



بیمارستان آموزشی و درمانی پاستور

آموزش به بیمار تهوع و استفراغ در بارداری

همه با هم پیش بسوی زندگی سالم

آموزش همگانی

منبع: برگرفته از کتاب بهداشت مادر و کودک

استفراغ بیش از حد در زمان حاملگی:

اگر خانم حامله نتواند هیچ چیزی (حتی مایعات) را در معده برای 24 ساعت نگه داردممکن است به "استفراغ بیش از حد در زمان حاملگی" مبتلا شده باشد که درمان آن چندان ساده نیست. این عارضه هرچه سریعتر تشخیص داده شده و درمان شود احتمال بهبودش بیشتر است. در این موارد بلافاصله به بیمار مایعات وریدی سرم داده می شود تا آب از دست رفته بدن جبران شود. سپس برای کنترل الکترولیت های خون و اطمینان از عدم وجود بیماری های زمینه ای دیگر که سبب تهوع و استفراغ می شوند

آزمایشاتی انجام می شود. بسته به مورد، بیمار ممکن است چند روز بستری شود تا راحت بتوان وی را از راه وریدی تغذیه کرد. بسیاری از زنان با گرفتن مایع وریدی و جبران مایعات از دست رفته حالشان بهتر شده و می توان تهوع و استفراغ را در آنها با داروهای ضدتهوع کنترل کرد. در بعضی موارد نادر، تهوع و استفراغ ادامه یافته و بیمار مجبور است هرچند وقت يك بار در بیمارستان یا منزل از سرم استفاده کند. این عارضه در صورت عدم درمان می تواند منجر به از دست رفتن مزمن آب بدن، کاهش وزن، سوء تغذیه و عوارض دیگر برای مادر و کودک شود.



سعی کنید به اندازه کافی استراحت کنید و اگر می توانید در طول روز چرتی بزنید. تماشای تلویزیون و یا رفتن به منزل یکی از دوستان یا بستگان راه خوبی برای مقابله با استرس بوده و حواس شما را از تهوع تان پرت می کند. سعی کنید ویتامین هایی را که برایتان تجویز شده را همراه با غذا یا درست قبل از خواب بخورید. اگر آهن موجود در قرص های مولتی ویتامین تهوع شما را زیاد می کند از پزشکتان بخواهید که داروی شما را عوض کند اگر هیچ یک از راه های فوق مؤثر نبود از پزشکتان بخواهید برایتان داروی ضد تهوع تجویز کند. توجه داشته باشید که مصرف هرگونه دارو در زمان حاملگی حتماً باید با نظر پزشک صورت گیرد.



زنجبیل

پودر زنجبیل در کاهش تهوع و استفراغ بارداری مؤثر می باشد. مثلاً چای زنجبیل، بیسکویت زنجبیل و کیک حاوی زنجبیل. طریقه تهیه دم کرده زنجبیل: مقداری زنجبیل تازه کمتر از یک بند انگشت را پوست کنده و خرد کنید. یک فاشق مرباخوری شکر روی آن بریزید و یک فنجان آب جوش به آن اضافه کنید در ظرف را ببندید و بعد از حدود 5 دقیقه میل کنید. شما در هفته 2 بار می توانید این دم کرده را بنوشید.

تهوع و استفراغ

شیوع این عارضه بین 50 تا 70 درصد است و اغلب در سه ماهه اول بارداری رخ میدهد و تا هفته 16 بارداری بهبود می یابد.

از آنجایی که این مشکل در صبحها تشدید می شود، بیماری صبحگاهی نامیده میشود؛ گرچه ممکن است در هر ساعتی از شبانه روز اتفاق بیفتد.

❖ تهوع بارداری تنها تهوعی است که با حضور غذا

در معده بهبود می یابد و تغذیه به عنوان بخش ی از درمان در نظر گرفته می شود.

❖ هنگام تهوع بارداری، نیازمند پیگیری فوری

است که موجب کاهش وزن شود، در این زمان ارزیابی تغذیه ای باید انجام شود.

تهوع و استفراغ بارداری را به تغییرات هورمونی نسبت می دهند. افزایش هورمونهای بارداری به خصوص استروژن و همچنین میزان گونادو تروپین جفتی به عنوان عوامل مؤثر ذکر شده اند. تهوع و استفراغ بارداری گاهی می تواند موجب کاهش وزن شود در این زمان ارزیابی وضعیت آب و الکترولیتها و هیدراسیون بیمار ضرورت می یابد.

توصیه های تغذیه ای هنگام تهوع و استفراغ بارداری

❖ معده را خالی نگه ندارند اما در عین حال از پری و سنگینی معده هم خودداری کنند. مقدار غذای کمتر در هر وعده مصرف شود. افزایش تعداد وعده های غذایی که ممکن است بر حسب تحمل مادر تا 9 وعده در روز هم برسد.

❖ استفاده از کربوهیدراتهای زود هضم و مصرف پروتئین مفید است. بیسکویت یا نان خشک قبل از برخاستن از رختخواب مصرف کرده و پس از 15 دقیقه از رختخواب برخاسته و صبحانه سبک و زود هضم بخورند.

❖ از مصرف همزمان غذا و مایعات خودداری شود از آنجایی که غذاها و مایعات سرد بیش از نوع گرم آنها قابل تحمل می باشند از غذاهای سرد با دمای یخچال استفاده شود و نیز از غذاهایی که بوی محرک دارند اجتناب شود.

❖ در صورت مصرف مایعات و غذا های سرد با دمای یخچال مراقب آلودگیهای میکروبی باشند. در زمان آشپزی، پنجره آشپزخانه را باز بگذارند تا بوی شدید و تند غذا آزار دهنده نباشد و در صورت عدم تحمل توصیه میشود غذا بوسیله سایر افراد خانواده تهیه گردد. در صورت بروز ناراحتی معده همراه با تهوع نیز می توان یک تکه نان یا بیسکویت مصرف کرد.

❖ به آرامی غذا بخورند

❖ به مدت طولانی گرسنه نمانند.

❖ از رایحه های آزار دهنده و بوی تند برخی غذاها و سایر بوهای آزار دهنده اجتناب کنند.

❖ در تهوع و استفراغ شدید حمایت روانی مادر توسط اطرافیان خصوصا همسر خانم باردار توصیه میشود.

❖ مواد غذایی حاوی کربوهیدرات پیچیده نظیر نان برشته، بیسکویت نمکی (کراکر)، نان خشک یا نان سوخاری مصرف شود.

❖ در صورتیکه تهوع استفراغ بارداری خفیف باشد ویتامین B6 میتواند موجب کاهش علائم می شود.

❖ از غذاهای چرب پرهیز کنید زیرا هضم آنها بویژه در حاملگی که تخلیه معده به زمان بیشتری نیاز دارد بیشتر طول می کشد. همچنین از غذاهای سنگین و چرب، تند، اسیدی و سوخاری شده نیز که می توانند باعث تحریک معده و دستگاه گوارش شوند پرهیز کنید.

❖ سعی کنید مایعات را بین وعده های غذایی مصرف کنید. همچنین سعی کنید یکبار حجم زیادی مایع مصرف نکنید زیرا معده به این ترتیب پر شده و اشتهایتان برای خوردن غذا کم میشود. یک روش خوب این است که یک نوشیدنی را در طول روز جرعه جرعه بنوشید. اگر زیاد استفراغ می کنید از یک نوشیدنی ورزشی حاوی گلوکز، نمک و پتاسیم استفاده کنید تا الکترولیت های (املاح) از دست رفته جبران شوند