



## تهوع استفراغ بارداری

تهیه کننده: اسما فروزنده

ویراست علمی: سوپروایزر آموزش سلامت

تاریخ بازنگری: 97/12/7



### درمان:

- ❖ بستری شدن در بیمارستان و انجام اقدامات درمانی تحت نظر متخصص زنان
- ❖ دور نگه داشتن بیمار در محیط آرام و دریافت مایعات وریدی طبق دستور پزشک
- ❖ مصرف داروهای ضد تهوع طبق تجویز پزشک
- ❖ توصیه به استفاده از مایعات گرم یا سرد به جای مایعات ولرم زیرا مایعات ولرم باعث تهوع می شود.

منبع:

بیماریهای زنان و زایمان ویلیامز

ارتباط با ما و پاسخگویی: ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۲۳

داخلی: ۱۶۰۲



### استفراغ های مداوم می تواند عوارض زیر را به دنبال داشته باشد:

- ۱- استفراغ مداوم می تواند باعث کاهش وزن و در نتیجه آسیب به کلیه کبد شود.
  - ۲- کم خونی و از دست دادن مواد مهم بدن در اثر استفراغ سبب آسیب به مغز و کلیه می شود.
- از دست دادن آب بدن از طریق استفراغ باعث گود افتادن چشم و افت فشار خون و خشکی مخاط دهان می شود.





## تهوع و استفراغ صبحگاهی چیست؟

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

### علت تهوع صبحگاهی چیست؟

تهوع و استفراغ در حاملگی معمولا به علت تغییرات دوران بارداری رخ میدهد.

### آموزش های پیشگیرانه:

مددجوی گرامی اگر شما مبتلا به این حالت هستید نکات زیر را رعایت فرمایید:

- برای خود از نظر روحی محیطی آرام و بدون استرس فراهم کند و خود را با فعالیت های روزمره سرگرم نمایید.
- معده خود را هرگز خالی نگذارید بهتر است غذای کم حجم و به دفعات زیاد میل کنید.



❖ از خوردن غذاهای محرک مانند ادویه جات و

غذاهای پرچرب شیرین و غیره 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 شبها میل نمایید.

❖ در طول روز از مایعات فراوان برای جبران آب

از دست رفته بدن در اثر استفراغ استفاده

کنید.

❖ از بوی مواد غذایی در حال طبخ دوری

کنید.



## استفراغ های شدید دوران حاملگی

### چیست؟

این وضعیت به صورت استفراغ مداوم میباشد که

قابل کنترل نیست و در حدود هفته های ۶ الی ۱۶

حاملگی رخ میدهد.

مددجوی گرامی در صورتیکه این علائم در

شما مشاهده شد، سریعا به بیمارستان

مراجعه نمایید.

### علل ایجاد:

بالا رفتن هورمون های حاملگی، استرس، عفونت،

کم شدن فعالیت معده و روده و ...