

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 such as soft drinks, apple juice, tea or broth, or small amounts of Jell-O 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 to 10 pounds or 2 to 5 kilograms.

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 دائمًا 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 مثل المشروبات الغازية أو عصير التفاح أو الشاي أو المرق، أو كميات صغيرة من الجيلي. بعد مرور نوبة التقيؤ، زبدي كمية السوائل إلى نصف كوب أو 120 مليلتر 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 الشعور بالإغماء.
- فقدان ما يزيد على 5 إلى 10 أرطال أو 2 إلى 5 كجم من وزنك.

- 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.

2005 – 9/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

• 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 طبيبك أو الممرض/ الممرضة إذا ساورتك أية مخاوف أو كانت لديك أية أسئلة.

2005 – 9/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Nausea and Vomiting During Pregnancy. Arabic.