

# الغثيان والتقيؤ أثناء الحمل

## Nausea and Vomiting During Pregnancy

Nausea and vomiting during early pregnancy, sometimes called morning sickness, can happen any time of the day.

Morning sickness often begins about the 6th week of pregnancy and gets better by the 13th week. It likely happens because hormone levels in your body change rapidly in early pregnancy. Stress, not eating for several hours or certain odors may trigger morning sickness.

You may worry about the health of your baby if morning sickness is a problem. If you are in good health before pregnancy, your growing baby will have enough nutrients for the first months of pregnancy.

يمكن أن يحدث الغثيان والتقيؤ المبكر في بدايات فترة الحمل، والذي يسمى أحيانًا غثيان الصباح، في أي وقت من اليوم.

وغالبًا ما يبدأ غثيان الصباح في الأسبوع السادس من الحمل ويتحسن بحلول الأسبوع الثالث عشر. ومن المرجح أن يحدث ذلك لأن مستويات الهرمونات في الجسم تتغير بسرعة في مرحلة الحمل الأولى. وكذلك الإجهاد وعدم تناول الطعام لعدة ساعات أو شم روائح معينة قد يؤدي إلى غثيان الصباح.

قد تشعرين بالقلق بشأن صحة طفلك إذا كان غثيان الصباح يمثل مشكلة. وإذا كنت بصحة جيدة قبل الحمل، فسيكون لدى طفلك الذي ينمو ما يكفي من العناصر الغذائية للأشهر الأولى من الحمل.

### What you can do

- Take more rest periods or naps.
- Keep something in your stomach.
  - Eat crackers, toast or dry cereal before getting out of bed in the morning.
  - Eat small meals every 2 to 3 hours to avoid an empty stomach.
- Eat more protein.
- Eat foods that are easy to digest. These include: dry foods, toast, bagels, saltine crackers, cereals, pasta and potatoes.
- Avoid greasy or highly seasoned foods that may cause your symptoms to get worse.
- Drink between meals, not at meals.

### ما الذي يمكنك فعله

- احصلي على فترات للراحة أو الغفوة بشكل متكرر.
- احرصي على عدم خلو المعدة.
  - ◀ تناول المقرمشات أو الخبز المحمص أو الحبوب الجافة قبل النهوض من الفراش في الصباح.
  - ◀ تناول وجبات صغيرة كل 2 إلى 3 ساعات لتجنب خلو المعدة من الطعام.
- تناول المزيد من البروتين.
- تناول أطعمة سهلة الهضم. ويشمل ذلك: الأطعمة الجافة والخبز المحمص وكعك البيغل والمقرمشات المملحة والحبوب والمعكرونة والبطاطس.
- تجنب الأطعمة الدهنية أو المليئة بالتوابل التي قد تتسبب في تفاقم الأعراض.
- اشربي السوائل بين الوجبات، ولكن ليس أثناءها.

- Sip clear liquids if you are vomiting. When vomiting occurs, take sips of clear liquids only. Some examples of clear liquids are gelatin, clear soft drinks (7UP) sports drinks, tea and broth.
  - As the nausea passes, increase the amount of liquids to ½ cup every hour. Stay hydrated.
- Avoid food smells that make nausea worse.
- Talk to your provider about taking:
  - Antihistamines doxylamine or dimenhydrinate
  - Vitamin B6

- خذي رشفة من سوائل شفافة إذا حدث القيء. عند حدوث التقيؤ، خذي رشفات من سوائل شفافة فقط. من أمثلة السوائل الشفافة الجيلاتين والمشروبات الغازية الشفافة (7UP) والمشروبات الرياضية والشاي والمرق.
  - ◀ بعد مرور نوبة التقيؤ، يمكنك زيادة كمية السوائل إلى نصف كوب مليلتر كل ساعة. يجب الحفاظ على مستوى الترطيب في الجسم.
- تجنب روائح الطعام التي تسبب الغثيان بدرجة كبيرة.
- يُرجى التحدث مع مقدم الخدمة عن تناول:
  - ◀ مضادات الهيستامين دوksيلامين أو ديمينهيدرينات
  - ◀ فيتامين بي 6

## Follow-Up

Call your doctor, clinic or go to the emergency department if:

- You cannot keep liquids down for 24 hours.
- You have abdominal pain, fever, dizziness, severe weakness or feel faint.

**These may be signs of a more serious problem.**

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

## المتابعة

يجب الاتصال بالطبيب أو العيادة أو الذهاب إلى قسم الطوارئ في الحالات التالية:

- عدم قدرة جسمك على الاحتفاظ بالسوائل لمدة 24 ساعة.
- إذا كنت تعانين من الألم في البطن، أو عند ارتفاع درجة الحرارة (الحمى)، أو حدوث دوار، أو الوهن الشديد، أو إذا شعرت بالإغماء.

**فقد تكون هذه علامات على وجود مشكلة أكثر خطورة.**

**يُرجى التحدث إلى الطبيب المعالج أو الممرضة إذا كانت لديك أية أسئلة أو مخاوف.**