



دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان

تهوع استفراغ صبحگاهی

یا ویار حاملگی

برگرفته :

از کتاب مرجع زنان و زایمان

تهیه کننده :

متخصص زنان ، سرکار خانم دکتر میرزایی



درمان:

بستری شدن در بیمارستان و انجام اقدامات درمانی تحت نظر متخصص زنان.

نگهداشتن بیمار در محیطی آرام و دریافت مایعات وریدی طبق دستور پزشک.

مصرف داروهای ضد تهوع ، طبق تجویز پزشک.

مراجعه بعدی :

بعد از ترخیص در صورت بروز مجدد استفراغ های شدید و هرگونه مشکلات دیگر به اورژانس زایشگاه و در غیر این صورت طبق روتین قبلی به پزشک معالج خود و مرکز بهداشت مراجعه نمایید.

ورزش :

در صورت بستری در بیمارستان و یا استراحت طولانی مدت در منزل حتما پاهای خود را در تخت جهت جلوگیری از امبولی (لخته شدن خون) حرکت دهید و نفس های عمیق بکشید و در طول حاملگی ورزش های مخصوص حاملگی که در مراکز بهداشت به شما آموزش داده میشود انجام دهید.

استفراغ های شدید دوران حاملگی چیست؟

این وضعیت به صورت استفراغ مداوم و عدم تحمل مواد غذایی میباشد که قابل کنترل نیست و در حدود هفته های ۶ الی ۱۶ حاملگی رخ میدهد . در صورتی که این علائم در شما مشاهده شد، سریعاً به بیمارستان مراجعه نمایید.

عوارض ایجاد شده

بالا رفتن هورمونهای حاملگی، استرس و استفراغهای مداوم میتواند عوارض زیر را به دنبال داشته باشد:

● استفراغ مداوم میتواند باعث کاهش وزن و کاهش حجم خون و در نتیجه آسیب به کلیه و کبد شود.

● کم خونی و از دست دادن مواد مهم بدن در اثر استفراغ سبب آسیب به مغز و کلیه میشود

● از دست دادن آب بدن از طریق استفراغ باعث گود افتادن چشمها ، افت فشارخون و خشکی مخاط دهان میشود .

بیشتر زنان باردار در دوران حاملگی دچار تهوع و استفراغ میشوند که معمولاً زمان برخاستن از خواب شدت بیشتری دارد، این حالت در ۱۰ هفته اول حاملگی شایعتر است و تا ماه چهارم ادامه می‌یابد.

علت تهوع صبحگاهی

تهوع و استفراغ حاملگی معمولاً به علت تغییرات هورمونی و کاهش حرکات دستگاه گوارش در دوران بارداری رخ می‌دهد.

عوامل مستعد کننده ویار

- حاملگی اول
- حاملگی چند قلو
- سابقه ویار در حاملگی قبلی
- افزایش سن مادر
- پرکاری تیروئید
- استرس روحی و روانی مادر
- اختلالات گوارشی

آموزشهای پیشگیرانه

مادر گرایی اگر شما مبتلا به این حالت هستید، نکات زیر را رعایت فرمایید:
● برای خود از نظر روحی محیطی آرام و بدون استرس فراهم کنید

● خود را با فعالیتهای روزمره سرگرم نمایید.

● زنجبیل، ویتامین B6 می‌تواند در کاهش ویار موثر باشد.

● سعی کنید برای جلوگیری از بدتر شدن حال خود در هنگام حرکت از خوردن پرهیز نمائید.

رژیم غذایی

● معده خود را هرگز خالی نگذارید
● بهتر است غذای کم حجم و به دفعات زیاد میل کنید.

● غذاهای سرخ کردنی و پرادویه نخورید این نوع غذاها باعث افزایش تهوع می‌شوند.

- غذاهای آبکی زیاد مصرف نکنید
- پس از اتمام غذا بلافاصله دراز نکشید
- از غذاهای قندی، خشک و سبک مانند: بیسکویت یا نان خشک بخصوص قبل از بلند شدن از بستر در ابتدای صبح استفاده کنید.
- غذاهای حاوی پروتئین مانند گوشت، تخم مرغ، لبنیات را بیشتر، شبها میل نمایید.
- در طول روز از مایعات گرم و سرد به جای مایعات ولرم (مایعات ولرم باعث تهوع بیشتر میشود) برای جبران آب از دست رفته بدن، در اثر استفراغ استفاده کنید.
- از بوی مواد غذایی در حال طبخ دوری کنید.

