

# تخفيف مشكلات الحمل الشائعة

## الغثيان والقيء

في الحمل، يطلق على الغثيان والقيء أحياناً "مرض الصباح"، ولكنه قد يحدث في أي وقت من اليوم. ويرجع سببه إلى الزيادة المفاجئة في الهرمونات أثناء الحمل. وهو عادة ما يحدث في الأسابيع الأولى من الحمل ويختفي بعد 3 أشهر. النصائح التالية قد تساعد على تخفيف مرض الصباح:

♥ قبل النهوض من الفراش في الصباح، تناول قطعتين من البسكويت أو الحبوب الجافة أو قطعة جافة من الخبز المحمص. اجلسي بجانب السرير لبضع دقائق ثم قفي ببطء.



♥ احصلي على كمية كافية من الهواء النقي. قومي بالمشي لمسافة قصيرة أو حاولي النوم والنافذة مفتوحة.

♥ تناولي 5 أو 6 وجبات مغذية صغيرة في اليوم بدلاً من وجبتين أو 3 وجبات كبيرة. لا تتوقفي عن تناول الطعام لفترات طويلة.

♥ لا تتناولي الأطعمة ذات النكهات أو الروائح القوية. تجنبي الأطعمة المقلية أو المحتوية على دهون كثيرة.

♥ تناولي الأطعمة القليلة الدسم والسهلة الهضم مثل: الباستا (المكرونه) بدون إضافات، البسكويت، البطاطس، الأرز، اللحوم الحمراء، الفواكه والخضراوات، السمك، الدجاج، البيض.

♥ تناولي كميات كبيرة من الماء. حاولي مص شرائح الثلج أو الأيس بوب. اشربي كميات قليلة من بييرة الزنجبيل، أو الشورية الصافية أو عصير التفاح.

حاولي زيادة فترات الراحة وخذي عددًا أكبر من فترات النوم القصيرة أثناء النهار.

## حرقان فم المعدة وعسر

### الهضم

قد يكون حرقان فم المعدة وعسر الهضم مشكلة خاصة في الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل. عندما يكبر الطفل، يزيد ضغطه على أعضاء الهضم. قد يتسبب ذلك في دفع أحماض المعدة لأعلى. لتخفيف الشعور بعدم الارتياح:

♥ تناولي العديد من الوجبات الأصغر حجماً، وتناولي وجبات خفيفة أثناء النهار. تناولي الطعام ببطء وامضغيه جيداً.

♥ لا تشربي كميات كبيرة من السوائل مع الوجبات. اجلسي في وضع عمودي لمدة نصف ساعة على الأقل بعد كل وجبة.

♥ قللي من الأطعمة المقلية أو التي بها شحوم أو دهون.

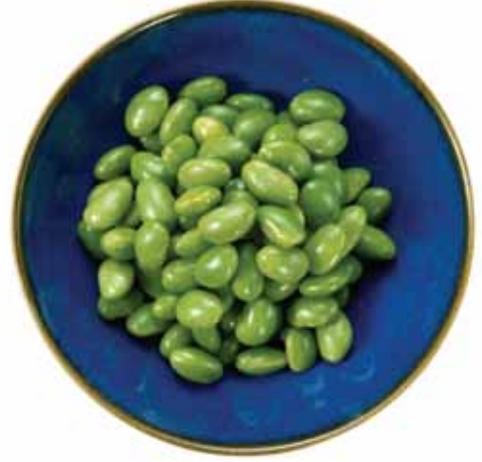
♥ قللي من المشروبات التي بها كافيين والمشبعة بثاني أكسيد الكربون والفواكه الحمضية والعصائر.

♥ لا تأكلي ولا تشربي أي شيء قبل الذهاب إلى النوم بفترة قصيرة. نامي ورأسك مرتفعة.

♥ البسي ملابس واسعة حول الوسط.

## الإمساك

قد تتعرض السيدات الحوامل للإمساك بسبب التغيرات في الهرمونات. كما أنه عندما تقترب فترة الحمل من الانتهاء يضغط الطفل الآخذ في النمو على الأمعاء. ومن الأسباب الأخرى للإمساك عدم ممارسة نشاط بدني أو عدم تناول الألياف أو السوائل في النظام الغذائي بشكل كافٍ. إذا شعرت بعدم الراحة، هناك بعض الأشياء التي يمكنك أن تجربها:



♥ اشربي كمية كافية من السوائل – خاصة الماء. اجعلي هدفك أن تتناولي كل يوم ثمانية أكواب سعة الكوب 8 أونس. شرب عصير الفاكهة من الممكن أن يكون مفيداً أيضاً.

♥ تناولي أطعمة تحتوي على كميات كبيرة من الألياف. الفواكه والخضروات غير المطبوخة والفاصوليا والخبز الذي يحتوي على دقيق كامل بنسبة 100% والحبوب المحتوية على النخالة كلها خيارات جيدة.

♥ حاولي تناول الوجبات في أوقات منتظمة كل يوم.

♥ مارسي نشاطاً بدنياً كل يوم. السير أو القيام بأي نشاط آمن آخر كل يوم يساعد الأمعاء على العمل بطريقة طبيعية.

♥ ملاحظة: لا ينصح بأخذ الأدوية المليئة أثناء الحمل.

## الأطعمة الغنية بالألياف

البطاطس، بالقشر  
البازلاء  
البطاطس الحلوة  
الطماطم، غير مطبوخة  
اللفت الأخضر

### أخرى

المكسرات  
اللوز  
جوز الهند  
البندق  
القول السوداني  
بادام زميني



### فواكه

تفاح، بالقشر  
مشمش، مجفف  
تين، مجفف  
فاكهة الكيوي  
البرقوق  
الزبيب  
التوت  
الفراولة

### الخضراوات

الفاصوليا  
البروكولي، غير مطبوخ  
رؤوس الكرنب  
الملفوف  
الجزر  
القرنبيط  
الذرة

### الخبز/الحبوب

خبز الدقيق الكامل  
خبز النخالة والحبوب  
الشوفان  
شرائح القمح  
شرائح النخالة  
خبز بيتا من الدقيق الكامل  
باستا (مكرونه) الدقيق الكامل

### الحبوب

الشعير  
برغل القمح  
الذرة، حبات كاملة  
نخالة الشوفان  
الأرز البني  
نخالة القمح

دائرة ميزوري للصحة وخدمات كبار السن  
خدمات برنامج WIC وخدمات التغذية

إن دائرة ميزوري للصحة وخدمات كبار السن (DHSS) هي مؤسسة توظيف تؤمن بتكافؤ الفرص/ العمل الإيجابي. وتقدم الخدمات على أساس عدم التمييز. هناك صيغ بديلة لهذه النشرة للأشخاص ذوي الإعاقات، يمكن الحصول عليها عن طريق الاتصال بدائرة الصحة وخدمات كبار السن في ميزوري، على هاتف رقم 573-751-6204. وللمواطنين الذين يعانون من ضعف في السمع والتخاطب، هاتف رقم 1-800-735-2966. هاتف صوتي

1-800-735-2466

#51 Arabic (07/08)



P.O. Box 570  
Jefferson City, MO 65102-0570  
573-751-6204  
www.dhss.mo.gov/WIC