

التساؤلات وحالات القلق أثناء الحمل – غثيان



يطلق مصطلح مرض الصباح على الغثيان أو الشعور برغبة في القيء

تعاني بعض السيدات من حرقان في فم المعدة أو حرقان في المعدة أو الحنجرة أو الصدر، ويعتبر هذا أمراً مألوفاً خلال أول 14 أسبوعاً من الحمل،

وللتغلب على هذه الأعراض يمكنك القيام بما يلي
حاولي تناول المكسرات أو المحمصات الجافة أو الحبوب قبل القيام من على السرير في الصباح



تناولي وجبات صغيرة بشكل متكرر بدلاً من تناول 3 وجبات كبيرة

لا تدعي معدتك خالية بالكامل.

تجنبي الاسترخاء أو النوم أو ممارسة التمارين الرياضية إلا بعد مرور ساعة على الأقل من تناول الطعام

امتنعي عن تناول الأطعمة الدسمة أو المقلية أو الحارة أو الحمضية أو الدهنية. تجنبي تناول المشروبات التي تحتوي على مادة الكافيين

احرصي على جعل رأسك مرفوعة أثناء النوم بوسادة

انحن على ركبتيك دون ثني الخصر



اتصلي بطبيبك إن لم يكن بإمكانك الاحتفاظ بالسوائل طيلة 24 ساعة أو إذا كان لون البول داكناً أو شعرتي بالوهن أو الدوار

Text adapted from materials produced by Health Information Translations
(www.healthinfotranslations.com). This work is licensed under the Creative Commons Attribution-
NonCommercial-NoDerivs License <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>

A Healthy Roads Media project

www.healthyroadsmedia.org