

- ❖ خوردن نان خشک قبل بلند شدن از بستر خواب، چون کاهش قند خون خود یکی از علل تهوع و استفراغ است.



- ❖ پرهیز از بوهای محرک
- ❖ خوردن صبحانه نیم ساعت بعد از بیدار شدن از خواب
- ❖ ریزه خواری و خوردن چیزهای خشک نظیر: بیسکوئیت ترد و نان خشک در طول روز



- ❖ کاهش حجم مواد غذایی مصرف شده و افزایش تعداد دفعات تغذیه
- ❖ نخوردن مایعات تا نیم ساعت بعد از غذا
- ❖ ورزش منظم و درمان دارویی (طبق دستور پزشک)

علت :

در طول بارداری به دلیل تغییرات متابولیک و تغییرات هورمونی، شکایت تهوع و استفراغ مطرح می شود. شیوع آن در بارداری ۵۰٪ است. معمولاً بین اولین و دومین قاعدگی فراموش شده یعنی حدود ۴ هفته بارداری به دلیل تغییرات هورمونی استروژن و پروژسترون و گنادوتروپین های کوریونی شروع شده و حدود هفته ۱۴ تا ۱۶ پایان می یابد. جهت رفع آن می توان یک سری توصیه ها را ارائه داد. هرچند با این توصیه ها درمان کاملاً موفقیت آمیزی نیست ولی شدت ناراحتی مادر را کم می کند.

چند توصیه جهت بهبودی :

- ❖ خوردن سالاد و غذاهای سهل الهضم و میان وعده های سبک به جای غذاهای سنگین



تهوع و استفراغ بارداری

در اولین هفته های حاملگی شایع ترین نشانه ای که وجود دارد تهوع و غالباً استفراغ است که هر چند به این اختلال « ناراحتی صبحگاهی » می گویند ولی می تواند در هر ساعتی از شبانه روز رخ دهد. غالباً این مشکل هنگامی که به مقدار کافی غذا نخورده اید بروز می کند، بنابراین همیشه مقداری غذای سبک مانند بیسکوئیت خشک یا میوه تازه همراه داشته باشید. استفاده از زنجبیل تازه به صورت ماده افزودنی، تهوع را کنترل می کند. از این ماده همچنین می توان به شکل های دیگر مانند چای، اسانس، کپسول، قرص، بیسکوئیت و کیک استفاده کرد. از آنجا که حاملگی حس بویایی را افزایش میدهد بعضی از غذاها میتوانند باعث تحریک و آغاز تهوع شوند که نمونه های متداول آن ها عبارتند از چای، قهوه، شکلات و غذاهایی که حاوی چربی با قند زیاد هستند. ممکن است بوی عطر مورد علاقه شما باعث ایجاد تهوع شود.





تهوع و استفراغ بارداری



www.shlenjan.mui.ac.ir
تماس شماره: 03152237326
واحد آموزش به بیمار 2209

کد پمفلت: Sh.L/EP/013/MC

مادر آگاه ، بارداری سالم ، نوزاد سالم



نکته :

ویار:

ویار تمایل به خوردن غذاهای عجیب و غریب نظیر نشاسته، برفک یخچال، خاکرس ...و می باشد. به نظر می رسد کمبود آهن می تواند در ایجاد این حالت مؤثر باشد.

در صورت ادامه داشتن یا شدید بودن تهوع و استفراغ و بهبود نیافتن با توصیه های فوق پزشک شما را در بیمارستان بستری خواهد کرد ..

روش های درمان در بیمارستان :

- ❖ مایع درمانی با استفاده از سرم
- ❖ استفاده از داروها طبق دستور پزشک
- ❖ دادن آرامش روحی و نداشتن استرس