

✓ تهوع و استفراغ صبحگاهی چیست؟

* بیشتر زنان باردار در دوران حاملگی دچار تهوع و استفراغ می شوند. معمولاً زمان برخاستن از خواب شدت بیشتری دارد، این حالت از هفته 6 شروع و تا هفته 16 حاملگی ادامه دارد و در هفته 10 شایعتر است.

✓ علت تهوع و استفراغ صبحگاهی

تهوع و استفراغ صبحگاهی در حاملگی معمولاً به علت تغییرات دوران بارداری رخ میدهد.

✓ توصیه های پیشگیرانه

* مددجوی گرامی اگر شما مبتلا به این حالت

شدید، نکات زیر را رعایت فرمایید:

* برای خود از نظر روحی محیطی آرام و بدون استرس فراهم کنید و خود را با فعالیت های روزمره سرگرم نمایید.

معدة 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 ... پرهیز کنید.

* از غذاهای قندی، خشک و سبک مانند: بیسکویت یا نان خشکک بخصوص قبل از برخاستن از خواب استفاده کنید.

* غذاهای حاوی پروتئین مانند: گوشت، تخم مرغ، لبنیات را بیشتر شبها استفاده کنید.

* از بوی مواد غذایی در حال طبخ دوری کنید.



✓ استفراغ شدید حاملگی:

این وضعیت به صورت استفراغ مداوم میباشد که قابل کنترل نیست و در حدود هفته های 6 الی 16 حاملگی رخ میدهد.

* مددجوی گرامی در صورتی که این علائم بالا در شما مشاهده شد، سریعاً به بیمارستان مراجعه کنید.

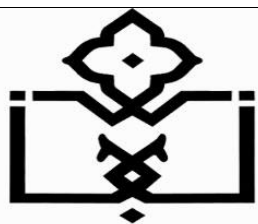
✓ علل ایجاد استفراغ شدید حاملگی

* بالا رفتن هورمونهای حاملگی

* استرس

* عفونت

* کم شدن فعالیت روده و معده



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی استان زنجان

مرکز آموزشی درمانی الغدير اهر

واحد آموزش بیمار

خود مراقبتی در استفراغ بارداری



شماره تلفن بیمارستان الغدير جهت پاسخگویی به سوالات
بیماران 02435368200 بخش

درمان

- * بستری شدن در بیمارستان و انجام اقدامات درمانی تحت نظر متخصص زنان .
- * نگه داشتن بیمار در محیطی آرام و دریافت مایعات وریدی بر طبق نظر پزشک.
- * مصرف داروهای ضد تهوع بصورت تزریقی و خوراکی بر طبق نظر پزشک.
- * توصیه به استفاده از مایعات گرم و سرد به جای مایعات ولرم زیرا مایعات ولرم باعث تهوع می شود.
- * توصیه میشود تا حد امکان از پخت غذا در مکانی که بیمار حضور دارد اجتناب شود.

تهیه کننده: سمیه خانم محمدی کارشناس مامانی
با تایید دکتر نگین حاجی علی اکبری متخصص
زنان و زایمان
منبع : ویلیامز
تدوین : واحد آموزش به بیمار

استفراغ های مداوم میتوانند عوارض زیر

را بدنبال داشته باشد:

- * استفراغ مداوم میتواند باعث کاهش وزن و در نتیجه آسیب به کلیه و کبد شود.
- * کم خونی و از دست دادن مواد مهم بدن در اثر استفراغ باعث گود افتادن چشم ها ، افت فشارخون، خشکی مخاط دهان می شود.

