يعاني طفلك لأنك لستِ على مايرام، ما لم تكن الأعراض لديك شديدة وتدوم لمدة طويلة. ومع ذلك، إذا لم تكوني تأكلي جدياً قبل الحمل، أو فقدتي الكثير من وزنك سريعاً، أو أصابك الجفاف أو القلق، راجعي طبيبك أو اتصلي هاتفياً بالمستشفى للحصول على نصيحة.

### ما هو الشيء المفيد الذي يمكنني القيام به؟

#### إشربي كثيراً لمنع حدوث الجفاف

من الأهمية أن تشربي الكثير من السوائل لأن الجفاف يزيد الغثيان والتقيؤ سوءاً.

- إشربي مقادير صغيرة بتكرار.
- أحياناً تكون السوائل الأخرى مفيدة أكثر من الماء. جرّبي الليموناضة غير الفوّارة، Lucozade، المشروبات الرياضية كمشروب Gatorade، عصير الفواكه المُخفف، المشروبات المركزة، الشاي الخفيف، الحساء (الشورية) الخالصة أو Bonox/Bovril.
- مُصّي ثلج أو المصاصات المثلجة إذا لم يكن بمقدورك تناول سوائل أخرى.
- بعض الناس ينفعم الزنجبيل في تخفيف الغثيان. جرّبي شراب الزنجبيل الجاف أو شاي الزنجبيل. ولتحضير شاي الزنجبيل، إنقعي ثلاث أو أربع شرائح من الزنجبيل في ماء يغلي لمدة خمس دقائق. إرشفيه ببطء. ويمكن أيضاً الحصول على أقراص الزنجبيل من الصيدلية.

### إقتراحات لتخفيف جدة أعراضك

- تناول مقادير صغيرة من الطعام بمرات أكثر تكراراً، بدلاً عن تناول وجبات كبيرة.
- تجنبي خلو معدتك من الطعام. تناول وجبات خفيفة بين أوقات الوجبات الرئيسية، مثلاً بسكويت، فواكه، خبز محمص.
- يمكن التغلب على غثيان الصباح بتناول بسكويت جاف أو بسكويت صافي مُحلى قبل النهوض من الفراش أو بتناول وجبات خفيفة أثناء الليل إذا استيقظتي.
- الأطعمة المملحة يمكن أن تساعد. جرّبي رقائق البطاطس أو البسكويت المُمّح.
- جرّبي مص سكر النبات أو الحلويات المغلية.
- تجنبي الأطعمة المدهنة أو الدسمة أو كثيرة التوابل كالوجبات السريعة takeaways، الكري (البهار الهندي)، رقائق البطاطا الحارة، الشوكولا.

- إستفدي من أفضل أوقات يومك – كُلي جيداً عندما تشعرين بالتحسّن أو متى ما شعرتي بالجوع أثناء اليوم.
- إذا كانت رائحة الأكل الساخن تجعلك تشعرين بالتوعك – جرّبي تناول مأكولات باردة بدلاً عنها. وإذا أمكن، تجنبي الطبخ واطلبي المساعدة من أصدقائك و أقربائك.
- إختاري أصناف بسيطة سريعة وسهلة التحضير. فإذا قضيتي وقتاً طويلاً في إعداد الطعام قد تفقدي رغبتك في تناوله.

### بعض الأطعمة لتجربها

- البسكويت الجاف أو البسكويت الخالص المُحلى
- الخبز المحمص مع العسل أو المُرَبّي
- سندويشات ذات حشوات قليلة الدسم كالطماطم والسلطة والفجمايت vegemite
- الحساء قليل الدسم
- الفواكه الطازجة أو يخنة الفواكه
- الأيسكريم، الكسترد أو الزبادي
- اللحم المشوي، اللحم قليل الدهن أو الخالي منه
- الدجاج المطهو بالبخار
- السمك المطهو بالفرن أو المشوي
- البيض المسلوق أو المقلي
- الأرز المسلوق
- البطاطس المهروسة.

### فرط التقيؤ

هناك نسبة قليلة من النساء يعانين من التقيؤ المفرط وطويل الأمد، وهذا يُطلق عليه "فرط التقيؤ". وإذا تُرك بدون علاج قد يؤدي إلى الجفاف. ومن الأهمية أن تراجع طبيبك إذا كانت الأعراض شديدة.

### كيف تتم معالجة فرط التقيؤ؟

- هناك الكثير من الأدوية التي يتنوع مفعولها للمساعدة في تخفيف جدة الأعراض. تأكدي من أنك تتناولي أدوية بانتظام، حسبما يصف الطبيب، وإلا فلن تكون مجدية.
- إذا كنتِ غير قادرة على شرب سوائل كافية، قد تحتاجين الذهاب للمستشفى لإعطائك سوائل عبر الوريد بانتظام. هذا الإجراء قد يوصى به بوتيرة مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع.
- إشربي كثيراً بقدر إستطاعتك للحفاظ على السوائل لديك وكلي كل ما تستطيعين تناوله.
- عندما تستقر الأعراض، عودي تدريجياً إلى الأكل الصحي. فهذا هام للتعويض عن العناصر الغذائية التي فقدتها. وأيضاً قد ينصحك أخصائي التغذية الذي تراجعينه بتعاطي متمم متعدد الفيتامينات.

## ماذا عن فقدان الوزن؟

ليس من غير الشائع أن تفقدي وزن عندما تكونين لسبب على مايرام. وفقدان جزء بسيط من الوزن ليس من المحتمل أن يضر بطفلك. إستشيري طبيبك فيما يتعلق بالتقيؤ طويل الأمد مع فقدان الوزن المستمر. وأيضاً قد ينصحك أخصائي التغذية الذي تراجعينه بتعاطي بعض المتممات للمساعدة في منع فقدان الوزن. ويمكن إستعادة الوزن بسرعة بمجرد رجوعك لنظام أكلك الطبيعي.

