

نصائح لمواجهة غثيان الحمل



لا تسمح له بأن يفسد فرحتك

يفسد غثيان الحمل عليك فرحتك بالحمل، وخاصة في الأسابيع الأولى، لكن لا داعي للأسف، فنحو 80% من الحوامل يواجهن ما تواجهين، كل ما عليك أن تفعلينه هو معرفة الطرق الأنجع لتهدئة هذا الغثيان.

لا أحد يعرف بالضبط لماذا يُعد الغثيان الصباحي، أو غثيان الحمل من علامات الحمل الأولى، التي تظهر لدى قرابة 80% من النساء الحوامل، بل إن 50% في المئة منهن يتقيأن كثيراً في هذه الفترة من الحمل. لهذا، إن كنتِ تمضين الأسابيع الأولى من حملك في الغثيان، فتذكرتي قول العرب قديماً: "إذا عمت هانت"، لأنك لست وحدك من تعاني ذلك.

بداية الحمل:

والغثيان الصباحي، خاصة، واحد من أكثر الاضطرابات الصحية انتشاراً لدى الحوامل خلال الفترة الأولى من الحمل. أما قوة الغثيان، ومدى حدته فيختلفان من امرأة إلى أخرى. وقد يكون الغثيان في أوج حدته عند الاستيقاظ من النوم، فتشعرين بدوار ورغبة في التقيؤ، كما يمكن أن تلاحظي أن أبسط رائحة يمكن أن تثير الغثيان لديك طوال اليوم، ومن ثم قد يدوم هذا الغثيان بضعة أسابيع، ويختفي مع بداية الشهر الرابع من الحمل، وقد يستمر مع الحامل إلى الأسابيع الأخيرة من الحمل. ولا ينبغي أن يكون هذا مدعاة للقلق، فالغثيان والتقيؤ ليسا خطيرين، وهما لا يكونان خطيرين إلا لدى 1% من الحوامل تقريباً، حيث إنّه إذا تكرر التقيؤ بعد كل وجبة، قد تصاب المرأة بالجفاف والوهن، وعندها يجب أن يُعتنى بها في المستشفى لبضعة أيام، تعود بعدها إلى وضعها الطبيعي.

طوال اليوم:

تسمية "الغثيان الصباحي" ليست هي أفضل تعبير عن هذه الحالة الصحية، التي تعانيها أغلب الحوامل، فعلى الرغم من أن المرأة قد تشعر بغثيان أقوى في الصباح، إلا أن الشعور بالغثيان كثيراً ما يرافقها طوال اليوم، وحتى ليلاً أحياناً. ويمكن للغثيان أن يلقي بظلاله على الحياة اليومية للمرأة الحامل، فيفسد عليها أوقاتها، بل يمكن أن تشعر الحامل من جراء الغثيان بأنها ضعيفة وواهنة، وغير قادرة على العمل، أو غير قادرة على الاعتناء بأبنائها، وغير قادرة على الطبخ وأشغال البيت، أو على التسوق.

ربما تفكرين في أنَّهُ من المفترض أن تشعرين بالسعادة والحماسة، لأنك حامل، وليس أن تكوني مريضة وضعيفة، وهذا يزيد من ألمك النفسي، ويؤثر سلباً في علاقتك بزوجك وأصدقائك. ولكن، اعلمي أنك لست الوحيدة التي تمر بهذه الأزمة العابرة، وأنك إن تحدثت إلى نساء حوامل أخريات يمررن بما تمرين به، فإن هذا سيهون عليك كثيراً.

تحسن:

لا تصاب الحامل بالغثيان بالضرورة في الصباح ولكنه يكون أكثر حدة عادة ما بين الساعة التاسعة صباحاً والثانية عشرة ظهراً. كما أنَّهُ يمكن أن يستمر طوال اليوم، أو أن يظهر ويختفي في لحظات معينة، مع ملاحظة أن التقىؤ يحدث غالباً بعد وجبات الأكل.

وهذه الاضطرابات تحدث، عموماً، في بداية الحمل فقط، حيث تبدأ بعض النساء في التقىؤ بضعة أيام بعد التحام البويضة والحيوان المنوي، أي بعد الإخصاب، لكن الغثيان لا يظهر عادة إلا بعد ستة أسابيع من نهاية آخر حيض. وغالباً ما يكون التقىؤ مسبقاً بأسبوع أو أسبوعين من الغثيان.

