



ویار بارداری

نیازها و اولویتهای آموزشی بیماران ویار حاملگی
آموزش رژیم غذایی
میزان فعالیت و انجام ورزشهای کششی بعد از غذا
تنظیم برنامه خواب
توجه به پر و خالی بودن معده و پوزیشن بعد از غذا
داروهای مصرفی و میزان ومدت و عوارض آن
علائم هشدار بیماری
زمان مراجعه بعدی به پزشک معالج
آموزش به همراهی در خصوص حمایت روحی روانی
آموزش رژیم غذایی
میزان فعالیت و انجام ورزشهای کششی بعد از غذا

ویار بارداری 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.

استفراغ شدید حاملگی عبارت است از تهوع و استفراغ شدید در یک خانم حامله، که باعث کم آبی بدن و تغییرات شدید در ترکیب شیمیایی بدن می شود. این وضعیت به صورت استفراغ مداوم می باشد که قابل کنترل نیست و در حدود هفته های ۶ الی ۱۶ حاملگی رخ می دهد. این حالت، متفاوت و بسیار جدی تر از حالت تهوع و گاهی استفراغ صبحگاهی معمول در خانم های حامله است

Bohlool Hospital

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، خصوصا همسر خانم باردار توصیه می شود.



نیازهای آموزشی، تشخیص پرستاری، دستورالعمل و راهنمای آموزش به بیمار

- ❖ 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 نماید.
- ❖ 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 ویار بارداری:

- ◆ شدت ویار 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 ویار مانع تغذیه کافی و مناسب شود ممکن است منجر به وزن نگرفتن و حتی کاهش وزن مادر باردار شود.
- ◆ کاهش وزن اوایل بارداری معمولا بعدا 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.

Bohlool Hospital

درمان:

- ❖ در نوع شدید بستری شدن در بیمارستان و انجام اقدامات درمانی تحت نظر متخصص زنان
- ❖ دور نگه داشتن بیمار در محیط آرام
- ❖ دریافت مایعات وریدی طبق دستور پزشک



نیازهای آموزشی، تشخیص پرستاری، دستورالعمل و راهنمای آموزش به بیمار

❖ 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.

چه غذاهایی توصیه می شود:

- برنج ، نان برنجی ، نان تست، نان برشته
- سبزیجات و میوه جات
- سیب زمینی پخته
- حبوبات پخته شده کم آب
- شیرینی های خشک
- 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

فعالیت :

فعالیت های سبک و ورزش های سبک همچون پیاده روی در محیط بیرون به کاهش حالت تهوع و استفراغ کمک کننده است.

علائم خطر هنگام ترخیص:

علائم خطر بعد از ترخیص می تواند شامل استفراغ های مکرر و جور خون یا رگه های خونی در استفراغ وجود استفراغ های صفاوی و تغییرات تنفسی همچون تنگی نفس کاهش وزن شدید و درد و سوزش شدید سردل افت فشارخون و سرگیجه

چند نمونه از تشخیصهای پرستاری

تهوع استفراغ	تغذیه کمتر از نیاز بدن
اضطراب	اختلال در مراقبت از خود
افسردگی	کاهش وزن
اختلال در الگوی خواب	خطر کمبود حجم مایعات بدن
	کاهش رشد جنین

منابع:

- Nanda nursing diagnoses 2021-2023
- Brunner Suddarth's textbook of Medical surgical Nursing 2018
- <https://familydoctor.org>
- راهنمای بالینی پرستاری مبتنی بر شواهد
- کارگروه درون بخشی آموزش به بیمار بخش مامایی و زنان