

Concerns and Discomforts of Pregnancy

During pregnancy, you may have some concerns and discomforts as your body changes. Try these basic tips and talk to your doctor or nurse for more advice. Do not use any over the counter medicine or herbs without talking to your doctor first.

Nausea

Nausea or feeling sick to your stomach is often called morning sickness. It is common during the first 14 weeks of pregnancy.

- Try to eat crackers, dry toast or cereal before getting out of bed in the morning. These foods may help any time of the day you have nausea.
- Eat smaller meals more often instead of 3 large meals.
- Do not let your stomach get completely empty.
- Avoid lying down right after eating.
- Avoid high fat, fried, spicy or greasy foods.
- Avoid strong food smells.
- **Call your doctor** if you are not able to keep fluids down for over 24 hours, you have dark urine or you feel weak or dizzy.

Tired

Feeling tired is common.

- Exercise each day if allowed by your doctor to increase your energy.
- Rest often. Lie down on your left side for at least 1 hour during the day.

التساؤلات وحالات القلق أثناء الحمل

قد تكون لديك بعض التساؤلات وقد تعانيين من حالات القلق أثناء فترة الحمل وذلك لحدوث بعض التغييرات في جسدي. حاولي اتباع هذه الإرشادات أو تحدثي مع طبيبك الخاص أو الممرضة للحصول على النصائح. لا تستخدمى أدوية أو أعشاب إضافية دون الرجوع إلى طبيبك الخاص أولاً.

الغثيان

يطلق مصطلح "مرض الصباح" على الغثيان أو الشعور برغبة في القيء. يعتبر هذا أمراً مألوفاً خلال أول 14 أسبوعاً من الحمل.

- حاولي تناول المكسرات أو المحمصات الجافة أو الحبوب قبل القيام من على السرير في الصباح. قد تساعدك هذه الأطعمة إذا شعرتي بالغثيان في أي وقت من اليوم.
- تناولي وجبات صغيرة بشكل متكرر بدلاً من تناول 3 وجبات كبيرة.
- لا تدعي معدتك خالية بالكامل.
- تجنبي النوم بعد الأكل مباشرة.
- امتنعي عن تناول الأطعمة الدسمة أو المقلية أو الحارة أو الدهنية.
- امتنعي عن تناول الأطعمة ذات الروائح النفاذة.
- **اتصلي بطبيبك** إذا لم يكن بإمكانك الاحتفاظ بالسوائل طيلة 24 ساعة، أو إذا كان لديك بول غامق أو شعرتي بالوهن أو الدوار.

التعب

يعتبر الشعور بالتعب أمراً مألوفاً.

- مارسي التمارين الرياضية كل يوم وذلك إذا سمح لك طبيبك الخاص وذلك لزيادة طاقتك.
- ارتاحي في غالبية الوقت. نامي على جانبك الأيسر لساعة على الأقل أثناء اليوم.

Trouble Sleeping

As you get bigger, it can be hard to get comfortable and sleep.

- Avoid drinks with caffeine.
- Do not eat right before bedtime.
- Try a warm bath or shower before bedtime.
- Practice relaxation exercises such as meditation, deep breathing and stretching.
- Lie on your left side with a pillow between your legs and under your abdomen.

Bleeding Gums

- Use a soft toothbrush and brush gently. Floss each day.

Nose Stuffiness and Nose Bleeds

- You may put saline drops or gel into your nose.
- To stop a nosebleed, sit up and apply firm pressure with your fingers to the side of the nose that is bleeding.

Breasts are tender or leak milk

- Wear a good bra that is not too tight such as a sports bra.
- It may help to wear a bra that has no underwires to bed at night.
- Wear nursing pads in your bra if your breasts leak milk.

Heartburn

Heartburn is a burning sensation in the stomach, throat or chest.

- Avoid caffeine, dairy, greasy, acidic or spicy foods.
- Eat smaller meals every 2-3 hours. Eat slowly.
- Do not lie down for 1 hour after eating.
- Do not wear tight-fitting clothes.
- Do not bend over at the waist. Bend at your knees.
- Do not exercise for at least 2 hours after eating.
- Sleep with your head up on an extra pillow.
- Do not smoke.

