

تهوع و استفراغ بارداری



تهیه کننده: اتاق زایمان و واحد آموزش

تأیید کننده: رئیس اتاق زایمان

تاریخ تدوین: ۱۳۹۶/۵/۱

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۳۹۸/۱۰/۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۳۹۹/۱۰/۱

ویرایش: ۰۱

کد: ATH-ED/ED- 08

منبع: راهنمای کشوری ارائه خدمات مامایی و زایمان (بازنگری سوم)



طراحی و چاپ: روابط عمومی بیمارستان آتیه

آدرس بیمارستان: تهران، شهرک غرب، تقاطع بلوار فرخزادی و شهید دادمان

تلفن بیمارستان: ۸۲۷۲۱

فاکس بیمارستان: ۸۸۰۸۶۰۹۵

شماره های تماس اتاق زایمان: ۸۲۷۲۳۴۹۱ - ۸۲۷۲۳۴۹۳

سایت بیمارستان: www.atiehhospital.ir

تعریف

در اولین هفته های حاملگی شایع ترین نشانه ای که وجود دارد تهوع و غالباً استفراغ است که هر چند به این اختلال «ناراحتی صبحگاهی» می گویند ولی می تواند در هر ساعتی از شبانه روز رخ دهد. غالباً این حالت هنگامی که به مقدار کافی غذا نخورده اید بروز می کند، بنابراین همیشه مقداری غذای سبک مانند بیسکوئیت خشک یا میوه تازه همراه داشته باشید. از آنجا که حاملگی حس بویایی را افزایش می دهد بعضی از غذاهای توانمند باعث تحریک و آغاز تهوع شوند که نمونه های متداول آن ها عبارتند از چای، قهوه، شکلات و غذاهایی که حاوی چربی با قند زیاد هستند. ممکن است حتی بوی عطر مورد علاقه شما باعث ایجاد تهوع شود.

علت



در طول بارداری به دلیل تغییرات هورمونی و سایر تغییرات ایجاد شده در بدن مادر، شکایت تهوع و استفراغ مطرح می شود. شیوع آن در بارداری ۵۰٪ است. معمولاً بین اولین و دومین قاعدگی فراموش شده یعنی حدود ۴ هفته بارداری به دلیل تغییرات هورمونی (استروژن و پروژسترون و) شروع شده و حدود هفته ۱۴ تا ۱۶ پایان می یابد. جهت رفع آن می توان یک سری توصیه ها را ارائه داد. هرچند با این توصیه ها درمان کاملاً موفقیت آمیز نیست ولی شدت ناراحتی مادر را کم می کند.

آموزش به مادر

چند توصیه جهت بهبودی

- استفاده از زنجبیل تازه به صورت ماده افزودنی، تهوع را کنترل می کند. از این ماده همچنین می توان به شکل های دیگر مانند چای، اسانس، کپسول، قرص، بسکوئیت و کیک استفاده کرد.
- خوردن سالاد و غذاهای سهل الهضم و میان وعده های سبک به جای غذاهای سنگین
- خوردن نان خشک قبل از بلند شدن از بستر خواب چون کاهش قند خون خود یکی از علل ها و عوامل استفراغ است.
- پرهیز از بوهای محرک
- خوردن صبحانه نیم ساعت بعد از بیدار شدن از خواب
- ریزه خواری و خوردن چیزهای خشک نظیر بیسکوئیت ترد و نان خشک در طول روز
- کاهش حجم مواد غذایی مصرف شده و افزایش تعداد دفعات تغذیه
- نخوردن مایعات تا نیم ساعت بعد از غذا
- ورزش منظم و درمان دارویی
- در صورت ادامه داشتن یا شدید بودن تهوع و استفراغ و بهبود نیافتن با توصیه های فوق، پزشک شما بستری شدن در بیمارستان را توصیه خواهد کرد.

اگر ویا ر مادر تمایل به خوردن غذاهای عجیب و غریب نظیر نشاسته، برفک یخچال، خاک رس و.... باشد، احتمالاً مادر دچار کمبود آهن است

روش های درمان در بیمارستان

- ۱) مایع درمانی با استفاده از سرم
- ۲) استفاده از داروها طبق دستور پزشک
- ۳) دادن آرامش روحی و نداشتن استرس