

التساؤلات وحالات القلق أثناء الحمل - التصريف المهبلي

يعتبر الإمساك من الأمور المألوفة أثناء فترة الحمل ويحدث نتيجة التغيرات الهرمونية، ولكن الإسهال يأتي نتيجة تغيير النظام الغذائي أو الممارسات الرياضية أو تناول فيتامينات ما قبل الولادة أو نتيجة لدوى



الإمساك

اشربي من 6 إلى 8 مشروبات يوميا. اختاري المياه والعصائر واللبن

تناولي الأطعمة التي بها نسبة عالية من الألياف مثل الفواكه والخضروات، والحبيبات الكاملة والحبوب والبقول المجفف المطهي



لا تستخدمى المسهلات أو الحقن الشرجية أو الأدوية إلا إذا سمح بذلك الطبيب المعالج

اتصلي بالطبيب إذا لم تتخلصي من الإمساك خلال يومين

الإسهال

احرصي على تناول ما بين 8 إلى 12 كوبا من الماء أو الحساء أو المشروبات الرياضية التي تحتوي على نسبة قليلة من السكريات،

مع تجنب شرب اللبن والعصائر التي تزيد من الإسهال،

وكذلك المشروبات التي تحتوي على مادتي الكافيين والكحول



تناولي الموز والأرز وعصير التفاح والمحمصات الجافة والزبادي والحساء الذي لا يدخل اللبن في مكوناته والبطاطس والمكسرات والشوفان والحبيبات التي تحتوي على نسبة قليلة من السكريات والألياف والأطعمة التي تحتوي على البروتين الخفيف مثل الدجاج أو الديك الرومي. أو اللحم البقري أو لحم الخنزير أو البيض المطهي جيدا أو التوفو

اتصلي بالطبيب إذا لم يتوقف الإسهال خلال يومين أو إذا زاد الشعور بالألم أو التقلصات، أو حال حدوث نزيف من فتحة الشرج،



وإذا استمر الإسهال لمدة يومين أو أكثر، يمكنك استخدام

أحد منتجات العلاج بالإمهاء الفموية مثل Pedialyte® (بيدياليت)

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

Arabic - Concerns and Discomforts of Pregnancy (Constipation and Diarrhea)

Last reviewed 2012