

Nausées du début de grossesse

الغثيان في بداية الحمل

الغثيان شائع جدًا في بداية الحمل وعادة ما يختفي بنهاية الثلث الأول من الحمل.

- لم يُظهر أي تعديل في نمط الحياة أو النظام الغذائي أنه يقلل من الغثيان والقيء. تناول ما تستطيع ومتى تستطيع لتجنب نقص التغذية.
- اشربي بانتظام لتجنب الإصابة بالجفاف. إذا زادت المشروبات من حالة الغثيان سوءًا ، اشربي كميات صغيرة منها. استشر في حالات الطوارئ في المواقف التالية:
- كثرة القيء أو تفاقم الأعراض على الرغم من العلاج ،
- عدم القدرة الكاملة على الشرب أو الأكل بدون تقيؤ
- فقدان الوزن < 5٪ من الوزن قبل الحمل (على سبيل المثال ، خسارة 2.5 كجم إذا كان وزنك 50 كجم قبل الحمل)
- الإسهال المصاحب
- حُمى.