زدي كميات الأكل تدريجياً إلى أن تصبحي قادرة على المحافظة على نظام أكل متوازن.

مع تحسن شهيتك للأكل، ستكونين قادرة على تناول مقادير أكبر وأنواع أكثر من الأطعمة. فليكن هدفك أن تختاري أنواع أطعمة تتوافق مع هرم الأكل الصحي (راجع الرسم البياني أدناه) واشربي ما لا يقل عن 8 - 10 أكواب من السوائل يومياً.

## أشياء أخرى هامة تؤخذ في الإعتبار

هناك بدائل علاجية تجدها بعض النسوة مفيدة، مثلاً الوخز الإبري أو المداواة بالتنويم. والبدائل العلاجية لا يتم إعطاؤها بشكل روتيني كجزء من خدمة صحة الأمومة المقدمة لك. وقد يستطيع طبيبك أو قابلتك تزويدك بمزيد من المعلومات.

إرتاحي كثيراً لأن الغثيان يزداد سوءاً مع التعب والإرهاق.

قللي ضغوطك إلى أدنى حد. أطلبي المساعدة كلما احتجتي لها من أفراد العائلة والأصدقاء.

### للمزيد من المعلومات

قسم التغذية والغذائيات

Royal Women's Hospital

ناصية Grattan St و Flemington Rd

Parkville VIC 3052

هاتف: 8345 3160 (03)

مركز معلومات صحة النساء

Royal Women's Hospital

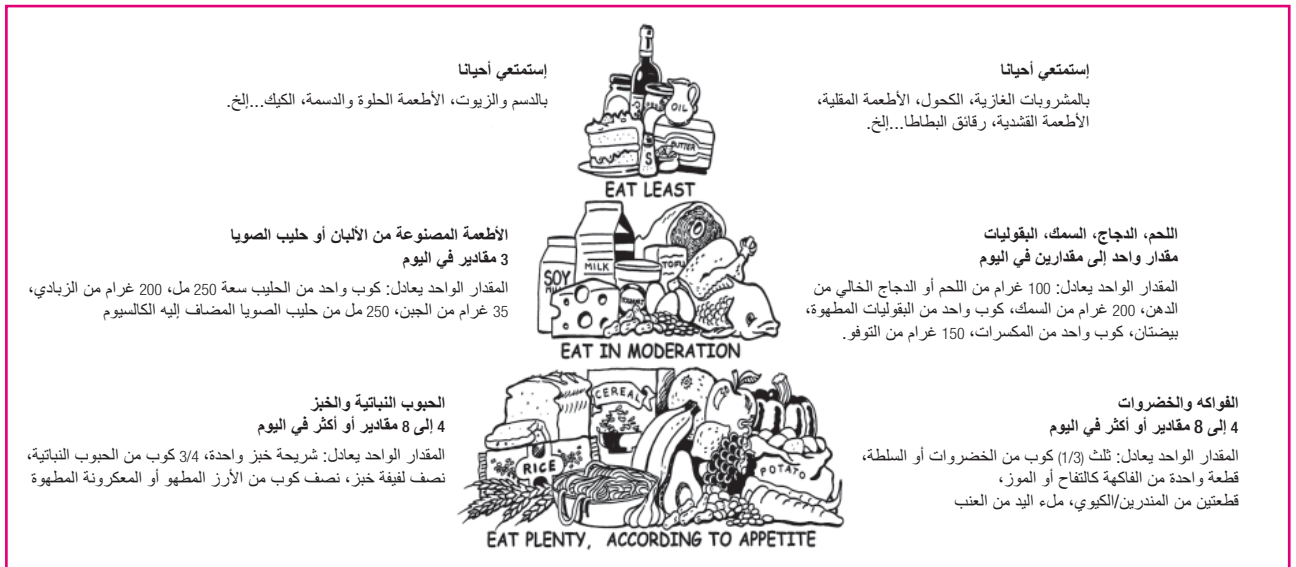
الطابق الأرضي شمال (يسار) المدخل الرئيسي

ناصية Grattan St و Flemington Rd

Parkville VIC 3052

هاتف: 8345 3045 (03) أو 1800 442 007 (للمتصلين من الأرياف)

## هرم الأكل الصحي



التدخين ممنوع في مستشفى النساء الملكي The Women's. للمزيد من المعلومات والدعم يرجى الدخول في الموقع الإلكتروني [www.quit.org.au](http://www.quit.org.au)

إخلاء المسؤولية لا يقبل مستشفى النساء الملكي The Royal Women's Hospital أية مسؤولية تجاه أي شخص عن المعلومات أو النصائح (أو استخدام تلك المعلومات أو النصائح) المتضمنة في ورقة المعلومات هذه أو المدرجة فيها على سبيل الإشارة. وإنما نقدم هذه المعلومات إستناداً إلى فهم أن كافة الأشخاص الذين يحصلون عليها يتحملون مسؤولية تقييم دقتها وصلتها بالموضوع المعني. وننصح النساء أن يناقشن إحتياجاتهن الصحية مع ممارس صحي. وإذا كان لديك مايقنك عن صحتك، يجب أن تطلبي النصح من مركز العناية الصحية الذي تتعاملين معه، أو إذا تطلبت حالك عناية عاجلة يجب أن تراجع قسم الطوارئ لدى أقرب مستشفى بمنطقتك.  
© The Royal Women's Hospital، مايو/أيار 2008