

Nausea and Vomiting During Pregnancy

Nausea and vomiting during early pregnancy is called morning sickness. It can happen any time of the day. It often occurs between the 6th and 13th weeks of pregnancy. If you were in good health before pregnancy, your baby will not be affected by morning sickness.

If you have morning sickness:

- Rest or nap often.
- Eat small meals often to avoid an empty stomach. Keep toast, saltine crackers, pretzels or dry cereal by your bedside. It may help to eat before you get out of bed in the morning.
- Drink liquids between meals, but not during meals.
- Take sips of clear liquids, like jell-o, clear soft drinks, apple juice, tea or broth, when vomiting occurs. As the nausea passes, increase liquids to a ½ cup or 120 milliliters every hour.
- Avoid greasy or spicy foods.
- Keep notes of when vomiting occurs and anything that makes it worse, such as certain foods, odors, activities or stress. Share this information with your doctor.

Call your doctor right away if you:

- Cannot keep liquids or food down for 24 hours.
- Have stomach pain, fever, dizziness, severe weakness or feel faint.
- Have weight loss of more than 5-10 pounds or 2-5 kilograms.
- Have very dark yellow urine or do not urinate for long periods.

These are signs that your body does not have enough fluid. This can be harmful for both you and your baby if untreated. An IV (intravenous) with fluids and nutrients may need to be given. Your doctor may order over the counter or prescription medicines.

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

2/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

الغثيان والتقيؤ أثناء الحمل

يسمى الغثيان والتقيؤ أثناء فترات الحمل الأولى علة الصباح. ولكن ذلك من الممكن أن يحدث في أي وقت من أوقات اليوم. وفي أغلب الأحيان، تحدث علة الصباح بين الأسبوعين السادس والثالث عشر من الحمل. وإذا كانت الأم تتمتع بصحة جيدة قبل الحمل، فلن يتأثر الطفل بعلة الصباح.

إذا شعرت بأعراض علة الصباح:

- احصلي على فترات للراحة أو الغفوة بشكل متكرر.
- تناول وجبات صغيرة بشكل متكرر لتجنب خلو المعدة من الطعام. وضعي دائماً الخبز المحمص أو المقرمشات أو البسكويت المملح أو الحبوب الجافة إلى جانب السرير. فقد يساعد تناول بعض الطعام قبل النهوض من الفراش في الصباح على التخفيف من أعراض علة الصباح.
- اشربي السوائل بين الوجبات، ولكن ليس أثناءها.
- عند حدوث التقيؤ، خذي رشفات من سوائل صافية شفافة مثل الهلام، والمرطبات الصافية الشفافة، وعصير التفاح، والشاي أو المرق. بعد مرور نوبة التقيؤ، زيدي كمية السوائل إلى نصف فنجان أو 120 ملليمتر كل ساعة.
- تجنبي الأطعمة الدهنية أو الحارة.
- دوني بعض الملاحظات عن أوقات حدوث التقيؤ وما يزيد من حدته كتناول أطعمة أو شم روائح معينة أو القيام بأنشطة بعينها، أو التعرض للتوتر. وأخبري الطبيب بهذه المعلومات.

اتصلي بالطبيب على الفور في حالة:

- عدم القدرة على الاحتفاظ بالسوائل أو الطعام في معدتك لمدة 24 ساعة.
- الشعور بألم في المعدة أو حمى أو دوار أو ضعف شديد أو الاقتراب من فقدان الوعي.
- فقدان ما يزيد على 5-10 أرطال أو 2-5 كجم من وزنك.
- تحول لون البول إلى لون أصفر شديد القتامة أو عدم التبول لفترات طويلة.

هذه الأعراض هي أعراض عدم وجود القدر الكافي من السوائل بالجسم. وهذا من الممكن أن يسبب الضرر لك ولطفلك إذا لم تتم معالجته. وقد يكون من طرق المعالجة إعطاء حقنة وريدية تحتوي على سوائل وعناصر غذائية. كما قد يأمر الطبيب بتناول أدوية سواء من النوع الذي يلزم في صرفه وصفة من الطبيب أو من النوع الذي لا يستلزم ذلك.

تحدثي إلى الطبيب أو الممرضة إذا ساورتك أية مخاوف أو كانت لديك أية أسئلة.