

تهوع و استفراغ دوران بارداری



قابل توجه مددجویان محترم :

واحد ارتقاء سلامت بیمارستان آماده پاسخگویی به سؤالات شما در خصوص پیشگیری، درمان، مراقبت از بیماری و نحوه پیگیری می باشد. در صورت نیاز، می توانید از ساعت ۱۴-۱۲ با شماره تلفن بیمارستان (۷-۴۵۳۵۵۹۵۳ داخلی ۳۰۵) تماس حاصل نمایید.

<https://emamhasan.abzums.ac.ir/>

با سپاس - واحد ارتقاء سلامت

با آرزوی سلامتی برای شما مددجوی گرامی

توصیه ها و اقدامات خودمراقبتی بیماران:

مددجوی گرامی اگر شما مبتلا به این حالت هستید، نکات زیر را رعایت فرمایید:

- برای خود از نظر روحی محیطی آرام و بدون استرس فراهم کنید و خود را با فعالیتهای روزمره سرگرم نمایید.
- معده خود را هرگز خالی نگذارید، بهتر است غذای کم حجم و به دفعات زیاد میل کنید.
- از خوردن غذاهای محرک مانند: ادویه جات، فلفل و غذاهای پرچرب و... پرهیز کنید
- از غذاهای قندی، خشک و سبک مانند: بیسکویت یا نان خشک بخصوص قبل از برخاستن از خواب استفاده کنید.
- غذاهای حاوی پروتئین مانند گوشت، تخم مرغ، لبنیات را 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.

تهوع و استفراغ صبحگاهی چیست؟



بیشتر زنان در دوران حاملگی دچار تهوع و استفراغ می شوند که معمولاً زمان برخاستن از خواب شدت بیشتری دارد، این حالت در ۱۰ هفته اول حاملگی شایعتر است و تا ماه چهارم ادامه می یابد.

علت تهوع صبحگاهی چیست؟

تهوع و استفراغ در حاملگی معمولاً به علت تغییرات دوران بارداری رخ می دهد.

استفراغهای شدید دوران حاملگی چیست؟

این وضعیت به صورت استفراغ مداوم می باشد که قابل کنترل نیست و در هفته های ۶ الی ۱۶ حاملگی رخ می دهد.

علل ایجاد :

بالا رفتن هورمونهای حاملگی ، استرس ، عفونت ، کم شدن فعالیت معده و روده و

استفراغهای مداوم می تواند عوارض زیر را به دنبال داشته باشد:
۱- استفراغ مداوم می تواند باعث کاهش وزن و در نتیجه آسیب به کلیه و کبد شود.

۲- کم خونی و از دست دادن مواد مهم بدن در اثر استفراغ سبب آسیب مغز و کلیه می شود.

۳- از دست دادن آب بدن از طریق استفراغ باعث گود افتادن چشمها ، افت فشار خون و خشکی مخاط دهان می شود.



درمان :

۱- بستری شدن در بیمارستان و انجام اقدامات درمانی تحت نظر متخصصین زنان .

۲- نگه داشتن بیمار در محیطی آرام و دریافت مایعات وریدی طبق دستور پزشک.

۳- مصرف داروهای ضد تهوع طبق تجویز پزشک .

۴- توصیه به استفاده از مایعات گرم یا سرد به جای مایعات ولرم ، زیرا مایعات ولرم باعث تهوع می شود.

