



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان

بیمارستان امام خمینی (ره) شهرستان نقده

ویار حاملگی

ویژه مادران و خانواده



واحد آموزش سلامت - بهار ۱۴۰۴

تأییدکننده: کارگروه بخش زنان و زایمان

کدسند: ۱۰۰۰۰/Pat Edu Pam/EH-MN

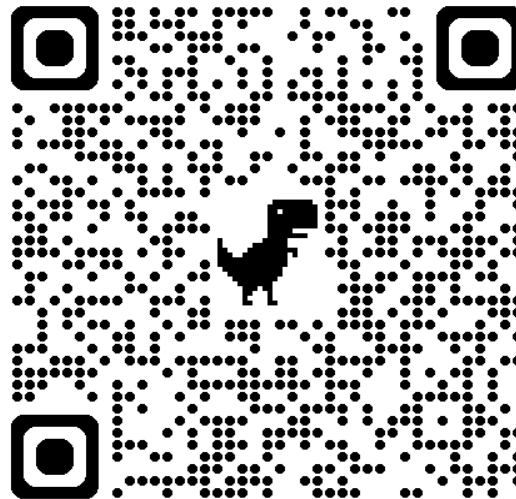
منبع: بارداری زنان و زایمان ویلیامز

شماره تماس: ۰۴۴۳۵۶۶۱۸۲۰ داخلی ۱۶۷۳

- غذاهای سرخ کردنی و چرب و نفاخ یا پرادویه نخورید.
- این نوع غذاها باعث افزایش حالت تهوع می شوند.
- مصرف محصولات خصوصا کره، شیر و پنیر را محدود کنید.

زمان مراجعه بعدی :

- اگر علی رغم درمان تهوع، استفراغ یا کاهش وزن بدتر شوند به پزشک مراجعه کنید.
- روزانه خود را وزن کنید و هرگونه تغییر غیر طبیعی را به پزشک خود گزارش دهید.



چه غذاهایی توصیه می شود:

- گوشته ای 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

فعالیت :

استراحت در رختخواب ممکن است برای بعضی از بیماران مفید باشد پس از بهبودی کارهای روزمره خود تدریجا و هر قدری که توانتان اجازه می دهد از سر گیرید به مقدار متوسط ورزش و کار کنید. به مقدار کافی استراحت کنید.

در تمام مراحل حاملگی رژیم غذایی مناسب داشته باشید.

اگر صبحها احساس تهوع می کنید قبل از برخاستن از رختخواب از غذای خشک حاوی کربوهیدرات مانند نان سوخاری یا شیرینی خشک و بیسکویت استفاده کنید. وعده های غذایی بهتر است کم حجم و با تعداد زیادتر باشد.

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.

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.

علل ایجاد:

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

درمان :

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

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.
- 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 بپرهیزید.
- از مصرف همزمان غذا و مایعات خودداری شود.
- از خوردن غذاهای پر ادویه ،سرخ شده ،نفاخ ،حجیم و دیرهضم اجتناب شود.
- از غذاهای قندی خشک و سبک مانند بیسکویت یا نان خشک به خصوص قبل از برخاستن از خواب استفاده کنید.

• صبحانه سبک زود هنگام صرف شود.

• غذاهای حاوی پروتئین مانند گوشت ،تخم مرغ و لبنیات 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.

• بلافاصله بعد از مصرف غذا مسواک نکنید زیرا باعث تحریک حالت تهوع می شود.

• یکباره حجم زیادی مایع مصرف نکنید زیرا معده به این ترتیب پر شده و اشتهایتان برای خوردن غذا کم می شود.

دارو جهت درمان و یار 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 اسید ها البته پزشک به خاطر کاهش اسید معده نیز موثر خواهد بود.