

توضیح تهوع و استفراغ بارداری :

بیشتر زنان باردار در دوران حاملگی خود دچار حالت تهوع و استفراغ می شوند که معمولاً زمان برخاستن از خواب شدت بیشتری دارد. این حالت در ۱۰ هفته اول حاملگی شایع تر است و تا ماه چهارم ادامه می یابد.

علل ایجاد تهوع و استفراغ بارداری :

علت این پدیده معمولاً بالا رفتن هورمون های حاملگی، استرس، عفونت، کم شدن فعالیت معده و روده و... هستند.

استفراغ های شدید دوران بارداری :

استفراغ شدید بارداری یعنی وجود تهوع و استفراغ های مکرر در یک خانم باردار که شدت آن به قدری است که باعث کم آبی بدن و تغییر الکترولیت های بدن می شود. این وضعیت به صورت استفراغ مداوم می باشد که قابل کنترل نیست و در حدود هفته های ۶ الی ۱۶ بارداری رخ می دهد. از علل آن می توان به سابقه خانوادگی، بیماری صفرا و لوزالمعده و تیروئید در مادر، جنین دختر، عوامل روحی و روانی مانند افسردگی و استرس، حاملگی در سنین کم و خانم های با پوست روشن اشاره کرد.

تشخیص تهوع و استفراغ شدید بارداری :

- تهوع و بی اشتهاهی شدید
- استفراغ پایدار (معمولاً بیش از یک ماه) که اگر درمان نشود تبدیل به استفراغ صفراوی می شود
- نشانه های کم آبی در مادر
- عدم وزن گیری مناسب یا حتی کاهش وزن مادر
- سر درد
- رنگ پریدگی
- گیجی

درمان تهوع و استفراغ بارداری :

در اکثریت موارد به علت این که این وضعیت شدید نیست، درمان خاصی نیاز ندارد و با انجام برخی مراقبت ها در منزل قابل درمان است. اما گاهی اوقات استفراغ آن قدر شدید می باشد که فرد حتماً نیاز به بستری شدن در بیمارستان و دریافت مایعات از طریق تجویز سرم پیدا می کند. برخی دیگر از درمان ها عبارتند از :

- نگه داشتن بیمار در محیط آرام
- تحت نظر بودن توسط متخصص زنان
- مصرف داروهای ضد تهوع طبق دستور

پزشک

فعالیت در تهوع و استفراغ بارداری :

استراحت در رختخواب ممکن است برای بعضی بیماران مفید باشد. پس از بهبودی، کارهای روزمره خود را تدریجاً و هر قدر که توانتان اجازه می دهد از سر بگیرید. به مقدار متوسط کار و ورزش کنید و به مقدار کافی استراحت کنید.

در صورت داشتن چه علایمی مراجعه به

پزشک ضروری است ؟

- اگر علی رغم درمان، تهوع و استفراغ یا کاهش وزن بدتر شود
- روزانه خود را وزن کنید و هرگونه تغییر غیر طبیعی را به پزشک خود اطلاع دهید





دانشگاه علوم پزشکی کردستان
بیمارستان سینا کامیاران

پمفلت آموزشی تهوع و استفراغ بارداری

واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار

بازنگری سال ۱۴۰۳

منبع: ویلیامز



آموزش بیشتر در



ادامه نکات مراقبتی در تهوع و استفراغ

بارداری :

- ✓ از داروهای ضد تهوع تجویز شده توسط پزشک ، استفاده نمایید
- ✓ در استفراغ شدید حمایت روانی مادر توسط اطرافیان و خصوصا همسر توصیه می شود
- ✓ از بوی مواد غذایی در حال طبخ دوری کنید
- ✓ از مصرف همزمان غذا و مایعات خودداری کنید
- ✓ به جای استفاده از مایعات ولرم از مایعات گرم یا سرد استفاده کنید ، چون که مایعات ولرم باعث تهوع می شوند
- ✓ بلافاصله بعد از مصرف غذا مسواک نزنید ، زیرا باعث تحریک حالت تهوع می شود
- ✓ به یک باره مقدار زیادی مایع مصرف نکنید ، زیرا معده با این کار پر می شود و اشتهایتان برای خوردن غذا کم می شود
- ✓ غذاهایی مانند گوشت های کم چرب مرغ و ماهی، چاشنی های بی ضرر مانند آب لیمو و آب نارنج، تخم مرغ پخته، پنیر، شیر کم چرب، برنج، نان برنجی، نان تست، نان برشته، سبزیجات و میوه جات، سیب زمینی پخته، حبوبات کم پخته شده کم آب و شیرینی های خشک می توانید مصرف کنید

نکات مراقبتی در تهوع و استفراغ بارداری :

- ✓ در صورتی که سوء تغذیه دارید ، قبل از تصمیم گیری برای بارداری تحت نظر پزشک سوء تغذیه ی خود را برطرف کنید
- ✓ از نظر روحی برای خود محیطی آرام و بدون استرس فراهم کنید و خود را با فعالیت های روزمره سرگرم کنید
- ✓ معده ی خود را هرگز خالی نگذارید ، از مصرف غذاهای شل پرهیز کنید ، غذای کم حجم را به دفعات زیاد میل کنید (حداقل ۵ تا ۶ وعده در روز)
- ✓ از خوردن غذاهای محرک مانند ادویه جات ، فلفل ، نفاخ ، سرخ شده ، حجیم و دیر هضم و غذاهای چرب پرهیز کنید
- ✓ از غذاهای قندی ، خشک و سبک مانند بیسکویت یا نان خشک به خصوص قبل از برخاستن از خواب استفاده کنید
- ✓ غذاهای حاوی پروتئین مانند گوشت ، تخم مرغ و لبنیات را بیشتر شب ها میل کنید
- ✓ در طول روز از مایعات فراوان برای جبران آب از دست رفته ی بدن در اثر استفراغ استفاده کنید
- ✓ صبحانه سبک و زود هضم میل نمایید
- ✓ پس از اتمام غذا حدود ۴۵ دقیقه بنشینید