

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت



تهوع دوران بارداری

@pihoChannel

piho.Channel

www.piho.ir



تهوع دوران بارداری

یکی از مشـــکلات دوران بارداری که میتواند سبب بروز سوء تغذیه و اختلال در روند صحیح بارداری شود، حالت تهوع است . این حالت در نیمی از موارد بارداری دیده شده و در هر زمانی از روز بخصـــوص صبح ها میتواند بروز کند . تهوع معمولاً در اوایل ماه دوم شروع میشود . البته دیده شده است که در برخی موارد به محض اطلاع از بارداری تهوع شروع میشـــود که این امر، نقش استرس و عوامل روانی را در کنار عوامل هورمونی در ایجاد تهوع نشان میدهد . به عبارت دیگر بعضی زنان از نظر روانی بیشتر مســـتعد تهوع در دوران حاملگی هستند و این مسئله یک پاسخ غیرطبیعی به استرس است.

حالت تهوع در طول ماه بعد شدیدتر میشود. حدود نیمی از زنان مبتلا به این بیماری در اوایل ماه چهارم کاملاً بهبود مییابند. در باقی موارد، این مشکل یک ماه دیگر یا کمی بیشتر نیز طول میکشد.

عوامل مستعدکننده:

حاملگی دو قلو یا چند قلو، که باعث تولید مقادیر زیاد هورمون جفتی میگردد، التهاب لوزالمعده، بیماری مجاری صفراوی، بیماری های تیروئید، حاملگی در سنین کم، اولین حاملگی، زیاد شـــدن وزن مادر، استرس عاطفی.



درمان:

۱. درمان تغذیه ای: اگر دچار تهوع بارداری شده اید نکات زیر را کاملاً رعایت کنید:

- از حجم غذای خود کاسته و در مقابل تعداد وعده های غذایی را افزایش دهید . به این معنی که هر چهار ساعت یکبار، مقدار کمی غذا سرو کرده و صرف نمایید (مشاهده حجم زیاد غذا میتواند عامل محرکی برای ایجاد حالت تهوع باشد).

- از طرف دیگر بهتر اســـــت که در صـــــورت امکان تهیه و طبخ غذا را به فرد دیگری واگذار نمایید و تا زمان رفع مشـــــکل حتی الامکان از محیط آشپزخانه و بوی غذای بدور باشید. ضمناً در زمان آشپزی، پنجره آشپزخانه را باز بگذارید تا بوی غذا خارج شود.
- از خوردن مواد محرک مانند ادویه جات تند و مواد نفاخ مثل حبوبات و کلم و گل کلم پرهیز کنید.
- غذاهای آبکی مثل آش و سوپ را تا برطرف شدن مشکل استفاده ننماید.
- از غذاهای چرب سرخ شده پرهیز کنید. غذاهای خشک و گوشتها بصورت کبابی بهتر تحمل میشود.
- پنیر کم چرب، نان برشته، کباب، تخم مرغ پخته، سیب زمینی، بستنی و ژله را میتوانید در برنامه غذایی قرار دهید.
- مخصوصاً از نان سوخاری و بیسکوییت ترد، صبح پیش از بلند شدن از رختخواب استفاده کنید.
- سعی نمایید از مایعات همراه غذا استفاده نکرده و مایعات مورد نیاز را در فواصل بین وعده های غذایی و جرعه جرعه بنوشید.
- از آنجا که غذاها و مایعات سرد پیش از نوع گرم آنها قابل تحمل میباشد، ترجیحاً مایعات و غذاها را سرد میل کنید.
- به آرامی غذا بخورید و بعد از صرف غذا استراحت کنید.

با تماشای تلویزیون و یا رفتن به منزل یکی از دوستان یا بستگان با استرس مقابله کرده و ذهن خود را از تهوع تان دور کنید.

در صورتی که رعایت توصیه های فوق منجر به بهبودی نگردید، تجویز ویتامین B6 عضلانی میتواند به درمان کمک کند. مقدار معمول ویتامین B6 برای درمان تهوع بارداری بین ۱۰ تا ۲۵ میلی گرم، سه بار در روز است، ولی بهتر است قبل از مصرف با پزشک خود مشورت کنید.

★ هیچگاه به مدت طولانی گرسنه نمایید.

در مراحل حاد بیماری که حالت تهوع منجر به استفراغ های مکرر و بیش از حد میشود، به بیمار مایعات وریدی (سرم) داده میشود تا آب از دست رفته بدن جبران شود.

ضمناً میتوان از یک نوشیدنی حاوی گلوکز (قند)، نمک و پتاسیم استفاده کرد تا املاح از دست رفته جبران شود.

بستـه به مورد، بیمار ممکن است چند روز بستری شود. بسیاری از زنان با گرفتن سرم و جبران مایعات از دست رفته حالشان بهتر شده و میتوان تهوع و استفراغ را در آنها با داروهای ضد تهوع کنترل کرد. در بعضی موارد نادر، تهوع و استفراغ ادامه یافته و بیمار مجبور است هر چند وقت یکبار در بیمارستان یا منزل از سرم استفاده کند.

۲ - حمایت روانی: خانم باردار شدیداً به حمایت عاطفی از طرف اطرافیان و مخصوصاً همسر احتیاج دارد. با ایجادفضای آرام و بدور از استرس میتوان اعتماد به نفس بیمار را افزایش داد. به هیچ عنوان نباید نسبت به ورود نوزاد به زندگی زناشویی واکنش منفی نشان داد، حتی اگر بارداری ناخواسته باشد. چرا که این واکنش منفی خانم باردار را به شدت از نظر روحی و روانی متزلزل و آسیب پذیر نموده و در نتیجه مشکل شدت خواهد یافت. نگرانی مورد جنسیت نوزاد نیز میتواند باعث بروز و تشدید حالت تهوع گردد که این نگرانی باید از طرف همسر برطرف شود و در نهایت باید به خانم باردار این اطمینان را داد که به زودی مشکل تهوع برطرف شده و ادامه بارداری لذت بخش و نشاط آور خواهد بود.