متاعب النوم

- بسبب زيادة حجم جسمك، يكون من الصعب الشعور بالراحة أثناء النوم.
- تجنبي تناول الشراب الذي به مادة الكافيين.
- لا تتناولي الطعام قبل النوم مباشرة.
- حاولي الاستحمام بماء دافئ قبل النوم.
- مارسي تمارين الاسترخاء مثل التأمل والشهيق والزفير العميق والتمدد.
- نامي على جانبك الأيسر مع وضع وسادة بين ساقيك وأسفل بطنك.

نزيف اللثة

- استخدمي فرشاة أسنان لينة واغسلي أسنانك برفق. نظفي أسنانك بصفة يومية باستخدام الخيط الحريري.

انسداد الأنف ونزيف الأنف

- قد تضعين نقاط من محلول ملحي أو جل بداخل أنفك.
- لإيقاف نزيف الأنف، اجلسي واضغطي بأصبعك بشدة على جانب الأنف الذي به النزيف.

الإحساس بألم في الثديين أو تسرب اللبن

- ارتدي صديريّة جيدة غير ضيقة مثل الصديريّة الرياضية.
- قد يساعدك ارتداء الصديريّة بدون شريط أثناء النوم.
- ارتد بطانات مانعة للتسرب بالصديريّة إذا حدث لديك تسرب في اللبن.

حرقه في فم المعدة ناشئه من سوء الهضم

- عبارة عن حرق في فم المعدة أو الحنجرة أو الصدر.
- امتنعي عن تناول الأطعمة المجففة والحمضية أو الحارة أو المشروبات التي تحتوي على مادة الكافيين.
- تناولي وجبات صغيرة كل 2-3 ساعات. تناولي طعامك ببطء.
- لا تتنامي إلا بعد ساعة على الأقل من تناول طعامك.
- لا ترتدي ملابس ضيقة.
- لا تقومي بثني خصرك. اثني ركبتك فقط.
- لا تمارسي التمارين الرياضية إلا بعد ساعتين على الأقل من تناول الغذاء.
- نامي ورأسك مسنود بوسادة للأعلى.
- لا تمارسي عادة التدخين.

Swelling of Hands and Feet

- Avoid standing or sitting for long periods of time.
- Lie on your left side for 30-60 minutes, 3-4 times each day.
- Exercise if allowed by your doctor.
- Avoid foods high in salt.
- **Call your doctor** if you wake up in the morning a few days in a row with swelling.

Urinating Often

This is common.

- Do not limit liquid or water intake, but try to drink less before bedtime.
- Urinate often.
- Avoid liquids with caffeine.
- Do Kegel exercises to strengthen and control the muscles around the vagina.
 - To locate these muscles, stop and start your urine when you use the toilet.
 - Try to tighten the muscles a small amount at a time. Then release very slowly.
 - As you tighten the muscles, you should feel the area from your urethra, where urine leaves your body, lift slightly.
 - Practice these exercises while you sit, stand, walk, drive or watch television.
 - Do these exercises 10 times, 5 to 10 times a day.
- **Call your doctor** if you have burning or pain when urinating or have a fever.

تورم اليدين والقدمين

- تجنبني الوقوف أو الجلوس لفترات زمنية طويلة.
- استرخي على جانبك الأيسر لمدة تتراوح من 30 إلى 60 دقيقة من 3 إلى 4 مرات يوميًا.
- مارس التمارين الرياضية إذا سمح لك طبيبك الخاص.
- امتنعي عن تناول الأطعمة التي بها ملح زائد.
- اتصل بطبيبك الخاص إذا استيقظت عدة أيام وأنتي تعانيين من تورمات.

كثرة التبول

هذا مألوف.

- لا تحدي من السوائل الممتصة، ولكن حاولي عدم الإفراط في الشراب قبل النوم.
- تبولي كثيرًا.
- تجنبني تناول الشراب الذي به مادة الكافيين.
- مارس تمارين "كيجل" الرياضية لتقوية العضلات الموجودة حول المهبل والتحكم .
 - لمعرفة مكان هذه العضلات، توقفي وابدئي التبول عند استخدام المراض.
 - حاولي شد العضلات لوقت قصير. ارخي العضلات ببطء.
 - بمجرد شد العضلات، يجب أن تشعرين بالمنطقة بداخل مجرى البول وذلك عند خروج البول من الجسم.
 - مارس هذه التمارين أثناء الجلوس والوقوف والمشي والقيادة ومشاهدة التلفاز.
 - مارس هذه التمارين 10 مرات من 5 إلى 10 مرات يوميًا.
- اتصل بطبيبك إذا شعرتي بحرقان أو ألم أثناء التبول.