نصائح:

جاءت التطورات، التي عرفها الطب، لتؤكد الكثير من نصائح الجدات للمرأة الحامل التي تعاني الغثيان، باستثناء تناول منقوع بعض الأعشاب، حيث لا يجب على الحامل أن تتناول أي أعشاب أو أدوية إلا بعد استشارة الطبيب. ومن النصائح التي ينبغي عليك اتباعها، لكي تخففي من وطأة الغثيان خلال الحمل نذكر:

- ابتعدي عن التدخين. فبالإضافة إلى كونها تسبب الغثيان، تعتبر السجائر مضرّة لصحتك وصحة الطفل القادم أيضاً، بل ابتعدي حتى عن التدخين السلبي.

- تخلي عن القهوة. إذا كنت من محبي القهوة، ابتعدي عنها في هذه الفترة، وخاصة القهوة الساخنة، فعداً عن أنها تحتوي مادة الكافيين المنبهة، والتي قد تسبب لك الأرق، فإنّها تثير الغثيان لدى بعض النساء.

- مارسي الرياضة كل يوم. بقاؤك مدة في السرير طوال اليوم يزيد من فرص حصول غثيان عندك، لذا حاولي أن تجدي أنشطة تمارسينها لكي تتحركي، أو رياضة خفيفة تمارسينها، لكن، دون إجهاد نفسك.

- تجنبي الروائح القوية. وخاصة الجبن ذات الرائحة النفاذة، والأطباق الغنية بالتوابل الفوّاحة، والصلصات المنكهة.

- اجعلي زوجك يساعدك. فهو والد الطفل المقبل، ولأنّ الطبخ وأعمال التنظيف المنزلية سبب قوي في إثارة الغثيان، فلا ترفضي مساعدة زوجك لك في هذه المهام، فانت تمرين بظرف استثنائي.

- تناولي أطعمة مصنوعة من الحبوب. مثل الأرز والمعكرونة والخبز الكامل. فهي أطعمة تعطيك

الطاقة من دون أن تثير معدتك. وقبل أن تنهضي من سريرك في الصباح، حاولي تناول قطعة من الخبز المحمص، فهي ستساعدك كثيراً. واستعيني بالزنجبيل وكل ما صنع منه خاصة بسكوت الزنجبيل فهو ذو أثر سحري في القضاء على الغثيان في أي وقت من أوقات النهار.

- تناولي الشوربات. فهي طريقة جيدة لتناول الخضار والتزوج بالسوائل من دون إثارة الغثيان.
- اهدئي. إذا كنتِ تقومين من الفراش متوترة في الصباح، وتبدئين في الهزولة والجري هنا وهناك، حتى لا تتأخري عن العمل، فإنك بذلك تزيدين من أعراض الغثيان الصباحي. هذا بالإضافة إلى أن التوتر ضار بالجنين نفسه. إذن، حاولي أن توفرين لنفسك جواً من الصفاء والطمأنينة النفسية بتجنب جميع أسباب التوتر والقلق، وابدئي من الفراش، وليكن نهوضك هادئاً ومن دون عجلة.
- كلي ببطء وبانتظام. لقد انتهت الأيام التي كنتِ تمضين فيها اليوم بأكمله من دون أن تدخل لقمة معدتك. اليوم أنتِ تأكلين لنفسك وللجنين أيضاً. لهذا، ابدئي صباحك بتناول إفطار كامل وغني، وحوالي الساعة الحادية عشرة صباحاً تناولي أي سندويش خفيف، مثلاً خبز وجبن أو فواكه أو قطعة كيك وعصير، بعدها بساعتين أو ثلاث تناولي غداءك المعتاد، وعند العصر، تناولي وجبة خفيفة، ثم تناولي وجبة عشاء متكاملة في المساء، لكن ليس مباشرة قبل النوم. ولا تنسي أن المعدة الخاوية هي أكبر محفز للغثيان، ولا تبالغي في الأكل، أو ثقلي على معدتك فالوصفة السحرية هي أن تأكلي وجبات صغيرة مرات عدة في اليوم.

لا تخافي:

وأخيراً لا تخشي من الغثيان، أو حتى التقيؤ على جنينك. الغثيان لا يضر جنينك أبداً. لكن، راقبي وضعك، يجب أن تأكلي جيداً بالرغم من الغثيان، وأن تسعي إلى أن يكون دائماً هناك طعام في معدتك. احرصي على تناول المكملات الغذائية من فيتامينات وحديد وحمض الفوليك. وأيضاً، اشربي الكثير من الماء والسوائل الصحية، وستكونين بخير أنتِ وجنينك.