



مسئولیت متن و شکل بدوش نویسنده مضمون میباشد، عقیده نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاين نمی باشد



۲۰۲۶/۰۸/۱۷

ډاکټر ش میره کی

میندواري څه ده او ولې په میندواری کې

زړه بدوالی پیدا کیږي؟

۱. میندواري (Pregnancy) :

• طبي/لاتيني اصطلاح: Graviditas يا Gestation

میندواری هغه طبیعي حالت دی چې د ښځې په رحم کې د القاح شوي هګي (Fertilized egg) له ځای نیولو وروسته د جنین (Fetus) وده پیل شي. عموماً د انسان میندواری شاوخوا ۴۰ اوونۍ دوام کوي او په درې پړاوونو (Trimesters) وېشل کېږي:

لومړی : لمړي درې میاشتې پړاو (First trimester) :

- له القاح څخه تر ۱۲ اوونیو پورې.
- د جنین د مهمو غړو جوړېدل پیل کېږي.
- د هورمونونو بدلونونه ډېر وي.

دوهم : درې میاشتې پړاو (Second trimester) :

- له ۱۳ تر ۲۷ اوونیو پورې.
- د جنین وده چټکېږي.
- د مور د بدن بدلونونه زیات ښکاره کېږي.

درېیم : درې میاشتې پړاو (Third trimester) :

- له ۲۸ اوونیو تر زېږون پورې.
- جنین وزن اخلي او د زېږون لپاره چمتو کېږي.

په میندواری کې د ښځې په بدن کې لوی بدلونونه راځي:

Human

Chorionic

• د Gonadotropin

• **Estrogen** او **Progesterone** هورمونونو کچه لوړېږي.

• رحم غټېږي.

• د وینې اندازه زیاتېږي.

د پاڼو شمېره: له 1 تر 3

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de

یادونه: دلیکنې د لیکنیزې ښې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیرلو مخکې په ځیر و لولئ

- د بدن د انرژۍ او میتابولیزم بدلون راځي.

۲. ولې په میندواری کې زړه بدوالی پیدا کېږي؟

زړه بدوالی (Nausea) چې په عامه توګه ورته د سهار ناروغي (Morning sickness) هم وايي، د میندواری په لومړیو میاشتو کې ډېر عام دی.

اصلي طبي علتونه:

۱. د hCG هورمون زیاتوالی :

د میندواری په پیل کې hCG (Human Chorionic Gonadotropin) هورمون ډېر لوړېږي. دا هورمون د دماغ هغه برخه اغېزمنوي چې د زړه بدوالي او کانګي احساس کنټرولوي.

۲. د Estrogen هورمون زیاتوالی :

د Estrogen زیاتوالی د هاضمې سیستم ورو کوي او د زړه بدوالي احساس زیاتولای شي.

۳. د Progesterone اغېز :

Progesterone د رحم د ساتنې لپاره مهم دی، خو د کولمو او معدې حرکت ورو کوي، نو:

- د معدې تشېدل ورو کېږي.
- ګاز او دروندوالی پیدا کېدای شي.
- زړه بدوالی زیاتېږي.

۴. د ټوی حس زیات حساس کېدل :

په میندواری کې د ټوی حس ډېر قوي کېدای شي؛ ځینې بویونه لکه خواړه، عطر یا لوګي د زړه بدوالي سبب ګرځي.

۵. د وینې د شکر بدلون :

په لومړیو میاشتو کې د وینې د شکر لږ بدلون هم ځینو ښځو کې د زړه بدوالي سبب کېږي.

د زړه بدوالي د کمولو لارې :

- لږ لږ خو څو ځله خواړه وخورئ.
- اوږده موده تشه معدده مه پرېږدئ.
- سهار له بستر څخه تر پاڅېدو مخکې لږ وچ خوراک (لکه وچه ډوډۍ) خورل ځینو ښځو ته مرسته کوي.
- اوبه په کافي اندازه وڅښئ.
- له هغو بویونو او خوړو ځان وساتئ چې زړه مو خرابوي.
- سونډ (زنځېل) ځینو ښځو کې د زړه بدوالي په کمولو کې مرسته کوي، خو د ډېر استعمال څخه ډډه وشي.

کله باید ډاکټر ته مراجعه وشي؟

که:

- کانګي ډېرې وي او اوبه/خواړه نه شي ساتلای.
- وزن کمېږي.

د پاڼو شمېره: له 2 تر 3

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته راټولې. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de

یادونه: دلیکني د لیکنيزې ټولنې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله لیکنه له رالیرلو مخکې په ځیر و لولئ

- د بدن اوبه کمږي.
- ډېر کمزوري يا سر ګرځېدل پېدا کېږي.

دا حالت کله ناکله **Hyperemesis gravidarum** (شدید د میندواری زړه بدوالی او کانګې) بلل کېږي او طبي پاملرنې ته اړتیا لري.