Constipation or Diarrhea

- Drink 6 to 8 cups of liquids each day. Choose water, juices and milk.
- Eat high fiber foods such as raw fruits and vegetables, whole grains, high-fiber bran cereals and cooked dried beans.
- Exercise if allowed.
- Do not use laxatives, enemas or over the counter medicines unless your doctor says that it is okay.
- **Call your doctor** if your constipation does not get better in 2 days.

Hemorrhoids

- Keep your bowel movements regular and soft.
- Do not strain or push when having a bowel movement.
- Use cold compresses to relieve pain or swelling.
- **Call your doctor** if your pain increases or if you have bleeding.

Low Backache

- Rest often. Use a supportive mattress. Lie on your left side with pillows between the knees, behind the back and under the stomach.
- Stand up straight. Do not slump or slouch.
- Wear low heeled, good walking shoes.
- Do not stand in one place too long. Move around.
- Squat to pick up objects rather than bending at the waist. Do not bend over at the waist. Bend your knees.
- Exercise if allowed by your doctor.

الإمساك أو الإسهال

- اشربي من 6 إلى 8 مشروبات يومياً. اختاري المياه والعصائر واللبن.
- تناولي الأطعمة التي بها نسبة عالية من الألياف مثل الفواكه والخضروات ، والحبيبات الكاملة وطعام النباتات الحبي والبقول المجفف المطهي.
- مارسي التمارين إذا سمح لكي بذلك.
- لا تستخدم المسهلات أو الحقن الشرجية أو الأدوية إلا إذا سمح بذلك الطبيب المعالج.
- اتصلي بالطبيب إذا لم تتخلصي من الإمساك ليومين متتالين.

البواسير

- احتفظي بعملية تبرز عادية ومرنة.
- لا تقومي بالإجهاد أو الدفع عند التبرز.
- استخدم كمادات باردة لتلطيف الألم أو التورم.
- اتصلي بطبيبك إذا زاد الألم أو إذا شعرتي بحدوث نزيف.

آلام أسفل الظهر

- خذ قسطاً من الراحة في غالبية الوقت. استخدم فراش تدعيمي. نامي على جانبك الأيسر مع وضع وسادة بين ركبتيك وخلف ظهرك وأسفل معدتك.
- قفي مع شد الجسم. لا تسترخي أو تترهلي.
- ارتدي مداس منخفضة وأحذية جيدة للمشي.
- لا تقفي في مكان واحد لفترة طويلة. تحركي كثيراً.
- اجلسي القرفصاء لالتقاط الأشياء بدلاً من ثني الخصر. لا تقومي بثني خصر. اثني ركبتيك فقط.
- مارسي التمارين الرياضية إذا سمح لك طبيبك.

Leg Cramps

Leg cramps are common in late pregnancy.

- Increase fluid, calcium and potassium intake in your diet. Eat foods such as milk, yogurt, bananas and orange juice.
- Rest often with your legs up during the day.
- Exercise if allowed by your doctor.
- During a leg cramp, straighten your leg and bend your foot toward the front of your leg.
- Wear low heeled, good walking shoes.
- **Call your doctor** if only one leg is hurting all the time, if there is a hot or reddened area on the leg, or if the leg hurts when you bend your foot toward the front of your leg.

Varicose Veins

Varicose veins are enlarged veins you may see on your legs.

- Avoid hose or girdles with elastic bands.
- Avoid standing or sitting for long periods of time.
- Take short rest breaks with your legs raised higher than your heart. Lie on your left side with a pillow between your legs and under your abdomen.
- Do not cross your legs or massage your legs or feet.

Vaginal Drainage

A change in vaginal drainage is normal.

- Bathe the outer vaginal area often. Use soap without perfume. Rinse well.
- Do not use tampons, vaginal sprays, douches, powders and colored or perfumed toilet paper.
- Wear cotton underwear. Avoid panty hose, girdles and tight pants.
- **Call your doctor** if the drainage has a bad odor, causes itching or there is blood.

تشنجات الساق

من المؤلف حدوث تشنجات في الساقين في نهاية الحمل.

