



معلومات للمرضى (Patient Information)

ما هو؟ (What is it?)

- الغثيان أو القيء أثناء الحمل، والذي يسمى أحياناً غثيان الصباح، هو أمر شائع في بداية الحمل ويمكن أن يحدث في أي وقت من اليوم وعادة ما يتحسن عند حوالي الأسبوع السادس عشر من الحمل. تعاني بعض النساء من الغثيان أو القيء طوال فترة الحمل.
- سبب الغثيان أو القيء أثناء الحمل غير معروف، وقد يعود إلى التغيرات الهرمونية. يمكن أيضاً أن يحدث كثيراً في بعض العائلات، أو إذا كنت قد عانيت من الغثيان أو القيء في حمل سابق، أو إذا كنت حامل بينت أو بتوأم.
- قد يؤدي الغثيان أو القيء أثناء الحمل إلى صعوبات في الحياة اليومية. فهو يمكن أن يؤثر على عمك وحياتك المنزلية وعلى قدرتك على رعاية أسرتك. إذا كنت تواجهين صعوبات في العمل أو الحياة المنزلية أو إذا كنت تجدين صعوبة في تناول الطعام والشراب اطلبي المساعدة من القابلة أو الطبيب.

هل يسبب ذلك أذى لطفلي؟ (Will it harm my baby?)

- الغثيان والقيء أثناء الحمل لا يسببان أذى للجنين في العادة، إذ يمكن للجنين أن يستمد الغذاء من جسمك. وقد أظهرت بعض الدراسات أن الغثيان والقيء في بداية الحمل يعتبران مؤشراً إيجابياً على أن طفلك بصحة جيدة.
- يمكن أن يحدث الغثيان والقيء المفرط أثناء الحمل (Hyperemesis gravidarum) لبعض النساء. يحدث ذلك عندما يكون من الصعب تناول أي طعام أو شراب مما قد يؤدي إلى الجفاف (عندما لا يحصل جسمك على كمية كافية من الماء) وفقدان الوزن ونقص الفيتامينات.
- إذا كنت تعانين من هذه الأعراض يرجى استشارة طبيبك العام أو طبيب التوليد أو قسم الطوارئ في منطقتك. إذا كنت تعانين من الغثيان والقيء المفرط أو من الجفاف أو فقدان الوزن، يمكن أن يولد بعض الأطفال بوزن منخفض.

هل أحتاج إلى فحوصات خاصة؟ (Do I need special tests?)

- ليست هناك حاجة لإجراء فحوصات خاصة إذا كنت تعانين من غثيان خفيف أو قيء أثناء الحمل.
- إذا ازدادت حدة الأعراض لديك، أو إذا كنت تتقيئين كل ما تتناولينه من طعام أو شراب، أو إذا كنت تفقدين الوزن، فقد تقترح القابلة أو الطبيب إجراء فحوصات دم وبول.

ماذا يمكنني أن أفعل؟ (What can I do?)

- تناول كميات قليلة من الأطعمة التي تحببها والتي تعتبر آمنة أثناء الحمل عندما تستطيعين ذلك.
- قد تساعد أقراص الزنجبيل على تخفيف الغثيان. تختلف منتجات الزنجبيل من حيث الجودة. تحدثي إلى الصيدلي أو طبيب الصحة العامة أو القابلة عن المنتجات المتوفرة قبل تناولها.
- استمري بشرب السوائل المرطبة بكميات صغيرة على مدار اليوم مثل الماء والحساء والشاي واسعي لشرب من لتر إلى لترين كل يوم.
- احصلي على قسط من الراحة والنوم عندما تستطيعين، حيث يُعتقد أن التعب يزيد من الغثيان أو القيء أثناء الحمل.

الغثيان والقيء أثناء الحمل. (Sickness (nausea) and vomiting in pregnancy.)

هل أحتاج إلى أدوية؟ (Do I need medication?)

إذا لم تنجح الاقتراحات المذكورة أعلاه أو إذا أصبحت الأعراض أكثر حدة، فقد تحتاجين إلى دواء. تشمل أدوية الغثيان أو القيء التي تعتبر آمنة أثناء الحمل بيروكسيدين (pyroxidine) (فيتامين ب 6) ودوكسيلامين (doxylamine) وبروميثازين (promethazine) وسيكلزين (cyclizine) وبروكلوربيرازين (prochlorperazine). لا يوجد دليل على أن هذه الأدوية تضر الجنين. إذا لم تفيدك هذه الأدوية، يمكن استخدام أدوية أخرى مثل ميتوكلوبراميد (metoclopramide) أو أوندانسيترون (ondansetron) أو رانيتيدين (ranitidine) أو في حالات نادرة بريدينزولون (prednisolone). تحدثي دائماً مع القابلة أو الطبيب أو الصيدلي قبل تناول أي دواء عندما تكونين حاملاً. لا تتناولي الأدوية إلا عند الحاجة إليها، وقد يستمر هذا الوضع لعدة أسابيع أو شهور بالنسبة لبعض النساء قبل الشعور بتحسن. في بعض الأحيان، قد يتطلب الأمر إعطاء السوائل عن طريق الحقن الوريدي (IV) في المستشفى المحلي أو الوحدة النهارية. وفي حالات نادرة تحتاج بعض النساء إلى دخول المستشفى إذا كن يعانين من الجفاف الشديد أو من فقدان الوزن.

