



آموزش به بیمار

تهوع بارداری



بیمارستان آموزشی، پژوهشی،
درمانی شهید هاشمی نژاد مشهد
واحد آموزش به بیمار

چند نکته:

- ◇ درمانگاه تخصصی زنان بیمارستان هاشمی نژاد، همه روزه به غیر از روزهای پنجشنبه و تعطیل، ساعت ۹ تا ۱۱ صبح دایر می باشد. (ضمناً در روزهای تعطیل در صورت علائم خطر ذکر شده میتوانید به زایشگاه مراجعه نمائید).
- ◇ خواهشمند است در صورت مراجعه به پزشک مدارک مورد نیاز (آزمایشات، سونوگرافی و...) به همراه داشته باشید.
- ◇ پدر عزیز، شما نیز می توانید با حمایت عاطفی و جسمی از مادر باردار، او را در سپری کردن دوران حاملگی وزایمان یاری نمائید.



منبع : کتاب بارداری و زایمان ویلیامز

<https://medlineplus.gov>

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید هاشمی نژاد

تلفن: ۱۵-۲۷۳۷۰۱۱ ۰۵۱۳ بخش زنان و مامائی داخلی ۲۲۵۰

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما می باشد تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد. جهت دریافت پمفلت های آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



علل استفراغ های شدید حاملگی:

بالا بودن میزان سرمی هورمونهای مرتبط با حاملگی، پرکاری تیروئید، سابقه حاملگی مولی، دیابت، بیماریهای گوارشی، آسم و بعضی رژیمهای خاص غذایی محدودکننده...



توصیه:

۱- همیشه مقداری شیرینی یا نان خشک کنار تخت خود داشته باشید تا در صورت احساس تهوع از آن استفاده نمائید.



۲- در صورتیکه نتوانید هیچ چیزی حتی مایعات را به مدت ۲۴ ساعت تحمل نمائید یا استفراغ مقاوم به درمان همراه با کم آبی بدن و نیز وجود کتون در آزمایش ادرار (نوع شدید تهوع بارداری)، نیاز به بستری مطرح خواهد بود.

مددجوی عزیز:

مطالب پیش روی شما محتوی مطالب آموزشی برای مراقبت از بیماریتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را باز یابید.



با سلام و آرزوی سلامتی برای شما، امیدواریم از لحظاتی که در کنار شما بودیم رضایت کافی داشته باشید و هرچه سریعتر در جهت پیشبرد اهداف مثبت خود به آغوش خانواده و جامعه باز گردید.

جهت بهبود هرچه سریعتر شما راهکارهایی داریم که به اختصار ارائه میگردد، لطفاً پس از مطالعه سوالات احتمالی خود را بیان فرمایید.

مادر عزیز:

در این برگه آموزشی سعی شده تا شما را با تهوع دوران بارداری که گاهی آن را با نام ویار حاملگی میشناسیم، آشنا کنیم.

تهوع صبحگاهی تقریباً در ۵۰٪ زنان باردار در سه ماهه اول ایجاد می شود. که در بعضی مواقع بصورت استفراغ بروز می نماید.

این حالت از بین هفته های ۴ تا ۱۲ بارداری شروع و تا حدود هفته ۱۶ پایان می یابد.

میزان بستری شدن بعلت استفراغ شدید حاملگی ۵/۸ تا ۰/۸ در صد گزارش شده و حدوداً ۲۰٪ از این افراد در حامگی های بعدی نیز ممکن است به بستری نیاز پیدا کنند.

علل ایجاد تهوع بارداری:

علت ایجاد آن دقیقاً مشخص نیست، ولی افزایش ناگهانی هورمون جفتی در سه ماهه اول و افزایش استروژن (هورمون زنانه) و فشار روحی از علل احتمالی آن میباشند.



در تهوع خفیف صبحگاهی، تا زمانی که مادر رژیم غذائی مناسب همراه با مصرف مقدار کافی مایعات داشته باشد، تهدیدی برای سلامت جنین نخواهد بود.



راههای کاهش تهوع بارداری و استفراغ خفیف در بارداری:

درمان تغذیه ای:

- ۱- خوردن غذاهای خشک و سبک
- ۲- پرهیز از مصرف غذاهای پر چرب و پر ادویه
- ۳- کم کردن میزان غذا در هر وعده و افزایش تعداد وعده های غذائی
- ۴- دوری از بوی غذای در حال طبخ
- ۵- حمایت روحی و روانی از طرف خانواده
- ۶- استفاده از زنجبیل به صورت عصاره یا چای زنجبیل



در مواردی که اقدامات فوق به کاهش تهوع کمک نکرد آمپول ویتامین B6 (ب ۶) تجویز میشود.

در درجات متوسط تهوع پزشک داروهای ضد تهوع تجویز مینماید. مانند: متوکلوپرامید، اوندانسترون و ...

لازم به ذکر است تجویز دارو فقط با تشخیص پزشک صورت می گیرد؛ لطفاً از مصرف خودسرانه دارو خودداری نمائید.

در موارد شدید پزشک ناچار به بستری مادر میشود و این به این علت است که به علت تهوع و استفراغ شدید آب بدن مادر کم شده و ممکن عوارضی ایجاد نموده و برای جنین خطرناک باشد. که در این موارد تجویز مایعات وریدی و داروهای ضد تهوع نیاز پیدامیکند.