- اشربي المزيد من السوائل والكالسيوم والبوتاسيوم في نظامك الغذائي. تناولي الأطعمة والشراب مثل اللبن واللبن المصفى والموز وعصير البرتقال.
- استريحي كثيرا وارفعي قدميك للأعلى أثناء النهار.
- مارسي التمارين الرياضية إذا سمح لك طبيبك.
- أثناء الشعور بتشنجات الساق، افردى ساقك واثني قدمك باتجاه أعلى ساقك.
- ارتدي مداس منخفض وأحذية جيدة للمشي.
- اتصلي بطبيبك إذا شعرتي بألم في ساق واحدة طوال الوقت، أو إذا وجدت منطقة ساخنة أو حمراء على الساق، أو إذا تأذيت ساقك أثناء ثني القدم باتجاه أعلى الساق.

أوردة الدوالي

أوردة الدوالي هي عبارة عن أوردة متضخمة قد تشاهدها بساقيك.

- تجنبى ارتداء الجوارب أو الأحزمة ذات الأربطة المطاطية.
- تجنبى الوقوف أو الجلوس لفترات زمنية طويلة.
- ارتاحي لفترات قصيرة مع رفع الساقين أعلى من قلبك. نامي على جانبك الأيسر مع وضع وسادة بين ساقيك وأسفل بطنك.
- لا تضعي ساقيك فوق بعضهما ولا تقومي بتدليك ساقيك أو قدميك.

التصريف المهبل

يعتبر التغير في التصريف المهبل أمراً عادياً.

- اغسلي المنطقة الخارجية المحيطة بالمهبل كثيرا. استخدمى صابون بدون عطر. اشطفي المنطقة جيداً.
- لا تستخدمى سدادات قطنية ورشاشات المهبل والمناضح والمساحيق وأوراق المراحيض الملونة أو المعطرة.
- ارتدي ملابس داخلية مصنوعة من القطن. تجنبى ارتداء الجوارب والمشدات والسرراويل الضيقة.
- اتصل بطبيبك إذا كانت رائحة الصرف كريهة أو عند وجود دم به.

Headaches

- Call your doctor or nurse for over the counter medicines that are safe to take. **Do not** take aspirin, ibuprofen (Advil or Motrin) or naprosyn (Aleve).
- **Call your doctor** if your headache does not go away, you have blurred vision or dizziness, or a lot of swelling in your hands or feet.

Cold, Flu or a Virus

- Call your doctor or nurse for over the counter medicines that are safe to take.
- Avoid being around people who are ill. Wash your hands often.
- **Call your doctor** if you have a fever, shortness of breath or are coughing up sputum.
- **Call you doctor** if you are exposed to someone who has the chicken pox or strep throat.

Abdominal Pain or Contractions

- You may feel some pain in the groin area as your uterus grows. This pain can get worse with sudden movements or prolonged walking.
- **Call your doctor right away** if you have severe pain.
- Braxton Hicks Contractions are mild contractions that are painless and irregular. These are common and do not need treatment.
- When you have a contraction, lie on your left side and rest. Place your hands on your abdomen and feel when the contraction begins and ends. Time how often the contractions are coming.
- **If you are less than 9 months pregnant** and are having contractions, drink 8-10 glasses of water in one hour. If you still have 4 or more contractions in one hour after drinking the water, call your doctor.
- **If you are in your ninth month of pregnancy**, call your doctor if your contractions are occurring more than 6 per hour, last longer than 15-30 seconds, become painful, or you have vaginal bleeding or leak fluid.
- Your doctor may tell you to call right away if you have any contractions.

الصداع

- اتصلي بالطبيب أو الممرضة لمعرفة الأدوية الآمنة للاستخدام. لا تتعاطي الأسبرين أو الإيبروفين الأيبوبروفين أو النابروسين.
- اتصلي بطبيبك إذا استمر شعورك بالصداع ، أو إذا شعرت بتغيم في الرؤية، أو إذا شعرتي بالدوار أو بانتفاخ في يديك أو قدميك.

البرد أو الأنفلونزا أو الفيروس

- اتصلي بالطبيب أو الممرضة لمعرفة الأدوية الآمنة للاستخدام.
- تجنبني الجلوس إلى جوار الأشخاص المصابين. اغسلي يديك دوماً.
- اتصلي بطبيبك إذا كان عندك حمى أو ضيق تنفس أو سعال يتردد بلغم.
- اتصلي بطبيبك إذا تعاملتي مع شخص مصاب بالجذري المائي أو بكتريا الحنجرة.

