



Bohlool Hospital

ویار حاملگی



بخش مامایی و زنان

واحد آموزش سلامت—بازنگری: بهار ۱۴۰۰

چه غذاهایی توصیه می شود:

- گوشتهای کم چرب مرغ و ماهی
- استفاده از 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 پخته شده کم آب
- شیرینی های خشک

درمان:

- * بستری شدن در بیمارستان و انجام اقدامات درمانی تحت نظر متخصص زنان
- * ورنگه داشتن بیمار در محیط آرام
- * دریافت مایعات وریدی طبق دستور پزشک
- * صرف 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.

دارو جهت درمان ویار بارداری:

- مصرف ویتامین ب ۶ و همچنین مصرف زنجبیل که حتی بصورت دارو نیز موجود است در کاهش تهوع بسیار کمک کننده است.
- در صورت شدیدتر بودن و عدم بهبود، توسط پزشک متخصص زنان و زایمان شما داروهای دیگری تجویز خواهد شد.
- مصرف آنتی اسیدها البته با نظر پزشک به خاطر کاهش اسید معده نیز موثر خواهد بود.

تهوع و استفراغ صبحگاهی چیست؟

بیشتر زنان باردار در دوران حاملگی دچار 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.

علت تهوع صبحگاهی چیست؟

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

استفراغ های شدید دوران حاملگی چیست؟

این وضعیت به صورت استفراغ مداوم می باشد که قابل کنترل نیست و در حدود هفته های ۶ الی ۱۶ حاملگی رخ می دهد.

مددجوی گرامی در صورتیکه این علائم در شما مشاهده شد، سریعاً به بیمارستان مراجعه نمایید.

علل ایجاد:

بالا رفتن هورمون های حاملگی، استرس، عفونت، کم شدن فعالیت معده و روده و ...

آموزش های پیشگیرانه:

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

* در تهوع و استفراغ شدید حمایت روانی مادر توسط اطرافیان، خصوصاً همسر خانم باردار توصیه می شود.

* برای خود از نظر روحی محیطی آرام و بدون استرس فراهم کند و خود را با فعالیت های روزمره سرگرم نماید.

* معده خود را هرگز خالی نگذارید. بهتر است غذای کم حجم و به دفعات زیاد (حداقل ۵-۶ وعده در روز) میل کنید.

* از خوردن غذاهای محرک مانند ادویه جات و غذاهای پرچرب شیرین و غیره پرهیز کنید

* از مصرف همزمان غذا و مایعات خودداری شود.

* از خوردن غذاهای پر ادویه، سرخ شده، نفاخ، حجیم و دیر هضم اجتناب شود.

* از غذاهای قندی خشک و سبک مانند بیسکویت یا نان خشک به خصوص قبل از برخاستن از خواب استفاده کنید.

* صبحانه سبک و زود هضم صرف شود.

* 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.

عوارض و یار بارداری:

شدت و یار حاملگی ممکن است که به حدی باشد با زندگی عادی خانم باردار تداخل کند.

از دست دادن آب بدن از طریق استفراغ باعث گود افتادن چشم و افت فشار خون و خشکی مخاط دهان می شود.

در صورتی که و یار مانع تغذیه کافی و مناسب شود ممکن است منجر به وزن نگرفتن و حتی کاهش وزن مادر باردار شود.

کاهش وزن اوایل بارداری معمولاً بعداً جبران شده و مانعی ندارد اما در صورت ادامه یافتن در طول دوران بارداری ممکن است منجر به عوارضی همچون کم وزنی نوزاد، سقط، زایمان زودرس و مرده زایی شود.