المراجعة (Follow up)

- راجعي طبيبك للتأكد من أن الأدوية التي تتناولينها لا زالت مفيدة لك.
- احجز في مستشفى الولادة المحلي.
- لقد قمنا بتضمين جدول في هذه الورقة لمساعدتك على تحديد معدل الغثيان أو القيء لديك.

يمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات هنا.

- Mothersafe. <https://www.seslhd.health.nsw.gov.au/royal-hospital-for-women/services-clinics/directory/mothersafe>
- SOMANZ دليل للتعامل مع الغثيان والقيء أثناء الحمل. <https://www.somanz.org/Index.asp>
- Hyperemesis Gravidarum Australia. <https://www.hyperemesisaustralia.org.au/>

* لا يمكننا أن نقترح مواقع فردية لأنها لا تحتوي على محتوى خاضع للإشراف

نظام حساب النقاط Motherisk PUQE-24: يمكنك استخدام أداة PUQE هذه لمساعدتك في معرفة ما إذا كنت بحاجة إلى مزيد من العلاج أو إلى تغيير خطة علاجك. اجمعي النقاط التي حصلت عليها الموجودة بين قوسين من كل سؤال من الأسئلة الثلاثة.				
1. في الـ 24 ساعة الأخيرة، ما هي المدة التي شعرت فيها بالغثيان الشديد؟				
لم أشعر بالغثيان على الإطلاق	ساعة واحدة أو أقل	ساعتان إلى ثلاث ساعات	من 4 إلى 6 ساعات	أكثر من 6 ساعات
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. في الـ 24 ساعة الأخيرة، هل تقيأت؟				
لم أتقيأ	مرة أو مرتين	3 أو 4 مرات	5 أو 6 مرات	7 مرات أو أكثر
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. في الـ 24 ساعة الأخيرة، كم مرة حصل معك تهوع أو محاولة تقيؤ دون إخراج قيء؟				
لم يحصل	مرة أو مرتين	3 أو 4 مرات	5 أو 6 مرات	7 مرات أو أكثر
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
مجموع النقاط: 6-1 معتدل؛ متوسط 7 إلى 12؛ شديد 13-15 (النقاط بين قوسين)				

خطة التعامل مع الغثيان أو القيء أثناء الحمل

My sickness in Pregnancy Plan (Nausea or vomiting)

بطاقة المريض

التاريخ:

الطبيب:

للاتصال:

أدويتي للغثيان والقيء أو ارتجاع المريء. هذه هي الأدوية التي يمكنك تناولها وكم مرة يمكنك تناولها كل يوم.				
اسم الدواء والجرعة	صباحًا (✓ أو ×)	ظهرًا (✓ أو ×)	مساءً (✓ أو ×)	قبل النوم (✓ أو ×)
للغثيان والقيء والتهوع. (اسم الدواء)				
لارتجاع المريء				
للإمساك				
غير ذلك				

إذا ساءت حالتك:

إذا شعرت بتحسن:

يرجى إحضار هذا السجل إلى موعدك التالي فهو قد يساعدنا جميعًا على التعاون معًا.

الغثيان والقيء أثناء الحمل. (Sickness (nausea) and vomiting in pregnancy.)

هل تودين أن نخبرينا كيف تسير الأمور؟

الأكل والشرب:

العمل أو الدراسة:

العائلة:

المزاج:

هل اضطررت لأخذ السوائل عبر الوريد هذا الأسبوع؟
إذا كانت الإجابة نعم، متى؟
هل كان ذلك مفيداً؟

يمكنك تسجيل نتيجة مقياس PUQE من ورقة معلومات المريض الخاصة بالغثيان والقيء أثناء الحمل هنا.
اجمعي النتائج الثلاثة لمجموع النقاط الموجودة بين قوسين من الأسئلة الثلاثة، وكتبي النتيجة هنا.

الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الإثنين	نتيجة مقياس PUQE- 24
							الأفضل
							الأسوأ

أرقام هواتف خدمات محلية
الصيدلية:

عيادة الحوامل:
طبيب الصحة العامة: