

ما هي آثار غثيان الحمل؟

الخبر الجيد أولاً: لا يضر غثيان الحمل الخفيف بطفلك، ولكن قد تظهر أعراض نقص في حالة القيء الشديد. في هذه الحالة يتعين عليكِ التحدث فوراً مع طبيب النساء الخاص بكِ.⁶

قد يؤثر الغثيان والقيء في أثناء الحمل بشكل كبير في الحياة اليومية لهؤلاء النساء. من المقدّر أن 30 إلى 40% من الحوامل يعجزن عن المشاركة في الأنشطة العائلية والاجتماعية أو يفعلن ذلك بالكاد بسبب غثيان الحمل.⁷⁻⁹ بل إن القيام من الفراش قد يكون تحدياً، ويمكن أن تصبح الواجبات اليومية عذاباً. ويكاد يكون التركيز في العمل مستحيلًا لبعض الحوامل.

إن الغثيان لا يتيح ذهنًا صافيًا، وغالبًا ما يجب أن يُكتَب لهؤلاء النساء إجازة مرضية.

- يختفي الغثيان لدى العديد من النساء حينما تكون المعدة غير فارغة تمامًا؛ لذلك من الأفضل تناول العديد من الوجبات الصغيرة على مدار اليوم.
- وكذلك قد تخفف وجبة خفيفة قبل الذهاب إلى الفراش من الغثيان الصباحي.
- ويمكن أيضًا أن يفيد تناول وجبة خفيفة صغيرة وكوب من الماء صباحًا قبل القيام من الفراش.
- وقد أثبتت الأطعمة والمشروبات والحلويات، لا سيما التي تحتوي على الزنجبيل، فائدتها وفعاليتها في هذا الصدد.
- اشربي ما يكفي من السوائل: يفقد الجسم الكثير من السوائل في حالة القيء الشديد؛ لذلك احرصي على شرب ما يكفي من السوائل.
- تجنّبي عوامل الإثارة مثل الروائح المزجة (مثل فتح غسالة الصحون في الصباح) أو الحرارة.

ما هو القيء المفرط الحملي؟

ما يُسمّى بالقيء المفرط الحملي هو شكل حاد من غثيان الحمل، وهو يوجد حينما يكون الغثيان مصحوبًا دومًا بالقيء الشديد.

نظرًا للقيء المستمر، لا تُزوّد هؤلاء النساء بما يكفي من السوائل والعناصر الغذائية، ويتعرض كل من الأم والطفل للخطر والأضرار. يتطلب الشكل الحاد من غثيان الحمل تناول أدوية محددة تحت إشراف طبي. وقد يحتاج الأمر أيضًا إلى الإقامة في المستشفى.

لا تدعي الأمر يصل إلى هذا الحد وتحذّتي مع طبيب النساء الخاص بك في الوقت المناسب حول تعبك والعلاجات الممكنة.

ما الذي يمكنني فعله لمقاومة غثيان الحمل؟

في معظم الحالات، قد يساعد إدخال تعديلات بسيطة في النظام الغذائي وفي أسلوب الحياة على التخفيف من غثيان الحمل.

يُعد الحمل حدثًا سعيدًا للعديد من النساء، بيد أنه غالبًا ما يكون مصحوبًا بالغثيان والقيء. وفي ظل ظروف معينة، قد يصل الأمر إلى استمرار التعب طوال اليوم وعدم القدرة على إتمام العمل أو الواجبات الأخرى. وبدلاً من السعادة بالطفل، تُصَاب بعض النساء بالتعاسة.

المزيد من المعلومات على الرابط:

www.schwangerschaftsuebelkeit.com