الآلام الجوفية أو التقلصات

- قد تشعرين بألم في بمنطقة الفخذ وذلك لنمو حجم الرحم. يمكن أن يشتد الألم مع الحركات المفاجئة أو المشي لفترات طويلة.
- اتصلي بطبيبك على الفور إذا كنت تعانين ألم شديد.
- التقلصات العشوائية هي تقلصات بسيطة وغير مؤلمة وغير منتظمة. يعتبر هذا عادياً ولا يحتاج إلى علاج.
- إذا كنت تعاني من تقلصات، نامي على جانبك الأيسر واسترخي. ضعي يديك على بطنك واشعري ببدا التقلصات ونهايتها. احسبي عدد المرات التي تشعرين بها بتقلصات.
- إذا كنت في فترة الحمل قبل الشهر 9 وتعانين من التقلصات، فتناولي من 8 إلى 10 أكواب من الماء في ساعة واحدة. إذا حدثت 4 تقلصات أو أكثر في ساعة واحدة بعد شرب المياه، اتصلي بطبيبك.
- إذا كنت في الشهر 9 من الحمل، فاتصلي بطبيبك إذا كانت التقلصات تحدث أكثر من 6 مرات في الساعة وتستمر لمدة تتراوح من 15 إلى 30 ثانية وإذا أصبحت التقلصات مؤلمة أو كنت تعانين من نزيف مهلي أو تسرب.
- قد ينصحك الطبيب بالاتصال به في حال شعورك بأي تقلصات.

Dizziness

- Lie on your left side.
- Change your position slowly.
- Get up slowly after you have been lying down.
- Eat regular meals.
- **Call your doctor** if it does not go away or happens often.

Sexual Relations

- It is common to have some changes in your sexual desire during pregnancy.
- Sexual intercourse is allowed during your pregnancy unless your doctor has told you otherwise.
- You may feel some cramping for a few minutes after sexual intercourse.

Changes in Mood or Thinking

- It is common to have mood swings from hormone changes in your body.
- You may notice that you are more forgetful. This is common. Make notes for yourself to help you remember important things.
- Tell your doctor if you have thoughts of harming yourself.

Food Cravings

You may have some unusual food cravings during pregnancy.

- Eat a variety of healthy foods at meals and for snacks.

Skin, Hair and Nails

- Your hair and nails may grow faster. If you plan to get your hair treated with chemicals, tell your hairdresser that you are pregnant.
- Common skin problems include changes in skin color, itchy skin, stretch marks and acne.
- **Call your doctor** if you have concerns.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

الدوار

- نامي على جانبك الأيسر.
- غيري وضعك ببطء.
- قفي ببطء بعد النوم.
- تناولي وجبات منتظمة.
- اتصلي بطبيبك إذا لم ينتهي الدوار أو تكرر حدوثه.

العلاقات الجنسية

- من الطبيعي حدوث بعض التغيرات في الرغبة الجنسية أثناء الحمل.
- يسمح بالتعامل الجنسي أثناء فترة الحمل إلا إذا طلب منك الطبيب الامتناع عنها.
- قد تشعرين ببعض التشنجات لدقائق قليلة بعد التعامل الجنسي.

التغيرات المزاجية أو التفكير

- من الطبيعي تغير الحالة المزاجية بتغيير الهرمونات الموجودة بجسدك.
- قد تلاحظين أنك أصبحت كثيرة النسيان. هذا مألوف. استخدمي مذكرة لمساعدتك في تذكر الأشياء الهامة.
- اتصلي بطبيبك إذا كانت لديك أفكار تتعلق بأذى ذاتك.

الوحام (الرغبة الشديدة في تناول طعام معين)

- قد تشعرين برغبة ملحة في تناول بعض الأطعمة غير المعتادة أثناء فترة الحمل.
- تناولي أنواع مختلفة من الأطعمة الصحية في الوجبات وفي الوجبات الخفيفة.

التغيرات التي تحدث للجلد والشعر والأظافر

- قد ينمو شعرك وأظافرك بشكل أسرع. إذا كنت تتوين علاج شعرك بالمواد الكيميائية، اخبري مصففة الشعر بأنك حامل.
- تتضمن مشاكل الجلد المعروفة بتغيرات في لون الجلد وتهيج الجلد وظهور علامات وحب الشباب.
- اتصلي بطبيبك إذا قلقتي حيال ذلك.

تحدثي إلى طبيبك أو ممرضتك إذا كان لديك أية استفسارات أو تساؤلاتتحدثي إلى طبيبك أو ممرضتك إذا كان لديك أي تساؤلات أو استفسارات.