



راجعتِ قسم الطوارئ بسبب الغثيان والقيء أثناء الحمل، وربما أُعطيتِ سوائل عن طريق الوريد أو دواءً مضاداً للغثيان. حالكِ الآن تسمح بعودتكِ إلى المنزل. توضّح لكِ هذه الورقة كيف تتعاملين مع الحالة في البيت، ومتى يجب أن تعودِي إلينا.

ما هو؟

الغثيان والقيء شائعان جداً في بداية الحمل، ويُسقيان غالباً غثيان الصباح، مع أنهما قد يحدثان في أي وقت من اليوم. يبدأ عادةً في الأسبوع السادس تقريباً، ويتحسنان بين الأسبوعين 16 و20. سببهما هرمونات الحمل، ولا يضرّان بالجنين. وقليل من النساء يصبين بقيء شديد يُسقى القيء الحُملي المفرط، ويحتاج إلى علاج إضافي.

كيف تعتني بنفسك في المنزل

- تناول كميات صغيرة من الطعام كل ساعتين إلى ثلاث ساعات، فالمعدة الفارغة قد تزيد الغثيان.
- جرّبي الأطعمة الجافة الخفيفة مثل البسكويت المالح أو الخبز المحمّص أو الأرز، وقد يفيد أن تأكلي شيئاً قبل النهوض من السرير.
- اشربي رشفات صغيرة من السوائل طوال اليوم، مثل الماء أو العصير المخفّف أو محلول الإرواء، فهي أسهل من الكميات الكبيرة.
- تجنّبي الروائح والأطعمة والأماكن التي تسبّب لك الغثيان، فالطعام البارد رائحته أخفّ غالباً من الساخن.
- ارتاحي كلما استطعتِ، لأن التعب قد يزيد الغثيان.
- قد يفيد الزنجبيل في الطعام أو الشراب بعض النساء.

المتابعة

- راجعي الطبيب العام أو المركز الصحي أو عيادة متابعة الحمل خلال أيام قليلة إذا استمرّ القيء.
- استمري في حضور مواعيد متابعة الحمل كما هو مخطّط.

الأدوية

- إذا أُعطيتِ دواءً مضاداً للغثيان، تناوليّه تماماً كما أخبركِ الطبيب، فهذه الأدوية تُستخدم بأمان أثناء الحمل.
- إذا كانت فيتامينات الحمل تسبّب لك الغثيان، اسألي طبيبك هل يمكن تناولها ليلاً أو الاكتفاء بحمض الفوليك.
- لا تتناولي أي دواء آخر أو علاج عشبي قبل استشارة طبيبك أو الصيدلي.

عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- عدم القدرة على الاحتفاظ بأي سوائل لمدة 24 ساعة
- قلة شديدة في البول، أو بول داكن جداً
- الشعور بالدوخة أو الإغماء عند الوقوف
- تقيؤ دم، أو قيء يشبه تفل القهوة
- ألم شديد في البطن، أو نزيف من المهبل
- حمّى، أو ألم عند التبوّل
- الشعور بالتشنّج أو بضعف شديد

