



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی خراسان شمالی
شبهه بهداشت و درمان شهرستان شیروان
بیمارستان امام خمینی (ره)

ویار حاملگی



واحد آموزش بیمارستان امام

خمینی (ره)

اردیبهشت ۱۴۰۳

کدسند: mn-55-p

- وعده‌های غذایی‌تان را کوچک و متعدد کنید تا معده‌تان هیچ وقت خالی نباشد.
- خوردن غذای خشک و سبک
- پرهیز از غذای پرچرب و پرادویه
- کم کردن غذا در هر وعده و افزایش تعداد وعده‌های غذایی
- دروی از بوی غذای در حال طبخ
- حمایت روحی و روانی از طرف خانواده
- درموردی که اقدامات فوق به کاهش تهوع کمکی نکرد آمپول ویتامین ب۶ تجویز میشود. استفاده از ویتامین‌ها توسط مادر قبل از شروع حاملگی نیز ممکن است باعث کاهش تهوع و استفراغ در بارداری گردد.
- همیشه مقداری نان تست یا شیرینی ساده خشک کنار تخت زن باردار گذاشته شود تا در صورت حالت تهوع از آن استفاده کند و بهتر شود.

منبع:

www.tebyan.net

koodakan.akairan.com

www.beytoote.com

بیماریهای زنان زایمان مامایی

به خانواده زنان باردار توصیه می‌کند که مواد غذایی طبیعی و سالم را که زن باردار هوس خوردن شان را دارد، تهیه کنند و در اختیارش قرار دهند چون تأمین ماده غذایی که زن باردار به آن تمایل دارد توسط خانواده، به خصوص همسر، از نظر روحی و روانی اهمیت زیادی دارد و نشانه حمایت عاطفی اطرافیان است ولی به این شرط که حتما حواس شان باشد که مادر باردار بیش از اندازه از این مواد مصرف نکند و برنامه غذایی اش مختل نشود.

برخی توصیه‌ها می‌تواند کمک‌کننده باشد :

- نوشیدنی‌های گیاهی حاوی زنجبیل یا نعناع نیز ممکن است مفید واقع شوند
- سعی کنید مایعات را بین وعده‌های غذایی مصرف کنید. همچنین سعی کنید یکبارہ حجم زیادی مایع مصرف نکنید زیرا معده به این ترتیب پر شده و اشتهای‌تان برای خوردن غذا کم می‌شود.
- سعی کنید همیشه مقداری شیرینی ساده مثل کلوچه کنار تخت خود داشته باشد. هنگامی که از خواب بیدار می‌شوید، یکی دو تا بخورید و قبل از بلند شدن از جای‌تان ۲۰ تا ۳۰ دقیقه دراز بکشید.

ویارصبحگاهی یا حالت تهوع صبحگاهی در زنان باردار

تقریباً ۵۰ درصد زنان باردار در سه ماهه بارداری از تهوع و بعضی اوقات استفراغ که اکثراً اوقات صبحها اتفاق می افتد و با گذشت روزبہتر می شود رنج می برند. این وضعیت از ۴ هفته تا ۲۴ هفته دیده می شود. در صبح بیشترین شدت را دارد اما در هر زمانی می تواند بروز کند.

البته علت قطعی آن مشخص نیست ولی احتمالاً ناشی از تغییرات فیزیولوژیک بارداری است و ۶ فرضیه در مورد آن، مطرح است:

(۱) افزایش سریع هورمون‌های جفتی در اوایل بارداری: زمانی که میزان این هورمون در بدن به بالاترین مقدار خود می‌رسد تهوع نیز به حداکثر می‌رسد. تصور بر این است که استروژن نیز ممکن است در این زمینه نقش داشته باشد.
(۲) افزایش قدرت حس بویایی و حساسیت به بو: این وضعیت نسبتاً شایع بوده و ممکن است از عوارض افزایش سریع میزان استروژن در بدن باشد.

(۳) حساسیت دستگاه گوارش: دستگاه گوارش بعضی زنان به تغییرات در اوایل بارداری حساس‌تر است. حتی در یک مطالعه، رابطه‌ای میان هلیکوباکتر پیلوری (باکتری که سبب زخم اثنی‌عشر می‌شود) و تهوع شدید در زمان بارداری دیده شده است.

این بیماری تا زمانی که مادر تغذیه خوبی را تحمل میکند و مایعات کافی می‌نوشد ضروری برای سلامت جنین ندارد.

(۴) کمبود ویتامین B: به نظر می‌رسد مصرف ویتامین B تکمیلی به صورت قرص در بسیاری از زنان باردار به کاهش تهوع کمک می‌کند ولی این به آن معنا نیست که آنها کمبود ویتامین B دارند. در واقع، حداقل در یک مطالعه نشان داده شده است که هیچ تفاوت معناداری از نظر سطح ویتامین B6 میان زنان دچار بیماری صبحگاهی و دیگر زنان باردار وجود ندارد. علت تأثیر ویتامین B6 بر کاهش تهوع مشخص نیست.

(کمبود ویتامین‌ها: شواهدی نیز دال بر این مطلب وجود دارد که مصرف مولتی ویتامین در زمان لقاح تخمک و اسپرم و اوایل بارداری به جلوگیری از بیماری صبحگاهی ۵ شدید کمک می‌کند.

(۶) استرس: بعضی محققان این نظریه را مطرح کرده‌اند که بعضی زنان از نظر روانی بیشتر مستعد تهوع و استفراغ در دوران بارداری هستند و این مساله یک پاسخ غیر طبیعی به استرس است. با این حال، شواهد محکمی دال بر تأیید این نظریه وجود ندارد. البته تهوع و استفراغ دایمی می‌تواند عاملی برای استرس بیشتر باشد.

اگر خانم باردار نتواند هیچ چیزی (حتی مایعات) را در معده برای ۲۴ ساعت نگه دارد، ممکن است به استفراغ بیش از حد در زمان بارداری مبتلا شده باشد. این عارضه هر چه سریع‌تر باید درمان شود.