

ویار بارداری

یکی از مشکلات دوران بارداری که می تواند سبب بروز سوء تغذیه و اختلال در روند صحیح بارداری شود، حالت تهوع است. این حالت در نیمی از موارد بارداری دیده شده و در هر زمانی از روز بخصوص صبح ها می تواند بروز کند. تهوع معمولاً در اوایل ماه دوم شروع می شود. البته دیده شده است که در برخی موارد به محض اطلاع از بارداری تهوع شروع می شود که این امر، نقش استرس و عوامل روانی را در کنار عوامل هورمونی در ایجاد تهوع نشان می دهد. به عبارت دیگر بعضی زنان از نظر روانی بیشتر مستعد تهوع در دوران حاملگی هستند و این مسئله یک پاسخ غیرطبیعی به استرس است



حالت تهوع در طول ماه بعد شدیدتر می شود. حدود نیمی از زنان مبتلا به این بیماری در اوایل ماه چهارم کاملاً بهبود

می یابند. در باقی موارد، این مشکل یک ماه دیگر یا کمی بیشتر نیز طول می کشد.

عوامل مستعد کننده:

حاملگی دو قلو یا چند قلو، که باعث تولید مقادیر زیاد هورمون جفتی می گردد. التهاب لوزالمعده، بیماری مجاری صفراوی، بیماری های تیروئید، حاملگی در سنین کم، اولین حاملگی، زیاد شدن وزن مادر، استرس عاطفی.

درمان:

۱- درمان تغذیه ای: اگر دچار تهوع بارداری شده اید نکات زیر را کاملاً رعایت کنید:

- از حجم غذای خود کاسته و در مقابل تعداد وعده های غذایی را افزایش دهید. به این معنی که هر چهار ساعت یکبار، مقدار کمی غذا سرو کرده و صرف نمایید (مشاهده حجم زیاد غذا می تواند عامل محرکی برای ایجاد حالت تهوع باشد).

- از طرف دیگر بهتر است که در صورت امکان تهیه و طبخ غذا را به فرد دیگری واگذار نمایید و تا زمان رفع مشکل حتی الامکان از محیط آشپزخانه و بوی غذا بدور باشید. ضمناً در زمان آشپزی، پنجره آشپزخانه را باز بگذارید تا بوی غذا خارج شود.

- از خوردن مواد محرک مانند ادویه جات تند و مواد نفاخ مثل حبوبات و کلم و گل کلم پرهیز کنید.

- غذاهای آبکی مثل آش و سوپ را تا برطرف شدن مشکلات استفاده ننمایید.

- از غذاهای چرب سرخ شده پرهیز کنید. غذاهای خشک و گوشت ها بصورت کبابی بهتر تحمل می شود.

- پنیر کم چرب، نان برشته، کباب، تخم مرغ پخته، سیب زمینی، بستنی و ژله را می توانید در برنامه غذایی قرار دهید.

- مخصوصاً از نان سوخاری و بیسکویت ترد، صبح پیش از بلند شدن از رختخواب استفاده کنید.



- سعی نمایید از مایعات همراه غذا استفاده نکرده و مایعات موردنیاز را در فواصل بین وعده های غذایی و جرعه جرعه بنوشید.

- از آنجا که غذاها و مایعات سرد بیش از نوع گرم آنها قابل تحمل می باشد، ترجیحاً مایعات و غذاها را سرد میل نمایید.

- به آرامی غذا بخورید و بعد از صرف غذا استراحت کنید.



ویار بارداری

بیمارستان حضرت رسول اکرم (ص)

فریدونشهر

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	ویار بارداری
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	خانم دکتر شاهین
سمت	متخصص زنان
تاریخ تهیه	۱۴۰۰
کد پمفلت	Fer-HE-PH-011-0

۲- حمایت روانی: خانم باردار شدیداً به حمایت عاطفی از طرف اطرافیان و مخصوصاً همسر احتیاج دارد.

با ایجاد فضای آرام و بدور از استرس می توان اعتماد به نفس بیمار را افزایش داد. به هیچ عنوان نباید نسبت به ورود نوزاد به زندگی زناشویی واکنش منفی نشان داد، حتی اگر بارداری ناخواسته باشد. چراکه این واکنش منفی خانم باردار را به شدت از نظر روحی و روانی متزلزل و آسیب پذیر نموده و در نتیجه مشکل شدت خواهد یافت.

نگرانی مورد جنسیت نوزاد نیز می تواند باعث بروز و تشدید حالت تهوع گردد که این نگرانی باید از طرف همسر برطرف شود و در نهایت باید به خانم باردار این اطمینان را داد که به زودی مشکل تهوع برطرف شده و ادامه بارداری لذت بخش و نشاط آور خواهد بود.



• با تماشای تلویزیون و یا رفتن به منزل یکی از دوستان یا بستگان از استرس مقابله کرده و ذهن خود را از تهوعتان دور کنید.

• هیچگاه به مدت طولانی گرسنه نمانید.

• در صورتی که رعایت توصیه های فوق منجر به بهبودی نگردید، تجویز ویتامین B6 به روش عضلانی می تواند به درمان کمک کند. مقدار معمول ویتامین B6 برای درمان تهوع بارداری بین ۱۰ تا ۲۵ میلی گرم، سه بار در روز است، ولی بهتر است قبل از مصرف با پزشک خود مشورت کنید.

• در مراحل حاد بیماری که حالت تهوع منجر به استفراغ های مکرر و بیش از حد می شود، به بیمار مایعات وریدی (سرم) داده می شود تا آب از دست رفته بدن جبران شود.

• ضمناً می توان از یک نوشیدنی حاوی گلوکز (قند)، نمک و پتاسیم استفاده کرد تا املاح از دست رفته جبران شود.

بسته به مورد، بیمار ممکن است چند روز بستری شود. بسیاری از زنان با گرفتن سرم و جبران مایعات از دست رفته حالشان بهتر شده و می توان تهوع و استفراغ را در آنها با داروهای ضد تهوع کنترل کرد. در بعضی موارد نادر، تهوع و استفراغ ادامه یافته و بیمار مجبور است هرچند وقت یک بار در بیمارستان یا منزل از سرم استفاده کند.